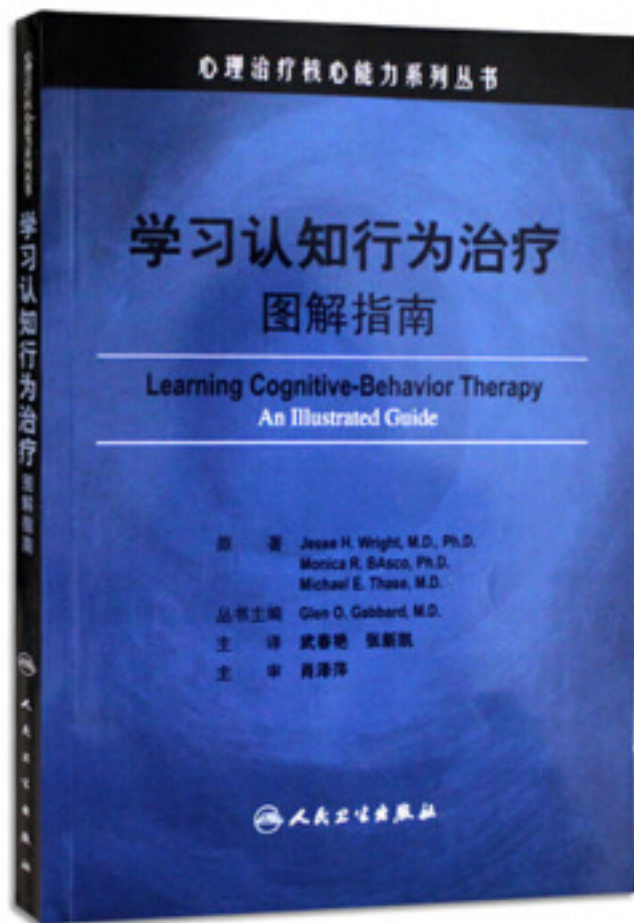


心理治疗核心能力系列丛书·学习认知行为治疗图解指南（（翻译版） [Learning?Cognitive-Behavior?Therapy?An?Illustrated?Guide]



[心理治疗核心能力系列丛书·学习认知行为治疗图解指南（（翻译版）
\[Learning?Cognitive-Behavior?Therapy?An?Illustrated?Guide\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 怀特 著，武春艳 等 译

[心理治疗核心能力系列丛书·学习认知行为治疗图解指南（（翻译版）
\[Learning?Cognitive-Behavior?Therapy?An?Illustrated?Guide\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

