

Treatment Plans and Interventions for Depression and
Anxiety Disorders (Second Edition)

抑郁和焦虑障碍的 治疗计划与干预方法 (第二版)

【美】Robert L. Leahy, Stephen J. F. Holland, Lata K. McGinn◎著
赵丞智 谭宗林 乔慧芬 黄建军 崔建峰 位照国◎译 李占江◎审校

Treatment Plans and Interventions for Depression and
Anxiety Disorders (Second Edition)

抑郁和焦虑障碍的 治疗计划与干预方法 (第二版)

【美】Robert L. Leahy, Stephen J. F. Holland, Lata K. McGinn◎著

赵丞智 谭宗林 乔慧芬 黄建军 崔建峰 位照国◎译 李占江◎审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁和焦虑障碍的治疗计划与干预方法: 第2版 /
(美) 莱希 (Leahy, R. L.) 等著; 赵丞智等译. —北京:
中国轻工业出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5019-9985-9

I. ①抑… II. ①莱… ②赵… III. ①抑郁
障碍—防治 ②焦虑—防治 IV. ①R749

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第249482号

版权声明

Copyright © 2012 Robert L. Leahy, Stephen J. F. Holland, Lata K. McGinn
Published by arrangement with The Guilford Publications, Inc.

总策划: 石 铁
策划编辑: 戴 婕 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 戴 婕 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2014年12月第1版第1次印刷
开 本: 850×1168 1/16 印张: 33.75
字 数: 363千字
书 号: ISBN 978-7-5019-9985-9 定价: 78.00元
著作权合同登记 图字: 01-2012-6262
读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933
发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
141423Y2X101ZYW

译者序

这是一本实证支持心理治疗技术的宝典。

这是一本认知治疗和认知行为治疗全书。

这是一本心理治疗师案头必备工具书。

这还是一本凝注着几位热爱心理治疗的精神科医师心血的图书。他们利用业余时间历经一年，对这本早已倾心的书仔细琢磨、反复品味、斟酌词句，今天终于翻译完稿了。作为一名资深的精神科医师和心理治疗师，笔者郑重地向各位心理治疗师、精神科医师以及喜欢心理治疗的人士推荐这本认知治疗和认知行为治疗的技术宝典。抑郁和焦虑以及抑郁和焦虑障碍是日常生活和临床工作中最常见的精神问题，无论是精神科医师还是心理治疗师，他们的日常工作几乎总是在为感受抑郁和焦虑情绪的患者提供服务，所以翻译这本专业书籍十分及时和有必要。

有意思的是，像非常有结构的认知行为治疗那样，本书内容的编排也是非常结构化的。各种抑郁和焦虑障碍的症状描述、诊断，认知行为取向的理解模型，疗效的实证研究结果，评估和治疗方案建议，心理治疗中的难题和解决方法，非常详细的心理治疗计划、案例咨询和治疗举例以及认知治疗技术和行为治疗技术总结，这些内容被作者描述得极为详细和清晰。本书的另一个特点是把认知和认知行为治疗技术做成各种工具表，这有利于学员利用表格理解和学习这些技术，更有利于治疗师在临床上教会患者使用这些技术。治疗师可以直接复印这些工具表在自己的临床治疗工作中使用。

认知行为治疗是被实证支持对焦虑和抑郁障碍有治疗效果的短程心理治疗之一，它的特点是治疗时间短（8～22次），注重于问题解决、总费用少，但是要想熟练掌握和运用认知行为治疗技术不是一件很容易的事情，至少不比其他学派的治疗技术（比如精神分析技术）更容易学习。本书的作者都是私人开业的心理治疗师，同时也是认知行为治疗的研究者和老师，他们懂得心理治疗的学习者和心理治疗开业者的需求，在本书中针对每种心理障碍描述了详细和全面的文献研究结果、治疗策略的基本原理、治疗计划示范、治疗过程示范，以及自己的临床经验。翻译本书的过程不仅仅是对整个认知行为治疗技术策略的复习过程，也是对新的技术和知识的学习过程，这是全部翻译者

