



中国心理卫生协会团体心理辅导与治疗专业委员会推荐
整合、灵活的团体心理治疗实践指南 团体带领者的必备操作手册

WILEY

团体心理咨询与团体心理治疗丛书

团体认知治疗

实践指南与资源 (原书第2版)

Cognitive Therapy in Groups
Guidelines and Resources for Practice
2nd Edition

[澳] 迈克尔 L. 弗里 (Michael L. Free) 著

张英俊 徐庆琪 刘宇 等译

樊富珉 审校



机械工业出版社
China Machine Press

团体心理咨询与团体心理治疗丛书

团体认知治疗

实践指南与资源 (原书第2版)

Cognitive Therapy in Groups
Guidelines and Resources for Practice
2nd Edition

[澳] 迈克尔 L. 弗里 (Michael L. Free) 著
张英俊 徐庆琪 刘宇 等译
樊富珉 审校



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

团体认知治疗: 实践指南与资源 (原书第 2 版) / (澳) 迈克尔 L. 弗里 (Michael L. Free) 著; 张英俊等译. —北京: 机械工业出版社, 2018.7

(团体心理咨询与团体心理治疗丛书)

书名原文: Cognitive Therapy in Groups: Guidelines and Resources for Practice

ISBN 978-7-111-60141-8

I. 团… II. ① 迈… ② 张… III. 认知 - 集体心理治疗 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 123854 号

本书版权登记号: 图字 01-2013-3561

Michael L.Free. Cognitive Therapy in Groups: Guidelines and Resources for Practice, 2nd edition.

ISBN 978-0-470-02447-8

Copyright © 2007 by John Wiley & Sons Ltd.

This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, published by John Wiley & Sons. Simplified Chinese translation copyright © 2018 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher. Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 John Wiley & Sons 公司授权机械工业出版社在全球独家出版发行。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书封底贴有 John Wiley & Sons 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

团体认知治疗: 实践指南与资源 (原书第 2 版)

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 孟宪勐

责任校对: 李秋荣

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm × 242mm 1/16

印 张: 21.75

书 号: ISBN 978-7-111-60141-8

定 价: 70.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有 · 侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

总 序

团体辅导、团体咨询与团体治疗作为专业的助人工作，自 20 世纪 90 年代初被引进中国内地后，因其有效性强、受益面广等特点，逐渐在学校系统、医疗机构、企业组织、军队、司法机构以及社区得到广泛应用和发展。

在帮助那些有共同发展课题和相似心理困扰的人时，团体是一种经济而有效的方法，这已经成为专业助人工作者的共识。作为助人工作者，无论你的专业训练背景是临床心理学、咨询心理学、心理健康教育学，还是社会工作、医学、护理学；无论你的理论取向是认知行为治疗学派，还是精神分析治疗学派，或是人本治疗学派；也无论你的工作场所是中小学校、高等院校，还是企业组织、医疗健康部门、社会福利机构、军队、司法机构或其他地方，专业的心理服务无外乎就是一对一服务的个别咨询和多人参与的团体咨询两种形式。团体咨询与治疗的有效性已经被大量研究证明，它不仅是一种有效的心理咨询与治疗方法，也是一种有效的教育与促进成长的方法。相比个别服务而言，团体的效果更好，因为它和人们真实的生活情景非常贴近，就像一个生活的实验室，在团体中学习到的态度和行为、改变了的情感与认知，更容易迁移到现实生活中。

其实，人的成长和发展从来都离不开团体。人从一出生就在团体中生存、生活与成长，用团体的形式帮助人更自然、更真实、更有效。当然，团体咨询与治疗可以让专业助人工作者在有限的时间内为更多的人提供心理服务，这也是当前国内心理健康服务最急需、最迫切的任务，因为社会对心理健康服务的需求非常强烈且涉及各类人群。我个人从事 20 多年的团体咨询与治疗的教学、研究、实务和培训，我坚信，团体的魅力和团体的效果不仅可以增进个人的心理健康，更可以造福我们的社会和国家，造福我们的组织和家庭。

