

차례

- 역자 서문 ... 3
- 저자 서문 ... 5



01 서론 -----13

- 초기 또는 ‘표준’ 인지행동치료 ... 17
- ‘정교화된’ 인지치료 ... 22
- 심리학에서 이중처리모델 ... 27
- SPAARS 접근 ... 29



02 정서란 무엇인가 -----35

- 정서: 차원 대 범주 ... 41
- 기본 정서 ... 44
- SPAARS와 기본 정서 ... 47
- 복합 정서 ... 55
- 정서의 결합 ... 57
- 요약 및 결론 ... 60



03 치료 ----- 63

- 치료의 공통요인 ... 66
- 치료 통합 ... 68
- 동맹과 반동맹 ... 72
- 작업 단계 ... 77
- 종결 단계 ... 81
- 최후 논평과 결론 ... 85



04 정서의 평가 ----- 87

- 문제의 예 ... 88
- 정서, 정서조절 그리고 메타-정서적 기술 ... 95
- 메타-정서적 기술 ... 100
- 정서와 정서조절의 측정 ... 110



05 너무 많은 정서 ----- 119

- 너무 큰 공포 ... 123
- 너무 큰 슬픔 ... 130
- 너무 큰 분노 ... 134
- 너무 큰 혐오 ... 139
- 너무 큰 행복 ... 145
- 요약 ... 152



06 너무 부족한 정서 ----- 155

- 공포 ... 158
- 슬픔 ... 166
- 분노 ... 170
- 혐오 ... 174
- 행복 ... 179
- 요약과 결론 ... 187



07 부가적인 주제 ----- 191

- 섭식장애 ... 192
- 성기능 장애 ... 192
- 약물 및 알코올 남용 ... 194
- 성격장애 및 발달장애 ... 195
- 신경성 폭식증 ... 196
- 요약과 결론 ... 225



08 정서중심인지치료의 개관 ----- 227

- 정서중심인지치료 ... 231
- 다양한 이슈 ... 246
- 요약과 결론 ... 248

- 부록 ... 251
- 참고문헌 ... 273
- 찾아보기 ... 290