的同感。

本书的六位译者都是热爱并从事临床心理治疗的精神科医师，他们分别是：北京回龙观医院精神科医师赵丞智（导论、第一章、第四章、第六章、第十章和附录的译者），杭州市第七医院精神科医师谭宗林（第二章的译者），南京脑科医院精神科医师乔慧芬（第三章的译者），北京安定医院精神科医师黄建军（第五章的译者），北京回龙观医院精神科医师崔建峰（第七章的译者），深圳康宁医院精神科医师位照国（第八章和第九章的译者）。这几位译者是北京心理危机研究与干预中心和国际认知治疗协会联合举办的“中美认知行为治疗师与督导师五年连续培训项目（2006—2011）”的同学。这个项目是由当年北京心理危机研究与干预中心主任费立鹏与国际认知治疗协会主席——也就是本书的第一作者——Robert L. Leahy 共同创建的；项目的师资一开始由 Robert L. Leahy 负责组织，之后改为国际认知治疗协会辩证行为治疗学组的组长 Lisa A. Napolitano 负责，项目的老师都是来自美国、澳大利亚、中国香港和台湾地区的顶级临床心理治疗师。此项目为中国培养了十几名认知行为治疗师和督导师，他们现分布于全国十几家精神卫生机构，从事药物治疗的同时也为患者提供心理治疗。当年学习认知行为治疗的时候，本书的第一版是项目的教材，那时候几个同学就想翻译，但由于工作太忙以及对认知行为治疗理解的浅薄，对这件事情确实有心无力。在 2013 年笔者看到本书第二版时，又想到要翻译，于是与几个同学一拍即合。因为在心理治疗方面有着共同的理想，他们一致认为这本书将会给中国的精神科医生、心理治疗师、心理咨询师带来惊喜和帮助。

本书最后成稿由赵丞智统一技术术语的名称和语言风格，同时每一章也尽可能保留了译者的行文风格。为了提高本书的翻译质量，我们特别邀请北京安定医院的李占江教授对全书进行了审阅，在此我代表所有译者再次对李占江教授表示感谢。李占江教授的团队近几年在中国的认知行为治疗的研究和教学培训方面做了很多卓有成效的工作。

虽然这几年我们一直都在临床上使用心理治疗，同时也在教授心理治疗，但是对心理治疗的理解仍十分有限，加上国内认知行为治疗技术术语的翻译情况也比较复杂，所以本书在一些特定词汇的翻译上可能存在不足，希望各位同道对我们的翻译提出批评和建议，也欢迎大家一起来切磋讨论。

赵丞智

2014 年 3 月 25 日于北京回龙观

导 论

《抑郁和焦虑障碍的治疗计划与干预方法》的第一版深受心理治疗临床工作者的欢迎。我们写此书的目的是提供基于最好研究证据的焦虑障碍和抑郁症的认知行为治疗实用指导，能够让繁忙的临床工作者在他们的日常治疗工作中很乐意采用这些治疗方法。这本书作为治疗方法的标准已经被广泛地接纳，而且一直被世界各地的对认知行为治疗感兴趣的临床工作者所使用。的确是这样，本书第一版发行两年后，其中的一位作者 Robert L. Leahy 在出席英国行为和认知心理治疗协会组织的研讨会时，听到一位参会者同行在他的工作坊上说：“你们写的这本书让我的临床心理治疗工作有章可循，我每天都会用到它。”

这确实是我们特别想做的事情。我们想写一本书，让它能够充当日常心理治疗工作的工具箱，里面有工具表、治疗计划、对话范例，以及治疗技术和干预方法的清单。多年来，我们的学生和教职人员在他们的课程、实习治疗、博士后训练以及临床实践工作中，都一直使用“治疗计划”。在开始写本书的初稿时，我们问自己，“如果我正在学习认知行为治疗，我想从这本书中获取什么？”于是我们决定要写一本我们自己的书。