第一次在京东购书，速度很快。

非常好的一本书，内容贴合工作实际。

这款做活动加用券真的是太划算了，东哥多做活动啊

书很好，封面有轻微磨损，无塑封。总体不错

还不错。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

谦尊而光，卑而不可逾，君子之终也。

很好的书，马上看完了，简单上手

快递给力，认真负责，赞？

认知心理学的书。学习中。

简明扼要，操作性强。

非常愉快的购物体验

还不错 帮同事买的

书是正版，京东送货很快，好评

书翻译的还可以，好评一个！

价廉物美，使用方便，快递及时，服务周到。

好书非常好很喜欢 我想买很久了 哈哈

非常好，自己特别需要的

不错，挺好的！

很好的书，学习CBT的必备教材

还好还好还好还好还好好好

还是挺不错的，值得购买

还没读，收藏

朋友推荐的书

不错的书，值得推荐！

第一次购书，很满意，下次还会光顾

不错的书，很实用，内容丰富。

希望学有所获

帮朋友买的，朋友说还可以。

比较专业，但可能翻译的原因，有些语句的组织 and 逻辑感觉翻译的不是很好

商品质量超级棒，物超所值。

专业必备的参考书，这个系列都还行

可以，纸质，印刷都不错，字迹清晰！

正版，很好，快递给力

不错的系列，就是翻译有不少问题，内容还是不错的。

书很好！ 很不错！ @书很好！ 很不错！ @

认知行为治疗现在医疗中的应用很多，关注很久了

对于从业人员来讲，是本不错的参考书。对认知行为治疗的整体把握有帮助，具体的方法也提到了。推荐！

很好的商品！网购上京东，开心又放心！

质量很好，希望对心理治疗有用

很有操作指导价值的工具性参考书！

实用，内容不虚， 好评

京东 正品图书 速度快

还没有看！！！ manmanxuexi

疯狂购书中！ 积累精神财富！

学习心理学的好书，内容很好，很系统，很丰富

学习认知行为治学习认知行为治疗图解指南疗图解指南

不错。。。。。。。。

认知行为治疗的经典书籍，好书啊

图解的，通俗的，你懂的。

速度比较快！ 速度比较快！

好产品好生活质量好价格低真好真好

只能说还行吧

很实用的书

好~~非常的棒~！！~

非常好，值得购买，好玩哈

送货速度很快，赞。。。。。

讲的很系统，很有帮助

现在正好用

书页有点泛黄，不太严重，价格比较便宜

学习一下啦，，，，，

还可以看看，因为翻译看起来有点生涩

对于从事心理咨询的人来说，这本书真值得看

在这外省的小城市里，我拼命等着伊丽莎白垂怜而看我一眼，在绝望中等待长大。影子的秘密
005·为每一个你所偷来的影子找到点亮生命的小小光芒，为它们找回隐匿的记忆拼图，这便是我们对你的全部请托。海滩上的克蕾儿
071·她凝视着我，漾出一朵微笑，并且在纸上写下：“你偷走了我的影子，不论你在哪里，我都会一直想着你。” 吕克的梦想
089·生命中某些珍贵的片刻，其实都来自于一些微不足道的小事。如果我今晚没有留下来，我想我永远不会与母亲有此番深谈。与母亲一起离开阁楼后，我最后一次踱回天窗底下，默默感谢我的影子。苏菲的伤 131·我只是你生活里的一个影子

还不错

还可以

京东比亚马逊的书价贵，是需要京东的快速送货，标明有货，是京东直营，结果一等就5天，无语

好。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

先先
贝

不错的系列，不~~vu~~翻译有不少问题，总体而言内容还是不错的。

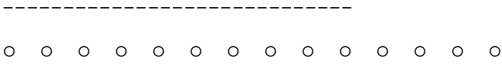
核心能力是贯穿于这五本由美国著名精神科医师、精神分析师Gabbard教授主编、由资深心理治疗专家撰写的心理治疗系列丛书的最大特色。这些心理治疗的核心能力，包括长程心理动力学心理治疗、支持性心理治疗、认知行为心理治疗、短程心理治疗以及合并药物治疗的心理治疗，被美国医学继续教育

认证委员会(ACGME)精神科住院医师考核委员会（PRRC）指定为所有精神科教育培训项目中必须具备的能力。

这套丛书包含了各种形式心理治疗的主要原则，同时也明确地针对ACGME和美国医学专业委员会所提出的、临床实践中的六项核心能力进行阐述，包括：关心患者、医学知识、人际交流技能、基于实践的学习和提高、专业技巧以及系统实践。每《学习认知行为治疗图解指南》都有对心理治疗重要原则的详细描述，并且提供评估各项核心能力是否已达标准的方法。掌握这五本教材的内容之后，将可跨出获得心理治疗能力的一大步。

精神病学如同所有医学专业一样，不失时机地将核心能力的观点引入到精神科，像“能力或资格”这类本身含义不清的术语在精神病学教育者中引起了热烈的讨论，这一术语是否意味着执业医师能熟练到哪怕对自己的家庭成员进行治疗也无任何犹豫呢？