但是，由于团体咨询与治疗的过程非常复杂，团体动力千变万化，团体领导者必须从个人层面、人际层面、团体层面三个层面关注团体和干预团体，这使得团体领导者的培训更加不易，要求更高。现实最让我担心的是系统的团体心理咨询与治疗的培训还比较缺乏，那些学过一点团体的人来不及得到专业的指导就匆匆上阵，误把带领结构式团体练习当成带领团体咨询，从而无法达到团体咨询应有的效果。在发达国家和地区，从事心理咨询工作的专业人员必须是经过大学正规的相关专业（心理学、医学、教育学、社会工作学）研究生学历教育，再经过实习机构数百上千小时的实务技能训练，并通过专业资格考试的人。团体心理咨询与治疗是这样培训出来的人必须具备的能力。例如，在美国学习心理咨询专业的研究生必修的八门核心课程中就必然包括团体咨询（包括咨询理论与技术、团体咨询、生涯发展 / 发展心理学、心理测验、多元文化咨询、统计、心理疾病及诊断、专业伦理及实习）。在中国台湾地区，大学的咨商与辅导心理学系所培养的咨商心理师，必须经过四年硕士层级的研究生教育（包括两年的基础和专业课程、一年全时实习、一年撰写硕士论文），毕业获得学位后才有资格考咨商心理师的专业资格。在研究生学历教育过程中，团体咨询也是必修课中的核心课程（以台湾东华大学咨商与临床心理学系为例，核心课程包括五门：心理评估、心理测验、心理衡鉴；个别咨商与心理治疗；团体心理咨商与心理治疗；社区心理卫生推广；临床伦理法规）。核心课程学习阶段至少要有三学分以上的团体咨询或团体治疗的学习。台湾心理师法规定，全职实习阶段必须有六种实作训练，其中之一的团体咨商与心理治疗有明确的训练时数。政府组织的“咨商心理师”考试的六门科目中必须考“团体咨商与心理治疗”。也就是说，**作为一名心理咨询师或心理治疗师，掌握团体咨询的技能就像掌握个体咨询的技能一样，是基本的、必需的、必要的、必备的。**

但遗憾的是面对民众日益增加的心理健康服务需求，中国大陆的心理咨询与治疗尚未形成规模的学历教育，而大部分在职培训中由于缺乏师资，团体咨询的内容常常不考不教，这使得专业的训练有一种缺胳膊少腿的感觉。虽然，自 2000 年以来，我已经在人社部心理咨询师与卫生部心理治疗师的培训教材、教育部学校心理健康教育与心理咨询骨干教师培训教材、员工援助师的培训教材等众多相关的专业培训教材中，负责撰写了团体辅导、团体咨询和团体治疗的有关章节，也坚持开展了持续了 20 多年的团体心理咨询的专业培训，但是，一个不争的事实仍然摆在面前，接受团体心理咨询系统训练和掌握团体咨询技能，并能根据服务对象的需求有效提供团

体咨询与治疗服务的专业人员实在太少了，急需开展和扩大培训。无论是正在从业的心理咨询人员，还是在校学习心理咨询与治疗的学生，都需要学习和演练团体工作的理论与技能。

为此，我在清华大学心理学系的临床与咨询心理学方向的研究生培养中，已经摸索和尝试建立了六门课程组成的团体咨询与治疗专业技能培训体系，包括个人的团体体验、临床与咨询心理学专题、团体心理辅导、团体心理治疗工作坊、临床心理实务与督导、临床心理实习，至少 250 个小时以上的团体技能专业训练。近 20 年来，我们已经编写了《团体咨询的理论与实践》《团体心理咨询》《团体心理辅导》《身心灵全人健康辅导模式：中国文化与团体辅导》《团体心理咨询：理论、技术与设计》《结构式团体咨询应用案例》等专著与教材，初步构建了专业助人工作者团体带领能力的学习和提高培训模式。

但是，要培养出扎扎实实带领不同类型团体的领导者，培养具有胜任力的团体咨询师和治疗师，当前最需要的是参考国际上最有代表性的团体咨询与团体治疗的教材和书籍。近年来，国内虽然在翻译心理咨询与心理治疗的国外专业图书方面进展很快，但是团体咨询与团体治疗相关的译著很少，仅有三四本，很难满足不同岗位、不同服务对象的团体工作需要。