针对几乎所有的重性焦虑障碍和抑郁障碍的认知行为治疗方法和程式都是现成的。实证研究已经证明，这些方法和程式在减轻绝大部分患者的症状严重程度方面是有效的。过去的十年间，我们在焦虑和抑郁障碍的治疗方面取得了极大的进展。在本书的第二版中，我们对内容做了很大的改进和扩展，为读者提供了一些有关内容研究的简短回顾，这涉及病因学、生命历程、变化过程、干预模型和临床策略等方面。我们也修订更新了关于药物使用的讨论，以便反映出在药物使用和联合使用精神药物方面的研究进展。

通常的情况是，临床工作者并不知道在这个领域中那些重要的和激动人心的研究结果；相反，他们经常依靠传闻和临床知识来指导自己的工作。这是非常不幸的事情，因为研究和理论能帮助我们理解心理障碍维持和恶化的潜在过程，而且这些知识能够帮助我们理解技术和干预的关联性。一个恰当的例子是，“思维叫停”（thought stopping）已经不再是一个治疗“闯入和讨厌想法”的推荐技术了。然而，还有一些临床治疗工作者仍然在使用这个已经过时的技术。有关思维压制（thought suppression）或情感压制（emotional suppression）的研究结果表明，这些自我控制（self-control）的

技术和策略实际上会让事情变得更加糟糕。因此，及时关注研究结果可以让临床实践者见多识广，不断更新旧的知识与信息。同样的，如果我们对经验性回避、情感忍受，以及对思维和情绪的元认知评价等的作用和价值能够进一步理解的话，也能够促进我们临床实践工作效率的提高。理解理论和知道这些过程以及模型背后的研究，对于临床工作者来说是非常必要的准备工作。否则，治疗就会变成一个对不知情、不理解的技术的简单使用情境。

相反，我们认为研究者也能够从临床工作者的领悟和经验中获益。本书的每一位作者都坚持私人开业，每周都会为患者做治疗（为了遵守保密性协议，本书案例中的所有患者的身份都不是真实的）。我们认为如果临床工作者没有办法去使用它们的话，所有最好的研究和理论都是没有意义的。所以，我们在写每个治疗计划的章节时，都包含了如何把临床研究结果转换为具体干预措施的讨论，同时也包含了对患者使用这些干预措施的具体指导方法。我们也针对在技术使用中可能出现的问题进行了描述。这些在治疗中可能出现的困难并没有在研究模型中直接体现出来，但是，它们都是临床工作者在使用认知行为技术的日常治疗工作中能够遇到的现实问题。因此，我们尝试着提供一些治疗艺术的例子，或者更加谦虚地说，是一些治疗经验的例子。

最后的结果是我们为主要的焦虑障碍和抑郁症提供了一些治疗程序包（treatment package）。每一个治疗程序包都包括以下内容：对精神障碍的描述，对评估患者的指导，评估工具表，所使用治疗性干预措施的详细描述，每次治疗小节的治疗计划，典型样本症状的描述，向管理医疗公司提交报告中所用到的目标和干预措施，提供给患者的信息和家庭作业表。如果治疗师在每次治疗开始时能清晰地知道要做什么，如果我们能够提供给患者一些方便的工具表使其在治疗中和治疗间期（自助性的家庭作业）使用，那么心理治疗就会更能发挥其效力。在本书第二版中，我们增加了工具表的数量，同时也使工具表的内容更加细致，目的是让临床心理治疗工作者能够给他们的患者提供更为具体的指导材料，以便使患者更能有效地理解他们习惯的负性思维和行为模式，同时那些更加具体的自助工具表也会促进患者的这些模式发生改变。

我们努力尝试使这本书能够让服务于各种不同理论背景和经验水平的临床心理工作者从中获益。对于那些已经接受过认知和行为取向培训的心理治疗师，这本书可以作为一本最新的关于焦虑和抑郁障碍治疗的案头参考指导手册，同时本书也为接受治疗的患者提供了多种多样的工具表。对于那些接受过其他治疗理论取向培训的治疗师，本书可以作为学习多种短程心理治疗的入门指导。目前，短程心理治疗是许多患者和第三方付费者所期盼的治疗方法。我们相信，书中所描述的治疗技术并不与其他理论取向互不相容。研究生们最终可能会发现，本书是学习认知行为治疗方法最有用的入门指导材料。