每个人对一本书的褒贬会和自己的人生经历相结合 有时候 一本书 不管是否有道理 是否是正义的 都不是主要影响 有那么一本书 可能让一个人有似曾相识的感觉 也 就是情感上的共鸣 我们就可以说 这是一本好书了 因为 我们渴望理解 所以呢 一本书 不一定要是最有道理的 而一定要是能震撼自己的 有句话说的好 读有道理的书



近年来，随着神经科学和精神药理学不断取得进步，一些精神科培训项目已不再强调心理治疗的教育培训，许多住院医师和教师不由地在日益强调精神疾病的生物学基础和转而将躯体治疗作为‘精神病学的核心治疗策略’的同时，却轻视了“精神、内心（mind）”可能丧失的危险，这种观念的转变在日常临床实践中表现为“分治治疗（split tteatment）”，意味着精神科医师给患者看病就好像是一个简单的药物处理过程，而心理治疗则交给另一学科的精神卫生专业人员去执行，这种观念的转变已经引起了包括精神科教育者和精神科受教育者——住院医师本身相当多的关注。心理治疗在精神科医师培训过程中的重要性近来已得到再度证实，而且，作为一项普及运动的结果，正朝着贯穿于所有医学专业建立心理治疗核心能力的方向发展。1999年，美国医学教育学分委员会和美国医学专业委员会均已认识到在医学教育中建立对资格认定的组织体系十分有必要，这一体系由6项要素构成，即对患者的护理、医学知识、人际和交流技巧、结合实际的学习和提高、专业化和系统化实践，目前也常称之为医学教育的核心能力。这项医学教育的变革始于20年前美国教育部门所发起的一系列改革，包括学分在内的教育项目，必须发展为对结果的测评，那些与内科医师培训有关的项目无一例外。精神病学如同所有医学专业一样，不失时机地将核心能力的观点引入到精神科，像“能力或资格”这类本身含义不清的术语在精神病学教育者中引起了热烈的讨论，这一术语是否意味着执业医师能熟练到哪怕对自己的家庭成员进行治疗也无任何犹豫呢？

是一种心理治疗的取向、一种谈话治疗，以目标导向与系统化的程序，解决丧失功能的情绪、行为与认知问题。不同的治疗方式，如行为治疗、认知治疗，以及其他依照基本的行为和认知研究组合而成的疗法，都可以称为“认知行为治疗”。实证研究表明，认知行为治疗可以有效治疗多种问题，包括情感性疾患、焦虑性疾患、人格疾患、饮食疾患、物质滥用、精神病性疾患。治疗方法常常是依照手册，运用特别的技巧指示、直接处理问题，且针对特定疾患进行有时效性的处遇。认知行为治疗常用于个人治疗及团体治疗，这些技巧经过改编后，也常应用在心理自助上。有些临床和研究人員偏重认知导向（如认知重建），另一些人则偏重行为导向（如暴露治疗）。其他的介入措施则结合了两者的（如想像暴露治疗）。认知行为治疗的发展，主要是透过行为治疗与认知治疗的结合。基于差异甚大的理论，这两种传统在关注“此时此刻”与减轻症状上，找到了共同点。许多针对特定疾患的认知行为治疗程序，接受过疗效与效率的评估。具备实证研究基础的治疗是医疗保健事业的趋势，这一类的治疗会依照症状的诊断，采取特定的治疗方法；所以相较于其他疗法（如心理动力）来说，认知行为治疗更受到医疗保健事业的喜爱。在英国，国家卫生与临床优化研究院推荐“认知行为治疗”作为治疗许多心理健康困扰的选择，包括创伤后压力综合症、强迫症、暴食症、临床忧郁症等。