2011 年 10 月，中国心理卫生协会团体心理辅导与治疗专业委员会（以下简称团体专委会）成立，这标志着我国团体事业进入一个新的发展阶段。我很荣幸成为团体专委会的第一任主任委员。团体专委会是一个学术机构，肩负着推动团体事业繁荣发展的使命，其中任务之一就是引进高水平的专业书籍，作为培训和教学的参考，作为学习和实践的工具。为此，我们精心挑选了几本国际上有代表性的团体咨询与治疗书籍，形成“团体心理咨询与团体心理治疗丛书”，推荐给国内的专业人员。经过团体专委会及我的工作团队的讨论，依据如下原则选择入选丛书：①具备工具性指南作用；②介绍基础知识；③对团体工作的应用有指导作用；④不同流派不同形式的团体。基于此原则，我们初步选择了《团体咨询与团体治疗指南》（*Handbook of Group Counseling and Psychotherapy*）、《咨询师与团体：理论、培训与实践》（*The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training, and Practice*）、《团体认知治疗：实践指南与资源（原书第 2 版）》（*Cognitive Therapy in Groups: Guidelines and Resources for Practice, 2nd edition*）、《团体心理治疗基础》（*Basics of Group Psychotherapy*）等书，涵盖了宏观介绍、理论知识、不同流派（认知行为、

心理动力学等)的团体应用等方面。例如,最先完成翻译并出版的《团体咨询与团体治疗指南》,就是一本团体咨询与治疗的百科全书,无论是从事学校教育、心理咨询、临床治疗、医疗机构、企业组织、社区服务,还是军人管理、监狱矫治、危机干预等特殊领域的工作,你都能从中找到符合你的需要,对你工作有参考价值的内容,该书必将成为团体咨询与治疗学习极好的参考书。

国外的专业书籍能否发挥应有的功能和作用,翻译质量至关重要,因此,我们组建了专业的翻译队伍,译者几乎全部来自我的团队,包括博士后、博士生、硕士生、访问学者以及我培训的学员,还有团体专委会的青年骨干,他们首先具有对团体工作的极大兴趣;其次多年跟随我学习团体咨询与团体治疗,既具备团体工作的理论知识,又有团体带领的实践经验,而且都有国际的视野和熟练的英语水平,愿意投入时间到丛书的翻译过程中。根据每本书的内容,我把译者分成小组,分别负责每本书的翻译。他们每周交流读书心得,切磋重点难点,讨论合适的翻译语言。我相信这样一支懂得专业的翻译队伍,是能够把这套丛书的精髓精准地翻译出来的,从而在宏观方向、理论基础、具体实操以及应用领域内推动国内对团体工作的理论学习和应用攀上新的台阶。

在团体工作的科研和实务方面,团体专委会也将通过制定行业标准和伦理规范继续推动团体心理咨询与治疗培训的规范化。相信有开阔的国际视野与成功经验的借鉴,有基于本土环境的实践探索和总结,更多优秀的团体领导者将迅速成长。期待着中国内地的团体咨询与治疗事业能够健康发展,蒸蒸日上,为中国人的幸福,为国家的繁荣昌盛,贡献我们专业团体人的力量!

本丛书的出版得到了机械工业出版社的大力支持,李欣玮女士欣然应允与团体专委会共同推动此系列丛书的出版,深表感谢。



清华大学心理学系临床与咨询心理学教授 / 副系主任

中国心理卫生协会常务理事 / 团体心理辅导与治疗专业委员会主任委员

中国心理学会理事 / 临床与咨询心理学专业委员会副主任委员

当下正值我国团体心理学的快速发展期。虽然真正意义的团体心理治疗在我国发展仅 20 余年，但或许是受集体主义文化的影响，各种形式的团体心理干预在多种情境中有被迅速推广的趋势。

我国的实践者已经逐渐从机械地借鉴他人的方案，过渡到批判性地汲取他人的经验；由对团体过程和效果留有神秘主义色彩的印象，发展到试图厘清方案背后的原理以及疗效因子。目前，我们的团体心理治疗实践主要是借鉴欧美等发达国家和地区的理论和经验，这无可厚非，毕竟近代心理学这门学科的起源与发展都在国外。虽然说人类的共性大于差异，但文化对人的塑造和影响不容小觑，至少“远大于心理治疗”。因此，我们需要在借鉴他人经验时，更加注重考虑其适切性。本土化最主要的内涵就是考虑文化差异。我一向旗帜鲜明地反对将心理治疗冠以神秘主义色彩或故弄玄虚的论调。诚然，团体心理治疗在最初的形势中掺杂着一些神秘元素，如美洲印第安人举行“蒸汗茅屋仪式”来净化心灵；巴东地区用“怪异”的群体丧舞来祭祀亡人、安抚家属。但随着弗洛伊德、阿德勒、勒温等杰出先驱的心理治疗理论的提出，以及实证验证手段的发展，我们逐渐能够了解团体心理治疗的疗效因子，如欧文·亚隆总结出 11 个团体疗效因子。尽管我们对团体治疗的作用机制还有很多未知，对其探索不无困难，当下我们使用的团体治疗形式还有很多摸索的成分，但找出明确的、可进行实证验证的团体疗效因子，在团体这种心理干预形式中能更有效地帮助来访者解决其困扰，提高其生活质量是心理学研究者和实践者共同努力的方向。