第一章主要介绍了认知行为治疗的一些基本假设，提供了一些如何从管理医疗公司获得治疗授权的建议。随后的章节分别对以下列出的每一种精神障碍进行了讨论：抑郁症，惊恐障碍和场所恐

惧症，广泛性焦虑障碍，社交焦虑障碍（社交恐惧症），创伤后应激障碍，特定恐惧症和强迫障碍。最后，我们用两个章节来报告行为治疗和认知治疗中的基本原则和技术。

本书为治疗师提供了一个快速方便地获取治疗技术工具箱中主要技术工具的途径，包括每次治疗的指南，每种精神障碍的干预措施清单，以及书写治疗报告时所用到的典型样本症状、目标和干预措施。

认知行为治疗程序包，便于治疗师能够快速找到每种治疗程序包的关键内容，包括每一次治疗的指导，每种精神障碍干预方法的列表，书写治疗报告所涉及的典型症状、目标和干预方法。我们也容许治疗师把某些内容印刷成手册和评估表，以方便患者使用，例如某些行为和认知技术的列表，以及常见的治疗精神疾病的药物。临床医生可能期望能够查阅到有关最新药物的最新信息，我们提供了以下两个网站，便于临床医师更新更多有关药物的信息。www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html 和 www.pdrhealth.com/home/home.aspx)

治疗程序包：优点和注意事项

治疗程序包的结构化研究有非常多的好处。治疗程序包是基于实证证据支持的，因此，临床医生知道他们所提供的治疗是有效的治疗。另外，患者使用这个治疗方法所获得的治疗效果也是持久的。对于某些精神障碍，实证证据证明在治疗结束后，患者仍然能继续有所改善。

治疗程序包相当实用，治疗被一步一步地安排并陈列。它所提供的都是短程的治疗计划，在一个相对较短的期间内能够使症状发生较大的变化。治疗程序包与管理式医疗（如医保）相兼容，也兼顾到了许多患者可及的资源。另外，程序包所提供的治疗计划是专门针对每一种精神障碍的，而且治疗计划使用了有限数量的基本技术。拥有多个轴 I 诊断患者的治疗计划可以联合使用其他相对应治疗程序包中的治疗技术。

使用治疗程序包尽管拥有这么多有利条件，但是我们必须要了解一些注意事项。首先，使用这些治疗计划不能像是使用“饼干模具”一样。对于大多数患者来说，治疗师按照治疗计划提供的每一步骤进行治疗将会产生效果。但还有一些患者将会呈现出一些阻碍后续治疗的问题，这些问题可以是生命危机到带有性格特征的阻抗。每一个个案，治疗师需要对患者做详细的临床评估和判断，以便使程序包的使用更加适合患者的需求，同时要尽可能地使用针对某种精神障碍具有成功治疗价值的特定技术。其次，治疗计划应该包含强调和关注问题发展根源的个案概念化，可能的遗传联结，发展的适应能力（主要针对许多焦虑障碍的患者），潜在假设，个人图式，情绪管理策略，安全行为，人际环境，文化因素，自动想法，行为的过度和缺陷，技能，问题解决策略，情绪和思维

的内隐理论和其他因素。有些治疗计划也许兼顾了这方面的因素，但是临床治疗师在实施治疗计划之前，可能需要发展出一个个案概念化临床模型。确实是这样的，这个个案概念化模型或许会帮助我们预先知道，在接下来的治疗中哪里有可能会出现问题和困难。

最后需要注意的是：这些治疗方案的呈现是简单的，而且它们在概念上也是简单的。然而，在患者身上真正使用这些技术和方案是一种技巧和艺术，需要治疗师花一定的时间来熟练和掌握。没有接受过认知行为治疗培训或没有治疗经验的临床医生，如果想尝试使用这些治疗程序包，他们应该首先寻求老师的指导和帮助。治疗师能够在一个本专业同行的小组中一起工作是非常有益的事情，因为你需要工作小组提供不间断的临床训练机会。我们大力推荐用这样的训练方式来维持你的职业发展。专业训练不会间断，直到你获得学位或拿取专业资格。