认知行为理论是由许多心理学家各自独立地发展自己的体系而形成的。他们的体系都有相同或相近的取向，即认知取向。这里简要阐述目前较受我过学校心理咨询者推崇的由

美国心理咨询家艾利斯（Ellis）创立的理性情绪治疗理论。理性情绪治疗理论是目前在心理咨询中应用最为广泛的认知理论之一。这种理论认为人具有“理性与非理性、合理与疯狂的双重性”，人的心理问题的产生是由于不合逻辑的思考或不合理的观念所导致的，因此咨询的主要目标就是帮助来访者认识到自己可以通过更加理性的思维，实现更加有效率的生活。它是一种始终致力于改变来访者的错误推理方式，消除来访者恶劣情绪的方法。概括地说，理性情绪治疗理论有三条基本原理：其一，认知是情感和行为反应的中介，引起人们情绪和行为问题的原因不是事件本身，而是人们对事件解释（想法和信念）；其二，认知与情感、行为之间是相互联系、相互影响的，负性认知是情感、行为障碍迁延不愈的重要原因，因此打破恶性循环是治疗之关键；其三，情绪障碍患者往往存在重大的认知曲解，一旦认知曲解得到识别和矫正，患者的情绪障碍必将获得迅速改善。依据上述原理，咨询者所扮演的角色常是积极的教导者的角色，他大体通过“教导”（teaching）和“驳斥”（disputing）两类技术‘来完成’具体的咨询与治疗操作。

显然，理性情绪治疗理论对于心理咨询工作来说有较广泛的适应性。因为第一，人的许多心理问题确实与人的非理性信念或思维方式有关，特别是艾利斯所列举的11种非理性的观念、想法，在临床上已被证实与多种情绪失调相联系，有认知曲解、谬误而引发情绪、行为问题的事情得到了心理咨询临床工作者的普遍认可。第二，罗斯（Roush）的研究表明，理性情绪治疗理论适用于包括青少年在内的各类人群，并可取得积极的效果。对治疗情感异常、焦虑异常、适应异常等极为有效。艾利斯所提供的研究数据也证明该理论对不同类型的来访者具有较好的咨询效果。第三，该理论与方法强调咨询者的教导、指导作用，这较符合中国教师的固有角色，较符合中国学生的社会化特点，也较符合中国学校师生关系的现实状况，因而可能比较容易被中国学校的师生所接受。第四，该理论与方法能够很容易地与行为技术相结合。而且这种理论与方法原理清晰，易懂易学，实际的咨询操作用时较短，咨询结束后来访者还能获得较好的自助能力。因此，从咨询者的实际条件和咨询效益上看，理性情绪治疗理论也较适合中国学校的心理咨询。但是，由于该理论与方法把咨询的重点放在来访者的认知模式上，因而对来访者的心智能力要求较高。它无法为思维异常者和智力障碍者提供有效的服务，对年龄小的学生可能也无法取得预想的效果。同时该理论与方法强调咨询者的教导作用，这也可能导致咨询者将自己的价值观强加给来访者。电池

核心能力是贯穿于这五本由美国著名精神科医师、精神分析师Gabbard教授主编、由资深心理治疗专家撰写的心理治疗系列丛书的最大特色。这些心理治疗的核心能力，包括长程心理动力学心理治疗、支持性心理治疗、认知行为心理治疗、短程心理治疗以及合并药物治疗的心理治疗，被美国医学继续教育认证委员会(ACGME)精神科住院医师考核委员会（PRRC）指定为所有精神科教育培训项目中必须具备的能力。

这套丛书包含了各种形式心理治疗的主要原则，同时也明确地针对ACGME和美国医学专业委员会所提出的、临床实践中的六项核心能力进行阐述，包括：关心患者、医学知识、人际交流技能、基于实践的学习和提高、专业技巧以及系统实践。每《学习认知行为治疗图解指南》都有对心理治疗重要原则的详细描述，并且提供评估各项核心能力是否已达标准的方法。掌握这五本教材的内容之后，将可跨出获得心理治疗能力的一大步。