本书所涉及的团体心理治疗的理论和方案，就是总结和反思前人的理论和经验，并尝试找出其最可能有效的部分，然后在实证中对得出的成果加以验证。本书所涉

及的方案有以下特点:

1. 建立在实证研究的基础之上。本书的作者迈克尔 L. 弗里是一名活跃的临床心理学研究者。他对本书所涉及的方案进行过反复的实证验证, 并且在原方案上进行了多次修订。因此, 我们有足够的理由相信其可行性和效果。

2. 整合的认知治疗理论。本书是以认知疗法为基础的手册化治疗方案。认知疗法常被人诟病的是局限于认知本身而忽略症状的缘故, 然而, 本书作者发现“若要使治疗效果更佳, 必须超越贝克、艾利斯和麦克马林的工作, 考虑童年经历在来访者情绪和行为问题的发展中所扮演的角色以及最终由此产生的图式内容”。这加深了本书方案的深度。更为关键的是, 许多认知治疗对团体动力运用得较少, 大部分时间成为一种课堂式的教学, 而本书注重团体成员之间的互动, 增加团体成员之间的积极影响。

3. 方案有较广的适宜对象。本书所涉及的治疗方案是针对抑郁症的治疗而开发的, 但除了抑郁症, 过度愤怒、焦虑症和成瘾障碍以及一些神经症性的问题也逐渐可以作为其干预的对象。

4. 可操作性强。本书涉及的方案非常详细地介绍了所需材料、操作流程, 甚至提供了一些关键点的讲解脚本, 以及可能出现的问题及其应对办法。当然, 作者认为“没有一本治疗手册可以涵盖所有可能发生的情况”, 在使用方案时也允许实践者有一定的灵活性, 这也是一个有可操作性的方案应该具有的特征。

5. 本书提供大量的认知治疗所需的材料。讲义、协议以及大量工作表是认知治疗中常用的材料, 拥有这些材料可以非常便捷地开展实践。

本书的翻译是清华大学临床与咨询心理学实验室团队合作的成果。我与徐庆琪、刘宇负责统筹工作。第一部分由张逸梅、张秀琴共同完成。第二部分中, 邢天天翻译第一单元, 黄子琪翻译第二单元, 沈雨瞳翻译第三单元, 陈树铨翻译第四单元, 吴卫国翻译第五单元。最后的附录部分的翻译工作由张晴雪、高小禾、刘宇、张英俊、徐庆琪共同完成。最后, 我的博士生导师樊富珉教授对本书进行了校对。感谢樊富珉老师以及实验室的各位同门的辛勤工作!

张英俊

2018.4.2

清华大学伟清楼 510 室

作者简介

迈克尔 L. 弗里 (Michael L. Free) 在位于澳大利亚布里斯班的格里菲斯大学担任临床心理学讲师。他在新西兰克莱斯特彻奇的坎特伯雷大学受训成为临床心理学家，并于 1980 年获得执业资质。接着，他在昆士兰卫生部门历任多个职位，从事与成人精神病学有关的工作长达 12 年，并从 1993 年开始担任目前的职务。他于 1997 年获得博士学位，攻读博士学位期间从事的研究为抑郁症恢复中生理与心理过程的关系。他在抑郁症领域发表过大量的研究论文。他持续地活跃在研究领域，同时在伊普斯维奇（布里斯班外的一个地区中心）进行私人执业。他目前正在为下一本书做研究准备，书的标题暂定为《认知治疗和耶稣的教导》。这本书将会把耶稣的真实教导和认知治疗进行整合。

