

차례

역자 서문 • 3
추천사 • 5
이 책의 소개 및 가이드 • 9

제1장

당신이 알아야 할 모든 것
수치심은 어디에서 비롯되는가 • 19

수치심이란 무엇인가 • 21
수치심의 구성 요소 이해하기 • 24
사람들이 수치심으로 어려움을 겪는 이유는 무엇인가 • 27
수치심을 일으키는 구체적인 단서들 • 31
앞으로 나아가기 • 33

제2장

DBT와 DBT 기술의 이해 • 35

DBT의 간략한 역사 • 37
변화의 필요성 • 39
수용의 필요성 • 40
DBT의 핵심 요소와 DBT 기술 배우기 • 43
DBT 기술은 수치심에 어떻게 도움이 되는가 • 45
앞으로 나아가기 • 51



제3장 수치심 패턴 이해하기 • 53

- 수치심에 대한 단서 식별하기 • 55
- 수치심을 인식하고 식별하기 • 59
- 수치심의 다양한 구성 요소에 대한 인식 높이기 • 62
- 수치심을 느끼는 순간 인식하기 • 71
- 앞으로 나아가기 • 73



제4장 강렬한 수치심에 대한 취약성 줄이기 • 75

- 자기 자신 돌보기 • 77
- 긍정적인 경험 늘리기 • 87
- 앞으로 나아가기 • 102



제5장 마음챙김 기술로 수치심 관리하기 • 103

- 수치심을 유발하는 판단을 줄이는 기술 • 106
- 수치심에 사로잡히지 않는 기술 • 108
- 수치심이 아닌 다른 것에 주의를 집중하는 기술 • 114
- 앞으로 나아가기 • 120



제6장 수치심을 느낄 때 상황을 악화시키는 것들 피하기 • 121

위기 생존 기술로서의 주의 전환 기술 • 123
현실 수용 기술로서의 온전한 수용 • 131
앞으로 나아가기 • 138



제7장 수치심에 대한 팩트 체크하기 • 139

수치심을 촉발하고 동반하는 생각들 • 141
팩트 체크하기 연습을 위한 단계 • 143
앞으로 나아가기 • 159



제8장 반대로 행동하기 기술로 수치심 줄이기 • 161

반대로 행동하기의 기본 구조 • 163
수치심과 관련된 행동 충동에 반대로 행동하기 • 165
수치심에 반대로 행동하기 기술 연습하기 • 177
일상에서 반대로 행동하기 적용하기 • 181
앞으로 나아가기 • 183



제9장
대인관계에서 수치심을 효과적으로 다루기 • 185

수치심이 대인관계를 방해하고 외로움을 초래하는 방법 • 187

DBT 대인관계 효과성 기술 • 189

앞으로 나아가기 • 212

종합적으로 정리하기 • 215

참고문헌 • 227