这本书中所呈现的技术对任何一个治疗师来说都是必须掌握的基本工具。我们一直努力用表格的方式来表现这些技术，在今天管理式的医疗制度下，对于挣扎在大量门诊患者治疗需求的繁忙工作中的临床医生来说，这些表式的技术有助于他们的操作和使用。我们相信，如果治疗师能够巧妙地使用这些治疗程序包，绝大多数抑郁和焦虑障碍的患者将会获得有效的治疗。然而，必须要保证治疗程序包是在敏感和最佳的临床评估和判断之后被巧妙地使用。

本书的写作是一种有益的经历。准备写作的过程帮助我们为患者提供了非常有效的治疗。此外，我们不断认识到，患者对我们有着深刻的教益，我们的学生让我们变得更加诚实。对于每一位作者来说，这都是极为受用的个人和职业经历。我们希望你们也能发现它的有益之处。



“心理咨询与治疗”图书目录

代号	书 名	著、译者	定价(元)
心理咨询与治疗导论			
X1126	心理咨询面谈技术 (第四版)	Rita Sommers F.等著 陈祉妍等译	80.00
X999	主体间性心理治疗	P. Buirski等著 尹肖霞译	35.00
X1121	心理治疗实战录	M. F. Basch著 寿彤军 薛畅译	45.00
X1027	心理治疗师该说和不该说的话	L.N.Edelstein等著 聂晶等译	50.00
X1011	自体心理学的理论与实践	M. T. White等著 吉莉译	32.00
X930	沙游治疗	B. L. Boik等著 田宝伟等译	38.00
X808	心理咨询与治疗经典案例 (新版)	Corey, G.著 谭晨译	36.00
X830	心理咨询与治疗的理论及实践 (新版)	Corey, G.著 谭晨译	45.00
X720	心理咨询师的问诊策略 (新版)	S. Cormier等著 张建新等译	78.00
X642	实用心理咨询与助人技术	R. Nelson-Jones著 江光荣等译	52.00
X705	精神科临床诊断	Morrison J.著 李欢欢 石川译	32.00
心理咨询与治疗导论合计			523.00
心理治疗精选读物			
X1123	爱·恨与修复	Klein M.等著 吴艳茹译	18.00
X1182	嫉妒与感恩	M. Klein著 姚峰等译	60.00
X1120	心理治疗中的依恋	D. J. Wallin著 巴彤等译	70.00
X969	我穿越疯狂的旅程	E. R. Saks等著 李慧君等译	40.00
X1050	熙琬叙语：一个咨询师的成长历程	吴熙琬 著	18.00
X1067	心理大师揭秘最古怪案例	J. A. Kottler等著 张弘等译	45.00
X1191	给心理治疗师的礼物 (2013年版)	Irvin D. Yalom著 张怡玲译	25.00
X605	日益亲近	Irvin D. Yalom等著 童慧琦译	36.00
X685	直视骄阳——征服死亡恐惧	Yalom I. D.著 张亚译	19.80

X1008	心理咨询师的部落传说	徐钧 著	28.00
X849	日常生活的心理治疗	Ole Dreier著 冯墨女译	45.00
X902	心理治疗师之路 (第四版)	Jeffrey A. Kottler著 林石南等译	48.00
X866	打破心理治疗师心中的禁忌	K.S. Pope等 宫学萍译	26.00
X862	我的情绪我做主	David W. McMillan著 聂晶等译	35.00
X889	中日灾后心理援助案例集	陶新华 吴薇莉 主编	32.00
X872	聚焦取向心理治疗	Campbell Purton著 罗希译	28.00
X527	罗杰斯心理治疗——经典个案及专家点评	Barry A. Farber等编 郑钢等译	36.00
心理治疗精选读物合计			609.80
认知行为治疗专题			
X1098	儿童与青少年认知与行为疗法	E. Szigethy等主编 王建平等译 傅宏审校	78.00
X1180	认知疗法：基础与应用 (第二版)	Judith S. Beck著 王建平等译校	58.00
X1181	认知疗法：进阶与挑战	Judith S. Beck著 王建平等译校	56.00
X1197	情绪障碍跨诊断治疗的统一方案——自助手册	Barlow等著 王建平等译校	35.00
X1198	情绪障碍跨诊断治疗的统一方案——治疗师指南	Barlow等著 王建平等译校	30.00
X993	边缘性人格障碍的移情焦点治疗	J. F. Clarkin等著 许维素译 李孟潮审校	52.00
X925	认知行为疗法	D. R. Ledley等著 王辰怡等译 王建平审校	38.00
X707	边缘性人格障碍治疗手册	Linehan M. M.著 吴波译	32.00
X332	行为矫正——原理与方法 (第三版)	R. G. Miltenberger著 石林等译	50.00
认知行为治疗专题合计			429.00
抑郁症专题			
X1128	战胜抑郁的十二堂课	T. Rosenvald等著 崔丽霞等译	20.00
X748	狗狗助你摆脱抑郁	Bruce Goldstein著 高景行等译	38.00
X1003	走出抑郁 (第二版)	R. O'Conner著 张荣华译	45.00
X486	抑郁情绪调节手册——十天改善你的自尊	David D. Burns著 汤臻等译 李鸣审校	38.00
X653	我抑郁? (绘本)	四四绘著	19.80
抑郁症专题合计			160.80