核心能力是贯穿于这五本由美国著名精神科医师、精神分析师Gabbard教授主编、由资深心理治疗专家撰写的心理治疗系列丛书的最大特色。这些心理治疗的核心能力，包括长程心理动力学心理治疗、支持性心理治疗、认知行为心理治疗、短程心理治疗以及合并药物治疗的心理治疗，被美国医学继续教育认证委员会(ACGME)精神科住院医师考核委员会（PRRC）指定为所有精神科教育培训项目中必须具备的能力。

这套丛书包含了各种形式心理治疗的主要原则，同时也明确地针对ACGME和美国医学专业委员会所提出的、临床实践中的六项核心能力进行阐述，包括：关心患者、医学知识、人际交流技能、基于实践的学习和提高、专业技巧以及系统实践。每《学习认知行为治疗图解指南》都有对心理治疗重要原则的详细描述，并且提供评估各项核心能力是否已达标准的方法。掌握这五本教材的内容之后，将可跨出获得心理治疗能力的一大步。

。核心能力是贯穿于这五本由美国著名精神科医师、精神分析师Gabbard教授主编、由资深心理治疗专家撰写的心理治疗系列丛书的最大特色。这些心理治疗的核心能力，包括长程心理动力学心理治疗、支持性心理治疗、认知行为心理治疗、短程心理治疗以及合并药物治疗的心理治疗，被美国医学继续教育认证委员会(ACGME)精神科住院医师考核委员会（PRRC）指定为所有精神科教育培训项目中必须具备的能力。

这套丛书包含了各种形式心理治疗的主要原则，同时也明确地针对ACGME和美国医学专业委员会所提出的、临床实践中的六项核心能力进行阐述，包括：关心患者、医学知识、人际交流技能、基于实践的学习和提高、专业技巧以及系统实践。每《学习认知行为治疗图解指南》都有对心理治疗重要原则的详细描述，并且提供评估各项核心能力是否已达标准的方法。掌握这五本教材的内容之后，将可跨出获得心理治疗能力的一大步。

。核心能力是贯穿于这五本由美国著名精神科医师、精神分析师Gabbard教授主编、由资深心理治疗专家撰写的心理治疗系列丛书的最大特色。这些心理治疗的核心能力，包括长程心理动力学心理治疗、支持性心理治疗、认知行为心理治疗、短程心理治疗以及合并药物治疗的心理治疗，被美国医学继续教育认证委员会(ACGME)精神科住院医师考核委员会（PRRC）指定为所有精神科教育培训项目中必须具备的能力。

这套丛书包含了各种形式心理治疗的主要原则，同时也明确地针对ACGME和美国医学专业委员会所提出的、临床实践中的六项核心能力进行阐述，包括：关心患者、医学知识、人际交流技能、基于实践的学习和提高、专业技巧以及系统实践。每《学习认知行为治疗图解指南》都有对心理治疗重要原则的详细描述，并且提供评估各项

货好送货又快 废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢女性是天生的购物狂，对于购物总是有一些潜藏在体内的欲望，其实女性购物是心理的一定反映，尽管并非所有女性都承认，促使购物欲出现的原因也并非每个女性都一样。西方有句古话：把东西卖给有钱、有势、有需求的人。有趣的是，这里的“人”更适合于指代女人。现代女性普遍经济独立，在家庭购物中大权在握，堪称“有钱有势”。而说到有需求，最近英国一本时尚杂志的调查结果作了最好的注脚——女人每5秒就要想到一次购物，这种痴迷甚至超过了与自己的伴侣相处。当然拉，我这种女性，自然喜欢到网上京东来挑选东西拉。嘻嘻！好了废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作

五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

[SM]很满意，会继续购买 印刷精致得很

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许也是许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。还可以,和印象里的有一点点区别,可能是我记错了书比我想的要厚很多,就是字有点小,不过挺实惠的,很满意!书非常好,正版的,非常值,快递也给力,必须给好评,就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好,看了下内容也都很不错,快递也很给力,东西很好

