

차례

- 역자 서문 / 3
- 2005년판 서문 / 7
- 1985년판 서문 / 25

제1부 이론 및 임상적 측면

제1장

불안에 대한 개념 수정하기

39

불안의 역설 _ 39

불안 개념의 변화 _ 42

불안, 두려움, 공포 그리고 공황 구분하기 _ 44

미래의 위험과 현재의 위험 _ 49

불안의 기능 _ 50

생존기제 _ 53

제2장 증상과 그 의미 57

- 체계와 증상 _ 57
- 임상적 불안에서 사고장애 _ 70
- 불안장애의 분류 _ 74

제3장 위협반응에 대한 인지 모델 79

- 맥락의 역할 _ 79
- 인지적 과정의 본질 _ 86
- 위협에 대한 원초적 반응 _ 91

제4장 인지적 구조와 불안 규칙 99

- 인지 도식 _ 99
- 양식 _ 104

제5장 취약성: 불안장애의 핵심 115

- 취약성의 개념 _ 115
- 역기능 행동의 '기능' _ 123
- 취약성의 영역 _ 127

제6장

범불안장애 및 공황장애

133

발생률 _ 133

불안장애의 병인에 대한 일반적인 견해 _ 134

범불안장애 _ 138

공황장애 _ 161

제7장

단순공포증

171

공포증의 정의 _ 171

분류 _ 175

공포증의 의미 _ 181

두려움과 공포증의 관계 _ 184

진화, 규칙 및 공포증 _ 188

제8장

광장공포증

193

광장공포증의 수수께끼 _ 193

광장공포증의 발달 _ 194

공황 _ 196

의존 _ 204

종합 _ 205

제9장

평가 불안

209

- 평가 불안의 본질 _ 209
- 평가 위협의 일반적인 특징 _ 210
- 사회공포증과 사회 불안 _ 214
- 사회 불안의 역설 _ 215
- 사회공포증과 광장공포증의 차별화 _ 217
- 사회 불안의 현상 _ 220
- 종합 _ 229

제2부

인지치료: 기술과 적용

제10장

인지치료의 원칙

233

- 원칙 1: 인지치료는 정서장애의 인지 모델에 기반을 둔다 _ 234
- 원칙 2: 인지치료는 단기적이고 시간 제한적이다 _ 238
- 원칙 3: 견고한 치료관계가 효과적인 인지치료의 필수 조건이다 _ 241
- 원칙 4: 치료는 치료자와 환자 간의 협력이다 _ 243
- 원칙 5: 인지치료는 주로 소크라테스식 방법을 사용한다 _ 246
- 원칙 6: 인지치료는 구조적이고 지시적이다 _ 246
- 원칙 7: 인지치료는 문제 지향적이다 _ 250
- 원칙 8: 인지치료는 교육 모델에 기반을 둔다 _ 257
- 원칙 9: 인지치료의 이론과 기술은 귀납적 방법에 의존한다 _ 260
- 원칙 10: 과제는 인지치료의 핵심적인 특징이다 _ 261

제11장 인지 재구조화를 위한 전략과 기술 263

- 자기인식 발전시키기 _ 263
- 전략과 기법 _ 269
- 세 가지 기본 접근법 _ 277

제12장 심상 수정하기 287

- 유도된 심상 _ 288
- 심상 수정의 기법 _ 292
- 미래치료 _ 309
- 목표 시연 _ 312

제13장 정서적 요소 수정하기 315

- 감정 받아들이기 _ 316
- 행동전략 _ 326
- 자기관찰 _ 330
- 감정 검토 _ 337
- 자신의 감정 소유하기 _ 342

제14장 행동요소 수정하기 349

- 방어기제 확인하기 _ 350
- 동기부여 _ 351
- 노출을 위한 보조기술 _ 359
- 기술적 보조 _ 369
- 중대한 결정 기법 _ 370

‘마치 ~인 것처럼’ 기술 _ 378
수치심과 다른 두려운 경험 _ 380
자존감 발전시키기 _ 382

제 15 장

환자의 가설과 주요 문제 재구성하기

387

가설 확인하기 _ 388
주요 문제 _ 393
수용 _ 404
유능성 _ 408
통제 _ 411
동기부여와 주요 염려 _ 414

- 후기 / 419
- 부록 I / 421
- 부록 II / 431
- 참고문헌 / 433
- 찾아보기 / 443