.....

更多图书信息请登录：www.wqedu.com

联系地址：北京市朝内大街188号D座902室 万千心理 (邮编：100010)

咨询电话：400-698-1619, 010-65125990 传真：010-65262933

*本目录定价如有错误或变动，以实际出书为准。

目 录

第一章 管理式医疗环境中的治疗	1
治疗获得批准：一般标准	3
初始治疗报告	5
增加治疗次数的请求	10
电话申请批准	13
延长治疗的申请	13
每次治疗记录	14
第二章 抑郁症	15
描述与诊断	15
认知行为对抑郁症的理解	20
人际和社会行为学取向	31
抑郁症治疗结果研究	33
评估与治疗建议	33
治疗中的疑难问题与处理方法	48
抑郁症详细治疗计划	60
治疗案例	65
第三章 惊恐障碍与场所恐惧症	107
描述与诊断	107
认知行为对惊恐障碍和场所恐惧症的理解	118
惊恐障碍和广场恐惧症治疗结果研究	124
评估与治疗建议	126
治疗中的疑难问题与处理方法	143

惊恐障碍详细治疗计划	146
治疗案例	148
第四章 广泛性焦虑障碍	177
描述与诊断	177
认知行为对广泛性焦虑障碍的理解	181
广泛性焦虑障碍治疗结果研究	187
评估与治疗建议	188
治疗中的疑难问题与处理方法	203
广泛性焦虑障碍详细治疗计划	207
治疗案例	212
第五章 社交焦虑障碍 (社交恐惧症)	239
描述与诊断	239
认知行为对社交焦虑障碍的理解	244
社交焦虑障碍治疗结果研究	249
评估与治疗建议	256
治疗中的疑难问题与处理方法	266
社交焦虑障碍详细治疗计划	267
治疗案例	272
第六章 创伤后应激障碍	291
描述和诊断	291
认知行为对创伤后应激障碍的理解	294
创伤后应激障碍治疗效果研究	301
评估和治疗建议	304
治疗中的疑难问题与处理方法	316
创伤后应激障碍详细治疗计划	319
治疗案例	325
第七章 特定恐惧症	343

描述与诊断	343
认知行为对特定恐惧症的理解	348
特定恐惧症治疗结果研究	349
评估与治疗建议	353
治疗中的疑难问题与处理方法	363
特定恐惧症详细治疗计划	368
治疗案例	372
第八章 强迫障碍	393
描述与诊断	393
认知行为对强迫障碍的理解	399
强迫障碍治疗结果研究	408
评估与治疗建议	415
治疗中的疑难问题与处理方法	429
强迫障碍详细治疗计划	431
治疗案例	431
第九章 行为技术	458
自信训练	458
行为激活（奖励计划和活动安排）	459
沟通技能训练	461
转移注意	463
暴露	464
等级任务设置	468
正念	469
示范与模仿	471
问题解决	472
循环呼吸	473
放松技术	474
自我奖赏	480
社交技能训练	481