物流速度也很快,和照片描述的也一样,给个满分吧

下次还会来买!好了,我现在来说说这本书的观感吧,网络文学融入主流文学之难,在于文学批评家的缺席,在于衡量标准的混乱,很长一段时间,文学批评家对网络文学集体失语,直到最近一两年来,诸多活跃于文学批评领域的评论家,才开始着手建立网络文学的评价体系,很难得的是,他们迅速掌握了网络文学的魅力内核,并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立,以及网络文学在创作水准上的不断提高,网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情,下一届的“五个一工程奖”,我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说,2011年8月24日,京东与支付宝合作到期。官方公告显示,京东商城已经全面停用支付宝,除了无法使用支付服务外,使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵,为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后,京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢,因为支付宝我从来就不用,用起来也很麻烦的。好了,现在给大家介绍三本好书:《古拉格:一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中,安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述,从它在俄国革命中的起源,到斯大林治下的扩张,再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格:一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作,对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说,它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌?吃腻了生活中的寻常美味?那就亲手来做一款面包尝尝吧!面包不仅是物质生活的代名词,还是温暖和力量的化身。作者和你一样,是一个忙碌的上班族,但她却用六年的烘焙经验告诉你:只要有一颗热爱生活的心,一双勤快灵活的手,美味的面包和美好的生活,统统都属于你!
停在新西兰刚刚好
100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假!错过30岁就等下辈子!她叫巴道。26岁那年,她发现一个书本上从来没有提过的秘密:全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证,你不必承担巨额旅费,也不必羞于张口找父母要钱,因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客,因为你可以花一年的时间,看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家,只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡,百分百纯净的蓝天白云,山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈,门里波谲云诡。巴道发现,自己心动了。