第 2 版序言

本书第 1 版以团体认知疗法方案的初步工作为基础。那些初步工作是我在伍德里奇社区精神疾病服务中心的一部分工作成果，于 1985 年提出。本方案已经根据数个参与我博士研究和咨询中心服务的团体的实际情况进行微调。这部分结果于 1999 年被发表在《团体认知治疗：实践与资源》一书中。1999 年以来，认知治疗领域有了很多方面的发展，而我也在持续改善我的实践工作，希望能推出比较好的团体认知疗法方案的修正版。在此期间，认知疗法领域有三个主要的发展，分别是：（1）对认知歪曲和逻辑错误反映的负性想法背后过程的兴趣日益浓厚；（2）对图式疗法的广泛实践反映出对图式概念的兴趣日益浓厚（如，Young, Klosko & Weishaar, 2003）；（3）焦虑障碍的精细认知理论逐渐发展（如，Wells, 1997）。

在我的个人执业生涯中，我不断努力把这些发展和其他方面的变化整合起来，以期增强和团体成员或来访者的沟通，从而减少治疗过程中不必要的步骤和简化团体成员或来访者经常存在困难的治疗内容。我还接受了这个方案初级版本使用者的建设性意见，并试图留意这些问题和研究强调它们的方式。

除了这些考虑之外，在现代生活中越来越清晰的一个趋势是，治疗的灵活性变得非常重要。有些治疗的接受者是住院患者，有些是矫正机构里的居留者，还有一些人因为有着很多的任务而显得非常忙碌。为了给尽可能多的人提供治疗，发展不同形式的疗法或者发展一种可以足够灵活地在多种形式下实行的疗法显得至关重要。

进一步说，我们还需要考虑两个和 21 世纪早期生活有关的重要方面：网络的迅猛发展和幻灯片的普及与使用。

本书力图适应这些发展与变化。它被重新改写成一个 5 单元 25 个课时的方案。

这样的安排让它能够在不同的设置中使用，比如每天或每周一小时、每周两小时、持续半天完成若干课时的一个模块。本书增加了对图式工作的强调，包括采用了更多情绪和经历的方法改变信念。本书还有一个模块专门探讨行为改变，这是之前方案里没有明确提出的治疗要素。

对先前方案的主要批评是认知改变²，也就是本方案里提到的“反驳”提出得太晚了，一直到方案完成了超出一半时才介绍。在本书里，反驳表层想法（自动化思维和逻辑错误）在课时 5 就被提出了。

之前版本方案的参与者遇到的主要困难是“逻辑分析”，这是一种挑战麦克马林（2000）提出的负性信念的复杂方法。在当前版本的方案里，我在更加组织缜密的语境下呈现挑战和分析负性信念的内容，并把它们拆分成三种分析，分别是对抗分析、调查分析和科学分析。我希望通过这样的呈现形式让本方案涉及的概念显得不那么充满挑战性。

本方案的新版本试图通过两种方式利用网络和电子展示软件。之前的版本有幻灯片、分发资料与工作表模板供使用者复印使用。这一版本里，我们还有每一课时分开的幻灯片展示内容。本书的购买者可以在网上下载这些有用的材料。通过这种方式，我希望能够随时出版诸多材料的更新版本。本版比第 1 版有更多的工作表。

原方案展示的主要特征被保留。这么做的目的是提供一份详尽的团体治疗方案和尽可能多的有用的资源，以期有经验的、有一定背景知识的认知治疗师可以在大部分场所带领团体，而几乎不需要本书没有提供的其他内容。唯一的例外是测量工具的版权在供应商那里。我们的方式依然是心理教育，而内容依然是完整的叙述脚本。使用者可以逐字阅读，但也可以根据自己当地的语言和方言习惯进行调整。

每一个治疗课时都有相似的结构：一段介绍本课时设置和回顾上一课时个人作业的指导语、讲解、练习、总结，该课时需要完成的个人作业和对该课时可能存在问题的讨论。我还添加了两个部分，一个是“课时 × 框架”，另一个是“课时 × 所需材料”，在里面列出了那一课时需要的一系列幻灯片和材料，以期让使用者更容易准备。尽管网络和微软软件已经被广泛使用，但仍然有一些机构没有使用它们的途径。尽管我的意图是让本方案适应前沿技术的发展，但需要意识到的是，不是所有人或机构在使用本书时会有使用前沿技术的途径。出于这一原因，所有的幻灯片都被缩印在了附录 F 里，这样一来使用者可以很容易地复印和把它们做成投影片。工作表和发放的资料也可以分别在附录 G 和附录 H 里找到。

