**新 书 推 荐**

**中文书名：****《创伤后压力障碍的团体认知行为疗法》**

**英文书名：*Group Cognitive Behavioral Therapy for PTSD***

**作 者：J. Gayle Beck**

**出 版 社：Oxford University Press**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：128页**

**出版时间：2025年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

本书为认知行为疗法（CBT）的临床工作者设计，为创伤后压力障碍（PTSD）客户提供团队角度的解决办法。它整合了团体治疗文献中的最佳实践，结合针对PTSD及其常见共病情况（如抑郁、焦虑和社交孤立）的认知行为方法，这些方法都基于实证研究。团体CBT已在退伍军人和非退伍军人群体中进行了测试，证明能够减轻PTSD症状，提高生活质量、整体功能和生活满意度。

本书主要特点：

* 提供逐步指导的实践方法，旨在减少症状。
* 包含所有必要的材料，包括工作表和活动，供治疗师和客户完成治疗程序。
* 可与《创伤后压力障碍的团体认知行为疗法：治疗师指南》配合使用。

工作手册内容：

手册按程序逐步进行，每节课包括信息表、工作表和表格，旨在跟踪进展，帮助掌握特定的CBT技术并提升心理健康。通过练习，客户将学习如何监测情感、思维和行为；如何面对不舒服的情绪；以及更有效地应对经历。

**作者简介：**

**J·盖里·贝克（J. Gayle Beck）**是孟菲斯大学心理学系的莉莲和莫里·莫斯杰出荣誉主席。她在布朗大学获得学士学位，并在纽约州立大学奥尔巴尼分校获得博士学位。完成UMDNJ-罗格斯医学院的临床实习后，贝克博士曾在休斯顿大学、纽约州立大学布法罗分校，孟菲斯大学任教。她研究性功能障碍、恐慌、广泛性焦虑、创伤后压力障碍、心理疾病共病及认知与情感过程在心理痛苦中的作用，并发表相关论文。她目前的研究重点是创伤暴露后的心理健康问题，尤其是创伤后压力障碍。

**全书目录：**

1. 关于PTSD和团体CBT的教育

第二章 理解回避，正念（第一部分）

第三章 开始应对创伤提示的回避，正念（第二部分）

第四章 书面暴露（第一部分）与学习渐进性肌肉放松（16个肌肉）

第五章 书面暴露（第二部分）与学习渐进性肌肉放松（7个肌肉）

第六章 处理你的思维（第一部分）——应对自我陈述

第七章 处理你的思维（第二部分）——意识到你的思维方式

第八章 处理你的思维（第三部分）——改变思维与情感的循环

第九章 处理愤怒（第一部分）——使用A-B-C-D方法

第十章 处理愤怒（第二部分）——使用行为方法

第十一章 感到低落——如何应对

第十二章 重建你的社交联系

第十三章 规划未来

第十四章 总结团体CBT

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

