

<<辩证行为疗法>>

图书基本信息

## <<辩证行为疗法>>

### 前言

辩证行为治疗（Dialectical behavior therapy, DBT）是目前有最多循证医学支持的针对边缘型人格障碍有效的治疗方法。

它在借鉴并结合东方宗教思想中的禅念的基础之上，提出了独有的正念（mindfulness）概念，旨在帮助人们面对自身的负面情绪，并最终从中走出。

已有近20年历史的辩证行为疗法是一种非常实用且极其成熟的心理治疗方法，目前在美国临床心理治疗方面应用非常普遍。

该疗法对每个人来说都有非常重要的应用价值，它能帮助人们认识自我、调整情绪、建立有效的人际关系以及学会如何忍受生活中常常滋生而又不可避免的痛苦，它也是对目前边缘型人格障碍及其他严重情绪调节功能缺陷病症最为有效的治疗方法。

最早提出辩证行为疗法概念的人是美国华盛顿大学的马莎·莱茵汉（Marsha Linehan）教授，而本书的三位作者分别是加州伯克利莱特学院的哲学博士马修·麦克凯（Matthew McKay）、心理学博士杰弗里·C·伍德（Jeffrey C. Wood）和医学博士杰弗里·布兰特丽（Jeffrey Brantley）。

这三位博士在总结辩证行为疗法大量的临床实践之上，为读者提供了辩证行为疗法简单明了和按部就班的指导。

此书翻译期间，正值我国四川汶川发生了中国建国以来震级最高、破坏性最大的一次地震一月之后。

“5·12”汶川大地震不仅夺去了许多人宝贵的生命，同时使更多幸存者和死者的亲属受到心理的煎熬从而产生严重的心理疾病：许多人亲身经历了从一个健康人变成一个残疾人的阵痛，亲眼目睹了身边的亲人瞬间被夺去生命的惨烈，站在废墟上回忆昔日美丽家园的怅惘和失落。

这种高强度的情感冲击，可能造成敏感、多疑、高度紧张与戒备；也可能使人变得麻木、焦虑、噩梦，或感到孤独、忧郁、悲伤。

受到这些压迫性情绪的折磨，人际关系可能变得紧张、脆弱，最终造成自闭、自残等严重后果。

## <<辩证行为疗法>>

### 内容概要

对于治疗边缘型人格障碍，辩证行为疗法被证明为是一种治疗一系列精神问题的有效方法，尤其是针对改善一个人在失去控制或做出破坏性行为的情况下处理情绪困扰的能力。

研究表明，辩证行为疗法可以提高你控制压迫性情绪的能力，为了更好地运用这些方法，你需要学习四个方面的技巧：痛苦承受技巧、正念技巧、情绪调节技巧、人际效能技巧。

本书由三位权威学者合著而成，为读者提供了学习这些专业概念简明易懂、循序渐进的训练，使之运用于真实的、持续性的改变。

从开篇序言训练到高级技巧篇章，无论你是专业人士或普通读者，不管你将此书用于进行辩证行为治疗或仅是将此书作为心理自助的一个基础，你都将从这本简明有效的训练册子中学到更好的情绪管理方法，获益良多。

## <<辩证行为疗法>>

### 作者简介

马修·麦克凯 (Matthew McKay) 哲学博士，加州伯克利莱特学院教授。  
合著有《放松与减压练习册》《思想与情感》《信息》《自尊心》等书籍。  
他的著作总销售量超过200万册。  
他在加利福尼亚专业心理学学院获得临床心理学博士学位。  
在他的私人诊所，主要从事对焦虑、愤怒及抑郁的认知行为治疗。