本书还经过了一些表面措辞的改变。其中的一个例子就是我把参与者在每节之间完成的工作称为“个人作业”，而不是“作业”。在我看来，后面一种说法对很多参与者来说有负性的内涵，因为这可能会让他们想起不愉快的学校经历。而且，这样的说法也让他们仿佛置身于被权威审查的环境。而另一种说法（也就是“个人作业”）强调个人的责任和完成这份作业可以带来的好处，这种说法还许可在进行课时时完成作业的做法，比如，当需要在一天里完成三四个课时时就需要这样做。

上一个版本的书里不重要的内容在这个版本里都被删去了，从而为必要的内容留出了空间。我们不再对治疗进行延伸讨论，也没有评估学习的环节。我认为，本书的使用者不需要了解这些内容。对于少数例外的内容，我已经把它们整合进了其他地方。

最后，我要感谢许多人。第一，感谢所有买了本书第1版的人。第二，感谢Wiley对本书第1版充分和细致的思考，这使得本书的出版有了可能。第三，感谢我的来访者和同事，他们提出了有用的评价和建议。第四，感谢吉尔·克里福德（Gill Clifford）和西蒙尼·罗斯（Simone Rothé），他们读了本书的一部分草稿。第五，感谢我在格里菲斯大学临床心理学教学团队的同事，他们让我有可能专注地写作这本书。最后，我要感谢我的妻子玛利亚（Marian），在过去的两年半时间里，始终陪伴着一直在写书的我，甚至包括我们一同在欧洲过长假的时间。

总序	
译者序	
作者简介	
第2版序言	

第一部分 预备考虑

第1章 方案介绍 // 2

方案的性质	// 3
寻找有效果、高效且符合伦理的心理治疗方案	// 3
治疗关系的本质	// 6
方案概述	// 7

第2章 理论基础 // 9

方案理论基础的背景	// 9
关于心理障碍的一般模型	// 11
贝克的情绪障碍认知模型	// 12
艾利斯的理性情绪治疗	// 15
麦克马林的认知重组治疗	// 17
杨的图式治疗	// 18
英国的认知治疗专家	// 19
结论	// 19

第3章 准备 // 20

手册背后的基本原理 // 20

获取适当的资源 // 21

团体成员的筛选 // 23

准团体成员的准备 // 25

评估的考量 // 26

了解团体认知治疗手册 // 27

心理治疗师在团体心理治疗中的角色 // 29

选择一种形式 // 30

操作手册

第一单元 表层信念及其过程

课时1 团体基础 // 34

课时2 想法和感受 // 40

课时3 逻辑错误 // 48

课时4 恰当逻辑 // 52

课时5 反驳逻辑错误 // 56

第二单元 表层之下：探索负性信念系统

课时6 情绪、行为和人格障碍的一般模型 // 64

课时7 使用垂直箭头确定负性图式内容 // 71

课时8 高级垂直箭头和主观不适度 // 78

课时 9 理解信念：信念分类和认知地图 // 84

课时 10 理解信念：认知诊断 // 90

第三单元 检验信念

课时 11 信念可变及对抗分析 // 100

课时 12 挑战信念：调查分析 // 106

课时 13 科学分析 // 114

课时 14 巩固信息 // 125

第四单元 改变想法和感受

课时 15 反驳和对抗辩论 // 134

课时 16 命题知觉转变 // 139

课时 17 情绪转变和图式内容转变 // 144

课时 18 图式再平衡和图式意象 // 150

课时 19 负性图式想象 // 156

课时 20 强自我养育意象、自我养育、信件书写 // 160

第五单元 改变适得其反行为

课时 21 选择需要改变的行为 // 168

课时 22 制订行为自我改变计划 // 176

课时 23 问题解决 // 186

课时 24 认知行为预演 // 193

课时 25 保持收获 // 197

附录

- 附录 A 电话筛选提纲 // 205
- 附录 B 人选提纲 // 206
- 附录 C 准团体成员须知 // 207
- 附录 D 转介机构须知 // 208
- 附录 E 个人作业协议 // 212
- 附录 F 幻灯片模板 // 213
- 附录 G 工作表 // 300
- 附录 H 讲义 // 321
- 附录 I 团体成员可用的资源 // 326
- 参考文献 // 328