形象化技术	482
第十章 认知概念和技术	485
认知治疗和认知行为治疗介绍	485
认知歪曲的三个水平	486
识别和挑战认知歪曲	487
挑战具体歪曲性自动想法举例	491
检查适应不良性假设	495
检查功能失调性图式内容	497
自我指导和自我克制	499
案例概念化	501
结论	503
附录 A 行为技术总结	511
附录 B 认知技术总结	512
参考文献	519

图、表、工具表

图

图 2.1	重性抑郁障碍 (MDD) 的诊断流程图	21
图 3.1	惊恐障碍伴广场恐惧症的诊断流程图	117
图 4.1	广泛性焦虑障碍的诊断流程图	180
图 5.1	社交焦虑障碍的诊断流程图	243
图 5.2	社交焦虑情境列表	276
图 6.1	创伤后应激障碍的诊断流程图	295
图 7.1	特定恐惧症的诊断流程图	347
图 8.1	强迫障碍的诊断流程图	401
图 8.2	患者的强迫意念等级表	441
图 8.3	患者的焦虑激发 / 回避情境和其他刺激等级表	442
图 10.1	患者如何构建负性事件连续谱举例	492

表

表 1.1	治疗报告实例 (贝克抑郁量表第 2 版, BDI- II)	9
表 2.1	抑郁症的行为不足、过度和早期线索	24
表 2.2	治疗抑郁症的行为技术总结	24
表 2.3	抑郁症认知歪曲的三种类型及举例	27
表 2.4	抑郁症的认知技术总结	30
表 2.5	抑郁症的一般治疗计划	36
表 2.6	检验和挑战适应不良性假设: “如果有人不喜欢我, 我就没有价值”	45
表 2.7	检验和挑战负性图式: “我是一个烂人”	46
表 2.8	问题解决技术	49
表 2.9	帮助患者处理自我批评并建立自尊的建议举例	55

表 2.10	帮助患者建立动机的建议	56
表 2.11	帮助患者处理害怕犯错误的建议	57
表 2.12	帮助患者作出更好决定的建议	58
表 2.13	帮助患者克服思维反刍的建议	58
表 2.14	抑郁症靶症状或靶问题的提问与干预	59
表 2.15	重性抑郁症症状举例	60
表 2.16	抑郁症的治疗目标及干预技术举例	61
表 3.1	惊恐障碍和广场恐惧症认知歪曲三种类型举例	122
表 3.2	惊恐障碍和广场恐惧症总体治疗计划	126
表 3.3	惊恐障碍伴广场恐惧症症状举例	147
表 3.4	惊恐障碍伴场所恐惧症治疗目标和干预方法	147
表 3.5	惊恐障碍伴广场恐惧症详细治疗计划	150
表 3.6	Sara 的“应对卡”	156
表 4.1	广泛性焦虑障碍的三种认知歪曲方式举例	183
表 4.2	广泛性焦虑障碍总体治疗计划	189
表 4.3	与患者一起检验核心信念与担忧之间的关系	198
表 4.4	帮助患者克服失败恐惧的建议	199
表 4.5	广泛性焦虑障碍症状举例	207
表 4.6	广泛性焦虑障碍治疗目标和干预措施举例	207
表 4.7	广泛性焦虑障碍详细治疗计划	208
表 5.1	社交焦虑障碍在不同社交阶段典型认知歪曲性自动思维	247
表 5.2	社交焦虑障碍三种认知歪曲举例	248
表 5.3	社交焦虑障碍总体治疗计划	257
表 5.4	社交焦虑障碍适应不良性“规则”	260
表 5.5	社交焦虑障碍症状举例	267
表 5.6	社交焦虑障碍治疗目标和干预措施举例	268
表 5.7	社交焦虑障碍详细治疗计划	268
表 5.8	Paul 关于写电子邮件的负性自动思维和理性反应	275
表 5.9	关于 Paul 与其表兄弟电话交谈的定点一反定点练习	280
表 6.1	PTSD 患者适应不良性“规条”	300
表 6.2	PTSD 患者三种认知歪曲类型举例	300