东西写得比较详细

宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好

值得看。今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点

饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调

试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷

卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没

听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方

买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要

换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时

都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像

是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到

了这本书就顺便买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的

腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么

顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美

感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这

么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时

候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用

他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。据悉，京东已经建立华北、华东、华南

、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。

是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的

电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图

书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大

家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球

畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面

组织技巧方面最详密、实用的经典之作。[从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑

等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有

基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅

机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典

型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深

入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老

一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、

准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也

好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，

作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫

忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人

间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫

忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心

力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后

一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别

。

你所拥有的只是现在。内心的平静，工作的成效，都决定于我们如何活到现在这一刻。

不论昨天曾经发生过多少事，也不论明天有什么即将来临，你永远置身“现在”。从这

个观点来看，快乐与满足的秘诀，就是全心全意集中于现在的每一分、每一秒之上。

小孩子最美妙的一点，就是他们会完全沉浸于现在的片刻里。不论是观察甲虫、画画、

筑沙堡或从事任何活动，他们都能做到全神贯注。

快乐的秘密，说穿了很简单，你的生活必须以现在为中心，我们要在生命的旅途中享受

快乐，而不是把它留到终点才用。
你该享受拂面的春风，听院中小鸟唱歌，以及周边的一切。
每一分，每一秒，每个人都可以自由的选择，是否要真正生活到现在，吸收周围的一切，让自己受感动，受影响。
你可曾有这样的实验：当你在等一辆计程车时，它就是不出现？而且等其他的東西似乎也总是如此。因此俗谚有云：“时时掀盖来，煮水久不开。”
同样地，有时你觉得一通期待中的电话让你等的不耐烦。在仿佛无数个小时的漫长等待后，你决定找点别的事做，果不其然，电话铃声立刻跟着响了起来。
碰到这种情况，有个处理原则：“回去掌握你的现在，不要屏住呼吸等候奇迹。”如果你告诉自己：“我一定要拥有‘它’才会快乐和满足。”那么你不能如愿以偿的几率就会大大增加。原谅自己或别人，基本上是朝向现在而活的一个抉择。
选择原谅，情况会循一条神奇的轨迹转变。当我们改变了，别人也会跟着变。我们改变待人的态度。在我们修订对事物观点的同时，别人也会随着我们的新期望做出反应。
原谅别人不容易，原谅自己更难。很多人一辈子都为一些自以为是的缺点，他们之中，相信自己应该活得健康快乐的人少得出奇。
林肯说：“人快乐的程度多半是自己决定的。”人生际遇对快乐程度的影响，其实远不及我们对事情的反应来得重要。
快乐实在也不是那么容易的东西。有时它被视为人生最大的挑战，需要投入全部的决心、毅力、自制力。成熟代表为自己的快乐负责，把注意力集中于已经拥有的一切，而不是放在没有得到的东西上。
一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，快乐是否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要寻求快乐，必须专心思考快乐的事，但我们是否经常反其道而行之？我么常常是否不把别人的赞美放在心上，却为一两句不中听的话生好几天的气？或许你容许不愉快的经验或恶言占据你的心灵，后果只能自己承担。记住，你是自己思想的主宰。大多数的人，对好话只记得几分钟，坏话却能数年不忘。他们就像收集垃圾的人，把20年前人家丢给他们的垃圾背着到处跑。
有时快乐需要努力去完成，就像维持家中整洁美观，你得把好东西都陈列出来，把垃圾丢掉。快乐就是搜寻生命中的好东西，有人看见美丽的风景，有人看见玻璃窗脏了。看见什么，靠你自己用思想做选择。
不快乐是因为生活与预期不符。我们的要求不能满足，认为人生不是它“应该”有的样子，我们就会快乐不起来。所以我们会说：“要怎样怎样我才会快乐。”但人生没有那么完美的。人生常出现愤怒、沮丧、成功、失败，提出快乐的条件其实是自欺。
境由心生，快乐靠自己决定。很多人一生的生活方式，好象有一天他们会抵达一个名字叫“快乐”的工车站。他们认为，有一天所有的事物都会变得完全符合理想，到时他们可以喘口气，说：“我终于找到快乐了！”所以他们的一生都可以用“只要怎样怎样，我就会快乐”做一总结。
我们每个人都得做一个决定“我们是每天要提醒自己，时间有限，应该好好把握利用？或虚掷现在，空想有个美好的未来？
要活得更快乐、更充实，不需要改变这世界。世界已经够美了，需要改变的是自己。世界本来就不“完美”。我们不快乐的程度取决于现实跟它们“应该是”的样子之间有多大距离。如果我们不凡事苛求完美，快乐这档子事就简单的多了。我们只需要决定自己比较喜欢朝哪个方向发展，即使不能如愿，我们还是可以快乐的。

今天对照时寒冰先生的读书心得，反思一下自己的读书经历。\\N首先，很惭愧的是我在读书上走了太多的弯路，少年时期看得最多的书是武侠和爱情小说（虽然父亲不喜欢我看这些，却没教我要看什么书，所以都是偷偷地看），现\\N\\N在想想，真是疯了。我不知道有没有人是看这种书而成才的？但从我和一位同村的小时候高材生的发小的经历来看，看太多或者只看武侠爱情小说对自己的知识结构\\N\\N是非常有害的，那很容易让人沉醉在一个虚构的世界当中，而我的那发小后来也只能高中勉强毕业，我也因为贫瘠的知识结构不能读自己理想的大学，当我意识到这\\N\\N些后，我才开始恶补我的阅读，至今才找到一点点读书的感觉。我们还是来看看

“高手”是怎么阅读的吧。\\N（一）高效率的读书方式\\N读书是获取知识、活跃思维、提高自我的捷径。\\N我从小读书深受表哥的影响，以古今文学名著为主。那个时候差不多能够读到的书，也基本上都是文学类的（文学是那个时候的主流，作家最吃香，连人找对象都强

