درمان‌شناختی رفتاری

و

طرح‌واره درمانی

www.ketab.ir

مؤلفین

هادی غلامرضایی

بیتا طهرانچی

سرشناسه : غلامرضایی، هادی، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدیدآور : درمان شناختی رفتاری و طرح واره درمانی مولفان: هادی غلام رضایی، بیتا طهرانچی. ویراستار سمیرا علیخانی
مشخصات نشر : تهران منشور سمیر ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص. جدول
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۷۰۰-۱۷-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : شناخت درمانی
موضوع : Cognitive therapy
موضوع : طرحواره (روانشناسی)
موضوع : Schemas (psychology)
موضوع : Behavior therapy
موضوع : رفتاردرمانی
شناسه افزوده : طهرانچی، بیتا، ۱۳۵۲
رده بندی کنگره : RC ۴۸۹ / ش ۹ غ ۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۷۵۰۵۳

انتشارات منشور سمیر

درمان شناختی رفتاری و طرح‌واره درمانی

مؤلفان: هادی غلامرضایی، بیتاطهرانچی

ویراستار: سمیرا علیخانی

ناشر: منشور سمیر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول- ۹۵

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک:۸-۱۷-۸۳۷۰-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ: ۱۳۹۵، انتشارات منشور سمیر www. manshoorsamir.ir تلفن: ۰۹۳۶۱۷۷۷۱۱۹-۶۶۹۴۶۶۵۶

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستندنویسی و مانند آن‌ها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

www.ketab.ir

فهرست

بخش اول درمان شناختی‌رفتاری ۷

مبانی نظری نظریه شناختی - درمانی ۹

خطاهای معمول در پردازش اطلاعات ۱۱

واکنش‌های هیجانی به رویدادها در طول یک پیوستار قرار می‌گیرند ۱۶

افکار و باورهای ما هم قابل‌شناسایی و هم قابل‌دسترسی هستند ۱۶

تداوم اختلال هیجانی ۱۷

مراجع به‌عنوان یک دانشمند شخصی ۱۸

پیش‌فرض‌های اصلی درمان شناختی رفتاری ۱۸

مدل کلی اختلالات در شناخت درمانی ۲۲

رویکردهای شناختی رفتاری در گروه‌ها ۲۳

ارزیابی رفتاری ۲۷

هدف‌های درمانی دقیق ۲۸

طرح درمان ۲۹

مراحل یک گروه‌درمانی شناختی – رفتاری ۳۰

مرحله اولیه ۳۰

مرحله کار: طرح درمان و کاربست تکنیک‌ها ۳۲

تکنیک‌های شناختی ۴۱

روش‌های جسمانی «رفتاری» ۴۶

www.ketab.ir

مرحله نهایی گروه‌درمانی شناختی رفتاری ۴۸
بخش دوم طرحوارها ۵۳
مقدمه ۵۵
قسمت اول ۵۹
طرحواره و طرحوارهای ناسازگار اولیه ۵۹
طرحواره درمانی ۶۱
مفا هیم طرحواره ۶۲
طرحواره درمانی یانگ ۶۶
خیط‌بندی طرحواره‌ها ۶۸
انواع سبک‌های طرحواره‌ای: ۷۵
طرحوارهای ناسازگار اولیه ۷۷
طرحواره و افکار خودکار ۸۰
طرحواره و مفروضه‌های زیربنایی ۸۱
طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۸۱
خصوصیات طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۸۳
منشأ طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۸۵
سبک‌های طرحواره‌ای ۸۷
سبک‌های مقابله‌ای ناسازگارانه ۸۷
قسمت دوم: طرحواره درمانی ۹۳
طرحواره درمانی ۹۵
شناسایی و ارزیابی طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۹۶
تغییر و اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۹۹

www.ketab.ir

قسمت سوم: طرحواره‌های هیجانی ۱۰۷
هیجان ۱۰۹
تعریف هیجان ۱۱۰
مدل طرحواره‌های هیجانی لیهی ۱۱۱
مقیاس طرحواره‌های هیجانی لیهی (LESS): ۱۲۲
منابع و پیوست ۱۲۳

www.ketab.ir