## &lt;&lt;辩证行为疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

导言 辩证行为疗法：治疗概述此书的适读对象心存希望1 承受痛苦的基本技巧 什么是痛苦承受技巧 关于本章 怎样使用本章 全盘接受 摆脱自毁的行为 让自己转向快乐的活动 将注意力转移至其他人来分散自己 转移你的思想 转移注意力，走为上策 用工作和杂事来转移注意力 用数字来转移注意力 制订你的转移注意力计划 放松及自我抚慰 制订放松计划 结束语2 承受痛苦的高级技巧：改善现状 安全地方的形象化 暗示控制放松 重识你的价值 认识你的超然力量……让你感到更有力 停下歇歇 活在眼下 运用自我激励的应对思想 全盘接受 自我肯定陈述 制订新的应对策略 制订紧急应对计划 结束语3 掌握正念的基本技巧 什么是正念技巧 关于“注意力不集中”的练习 为什么正念技巧很重要 关于本章 结束语4 掌握正念的高级技巧 本章你将学到什么 慧心 慧心及直觉 怎样做出明智的决定 全盘接受 全盘接受和初始者的思维 评价和标示 非评判和你的日常经历 理性地与他人交流 做有效的事 在日常生活中多留意观察 日常冥思训练 注意自己的冥思行为 冥思练习的阻碍或障碍5 进一步探索正念技巧 正念与冥想 用善心和同情心来增强你的正念技巧 留意世间的广阔和宁静来加深冥思 结束语6 情绪调节的基本技巧 你的情绪：它们是什么 情绪是怎么起作用的？  
 什么是情绪调节技巧？  
 认清你的情绪 跨越通往健康情绪的障碍 情绪和你的行为 减轻压迫性情绪对身体的伤害 不加评判地观察自己 减少你的认知的弱点 增强你的正面情绪7 情绪调节的高级技巧 关注情绪而不妄做评判 情绪渲露 逆情绪行事 问题解决 每周调节8 人际效能的基本技巧 全心关注 消极被动与咄咄逼人 “我要—别人要”比例 练习：“我要—别人要” “我想—我应该”比例 技巧培养 重要人际交往技巧 使用人际交往技能的障碍9 人际效能的基本技巧 了解你想要什么 调节强硬度 提出一个简单要求 果断自信的陈词 洗耳恭听 学会说“不” 应对阻力和冲突 怎样协商 怎样分析问题的关联10 综述 天天练习心情开朗参考文献

## &lt;&lt;辩证行为疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

这是第二个教你区分思想和情绪、身体知觉的练习。

留意你的情绪始于对呼吸的关注——仅仅感觉从鼻子进，从嘴巴出的气息，肺的充气与排气。

接着，在四五个缓慢的深呼吸后，将注意力转移到你目前的情绪体验，开始只注意情绪的好与坏。

你基本的内在感受是愉快还是不愉快？

接下来，看看你能不能更贴近地观察你的情绪，哪个词最适合描绘它？

如果你找不到贴切的描绘，可以借鉴描绘你的情绪练习中列出的情绪词，继续观察自己的感受，同时，对自己描绘你的发现。

注意你的感受和夹杂在其中的其他情绪的微妙差异。

例如，有时悲伤隐藏着焦虑与愤怒，羞耻纠结着失落与憎恨。

你还要注意情绪的强度和它的变化。

情绪总是像波浪袭来，它们不断激化直至浪尖，最后消失，你能观察到并向自己描绘情绪在发展和退去的过程中处于的那个阶段。

如果你觉得难于把握此刻的情绪，可以用最近刚刚有过的感受来做这个练习，回想过去几周内你情绪激烈时的情况，把这个事件内观化——你当时在哪儿？

发生了什么？

你说了什么？

什么感受？

坚持回忆场景的细节直到你又找到当时情绪。

然而，你是在观察一种情绪，一旦你认清了它，别让它溜走，不断向自己描绘你所感到的情绪在性质、强度和类型方面的变化。

你最好观察情绪直到它发生显著变化——性质或力度方面——和感觉到它的波浪式效应。

观察时，你还应该注意思想，知觉和其他会把你注意力拉开的干扰，这很正常。

当你走神时，尽量把自己拉回到情绪的观察上来，直到用了足够多的时间观察到它的发展、变化和消失。

当你留意一种感受时，你会有两个发现，一是任何情绪都有自然的存在期，持续观察它们，会看到它们的高涨和消退；第二个是仅靠描绘情绪就能让你一定程度地掌控它们，描绘情绪常常有一种间离它们的效果，减轻来自它们的压力。

在做练习前，阅读下面的指令，熟悉这种体验，如果你更乐意用听的方式，也可以用录音设备录下，用缓慢、平稳的声音读出的指导，在练习这个技巧时放来听。

在录音时，每一段之间暂停一会儿，留出时间充分体验这个过程。

## <<辩证行为疗法>>

### 媒体关注与评论

无论是挣扎于极端情绪中的人，还是辩证行为疗法（DBT）的治疗师，都会从这本书中受益匪浅。麦克凯、伍德和布兰特丽扩展和解释了DBT的技巧，使莱恩汉(Linehan)关于情绪技能培养的标志性工作更方便、更容易适用于日常生活中。

——凯特·罗斯科特注册婚姻家庭咨询师，DBT治疗师，加州旧金山新视角咨询中心主任

## <<辩证行为疗法>>

### 编辑推荐

《辩证行为疗法:掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧》是亚马逊心理类畅销书。辩证行为疗法最初是用来专门治疗边缘型人格障碍的，随后被证明对一系列精神问题的治疗成效显著，尤其是对以情绪失控和行为失控为特征的问题，包括焦虑症、强迫症、抑郁症等。研究表明，辩证行为疗法可以提高情绪和行为控制的能力。为此，需要学习四个方面的技巧：正念技能、人际效能技能、情绪调节技能和痛苦承受技能。



<<辩证行为疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>