



차례

역자 서문 _ 3
추천의 글 _ 5
시작하는 글 _ 9

제1부

DBT STEPS-A 개관

제1장 DBT STEPS-A 소개 • 19

DBT STEPS-A에 오신 것을 환영합니다 _ 19
책의 구성 _ 20
청소년을 위한 사회정서학습 교육과정의 필요성 _ 21
기존 사회정서학습 교육과정 _ 22
왜 DBT STEPS-A인가 _ 25
DBT STEPS-A 교육과정 개관: 기술 모듈과 세부 기술 _ 28
결론 _ 45

제2장 학교 현장의 실질적 사안들 • 47

시행 방법 _ 47
교육 일정 _ 48
교육과정 목표 _ 49

학급 규모와 수업 구성 방식 _ 50
 DBT STEPS-A 교사의 자질과 연수 _ 51
 단원 구조 _ 52
 학생들을 위한 수업 자료 _ 54
 행정 사안들 _ 57
 DBT STEPS-A 기술 수업을 위한 특별 규칙 _ 59
 DBT STEPS-A 교사가 다루어야 할 특별 사안들 _ 62

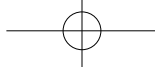
제3장 힘든 학생들을 위한 DBT STEPS-A • 65

중재반응모델 _ 65
 특수교육의 3단계 지원 이후 _ 66
 다층지원체계 안에서의 DBT STEPS-A _ 68
 일반교육 2~3단계 학생들을 위한 전략 _ 68
 학교기반 정신건강의 1~3단계 서비스 _ 70
 학교가 제공할 수 없는 DBT 서비스 _ 72

제2부

학습 지도안과 시험

1단원 DBT STEPS-A 과정 안내 • 75
 2단원 변증법 • 89
 3단원 마음챙김: 지혜로운 마음 • 99
 4단원 마음챙김: '무엇을' 기술 • 117
 5단원 마음챙김: '어떻게' 기술 • 131
 6단원 고통 감싸기: 위기 생존 기술 소개와 달라진 활기비밀 • 149



7단원	고통 감싸기: 자기위안과 신기한 씬의 상자	• 163
8단원	고통 감싸기: 극단적인 감정을 다루기 위한 신체 안정-냉동복식 기술	• 179
9단원	고통 감싸기: 장단점 찾기	• 193
10단원	고통 감싸기: 현실 수용 기술 소개와 온전한 수용	• 205
11단원	고통 감싸기: 마음 돌리기와 기꺼이 마음	• 217
12단원	고통 감싸기: 지금 생각챙김(그리고 고통 감싸기 시험)	• 229
13단원	마음챙김: 지혜로운 마음	• 243
14단원	마음챙김: '무엇을' 기술과 '어떻게' 기술	• 253
15단원	정서 조절: 정서 조절의 목표와 정서의 기능	• 261
16단원	정서 조절: 정서 기술하기	• 275
17단원	정서 조절: 팩트 체크와 반대로 행동하기	• 289
18단원	정서 조절: 문제 해결	• 307
19단원	정서 조절: 자금 연습 안아파수식-'금'	• 321
20단원	정서 조절: 자금 연습 안아파수식-나머지 기술	• 335
21단원	정서 조절: 파도타기 기술-지금 감정챙김	• 351
22단원	정서 조절: 정서 조절 시험	• 367
23단원	마음챙김: 지혜로운 마음 복습	• 373
24단원	마음챙김: '무엇을' 기술과 '어떻게' 기술 복습	• 383
25단원	효과적인 대인관계: 목표와 개요	• 395
26단원	효과적인 대인관계: 기표주보 집단협상 기술	• 409
27단원	효과적인 대인관계: 친심원해 기술	• 423
28단원	효과적인 대인관계: 금가진자 기술	• 437
29단원	효과적인 대인관계: 요청과 거절의 강도를 정하기 위한 조건 따져 보기	• 451
30단원	효과적인 대인관계 시험	• 469

고통 감싸기 시험 _ 474

고통 감싸기 시험 해설 _ 478

정서 조절 시험 _ 481

정서 조절 시험 해설 _ 486

효과적인 대인관계 시험 _ 489

효과적인 대인관계 시험 해설 _ 493

제3부

학생 유인물

참고문헌 _ 623