\\N\\N调自己“爱好文学”）。由于借的书往往催得紧，书读得也快，我读书快很大程度上是这种“倒逼机制”所致。如果不能按时还书，失去信誉，以后借书就会面临很\\N\\N大困难。所以，必须高效率地吸收书中的知识。现代社会生活节奏很快，时间显得很宝贵，如何在短时间内高效率地读书，尤为重要。（左岸：文学类书很能提高写作的文笔吧！）\\N现在，我基本上保持每周两本书的阅读。乘坐飞机的之前，我喜欢就近买本书，上机后阅读，等飞机降落基本也就看完了。（左岸：高手的阅读量大永远那么的惊人！）怎么读书呢？\\N每个人的情况不同，适合自己的方式可能也有所区别，但一些规律性的东西可能还是比较接近的。我读书是这样的：\\N拿到书的时候，根据题目，先想想：这本书如果我写，大概会是怎样的观点，会以怎样的思路展开。然后，看一下简单的介绍及序言等，如果介绍的主要观点与自己的想法相同，章节的布局也没有新鲜之处，那么，这本书就可以不读或者只是粗略地看翻一下。反之，就买下来阅读。如果作者观点新颖，或者观点与自己接近但章节中体现出来的思路，有比自己深入、系统和完善之处，也买下来，重点读那些体现出作者深入思考的章节。（左岸：这个方法可以用来克服重复不必要的阅读，自然也试用于那些毫无新意的电视剧。）\\N所以，我读书的时候，一般都会先看目录。目录是提纲挈领，是作者思路的高度概括。通过目录，知道作者的一个大概思路，沿着作者的思路一路走下去，会让你的思路和逻辑越来越系统、严谨和清晰。因为，读书不仅获取知识，开阔视野，更重要的是，开打思路，学会更深入地、更多角度的思考。带

\\N\\N着一个清晰的框架去读书的时候，你会发现，你不仅在被动地接受知识，而是在和作者一起思考和洞悉事物的本质，甚至，

\\N\\N你是在和作者一起写作。这会让你更清晰地感受到作者的独到之处，也帮你发现作者的不足或欠缺之处。这样，你读一本书，远远超过以普通方式读十本书获取的收益。由于此前已经知道哪些部分是自己最关注的，也就知道了哪些应该粗读、哪些应该细读（当然，我现在基本上不分那么清楚了，因为读书效率高到一定程度的时候，这种选择已经不需要了，在阅读中就可以自动做这种筛选），就可以更好地分配时间。\\N读书的时候，一定要有一支笔，把精彩的观点或阐述划上线，或把自己的感受随时写下来。因为，看别人观点的同时，实际上是在与作者对话，注意，读书是与作者对话！你不自然地会有一些感悟，把它记录下来非常非常重要。当你养成这种习惯，你会发现你的获取知识的速度会更快，效率会更高，思维会更加活跃。需要注意的是，不要拒绝你非常厌恶的观点，只要对方能够自圆其说，你不妨也了解一下。中国人的局限性是：会认为与自己观点差异大的观点是荒谬的！往往从道德层面加以谴责，而完全不理会对方的逻辑关系。其实，荒谬的观点不一定没有道理。我们应该学会通过交流和辩论，让道理越来越清晰，而不是通过情绪化的宣泄让本来可以讨论的话题变得越来越模糊。每个人都或多或少的存在这个问题。我也在努力修正

\\N\\N自己的这个缺点。\\N我在证券报社工作，证券行业是一个大熔炉，本职工作中不仅涉及证券、投资、理财、财务、兼并重组等方面的知识，还牵涉到宏观经济、微观经济；金融、财政、税收、福利、房地产、建筑、土地、工业、农业、人口学、新能

[illegible]

[illegible]

心理治疗核心能力系列丛书·学习认知行为治疗图解指南（（翻译版）
[Learning?Cognitive-Behavior?Therapy?An?Illustrated?Guide] 下载链接1

书评

心理治疗核心能力系列丛书·学习认知行为治疗图解指南（（翻译版）
[Learning?Cognitive-Behavior?Therapy?An?Illustrated?Guide] 下载链接1