



차례

- 역자 서문 _ 3
- 편저자 서문 _ 5

제1부

**참여함으로써 수용함:
주목하기, 허용하기, 정서와 함께하기**

제1장

마음챙김은 당신이 생각하는 것과 다르다 • 23

Christopher K. Germer and Christian S. Chan ·

- 배경과 이론 _ 24
- 근거 _ 28
- 적용 _ 30
- 추후 방향 _ 38

제2장

수용전념치료의 경험적 작업을 이해하고 적용하기 • 49

Jennifer C. Plumb Vilardaga, Matthieu Villatte, and Steven C. Hayes

- 이론 _ 49
- 경험적 근거 _ 53
- 임상적 함의 _ 55
- 추후 방향 _ 73



16 차례

제3장

자비중심치료:

자비를 함양하기 위한 체험 중심적 개입의 소개 • 79

Dennis Tirsch and Paul Gilbert

개관 및 이론 _ 79

경험적 근거 _ 87

임상적 적용 _ 89

추후 방향 _ 97

제2부

노출:

어려운 감정을 불러일으키고 유지하기

제4장

경험적 맥락에서의 노출: 상상 및 실제 접근법들 • 105

Dean McKay and Rachel Ojserkis

경험적 노출의 정의 _ 106

공포 관리 이론과 노출치료 _ 114

노출의 경험적 측면의 적용 및 예시 _ 118

추후 방향 _ 123

제5장

행동 실험: 믿음을 시험하기 위해 경험 이용하기 • 129

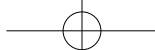
Susan Daflos, Rachael Lunt, and Maureen Whittal

이론적 근거 _ 129

행동 실험 사용을 뒷받침하는 증거 _ 132

임상 실무에서 행동 실험 사용 _ 134

추후 방향 _ 143



제6장

우울증에 대한 노출과 정서처리 이론의 적용: 노출 기반 인지치료 • 147

Adele M. Hayes, C. Beth Ready, and Carly Yasinski ·

불안장애 치료에 있어서 노출과 정서처리의 원칙들 _ 148

우울증에 대한 노출과 정서처리의 원리 적용 _ 149

결과 및 변화 기제에 대한 증거 _ 152

적용: 실제 단계에서의 구현 _ 154

추후 방향 _ 170

제7장

감정 집중을 통한 변화: 감정 공포 치료 • 177

Kristin A. R. Osborn, Pål G. Ulvenes, Bruce E. Wampold, and Leigh McCullough ·

이론 개요 _ 177

치료 개요 _ 182

APT를 지지하는 증거 _ 184

치료에 대한 실용적인 소개 _ 186

추후 방향 _ 202

제3부

**정서와 연결하여 부적응적인 도식과 신념을 바꾸기 위해
심상을 사용하기**

제8장

성격장애를 위한 심상 재각본: 초기 부적응적 도식을 치료하기 • 211

Arnoud Arntz ·

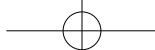
심상 재각본의 (이론적) 근거 _ 212

경험적 근거 _ 215

성격장애에 적용하기 _ 217

성격장애를 위한 CBT에서 심상 재각본 사용 시기 및 방법 _ 237

추후 방향 _ 239



제9장

외상후 스트레스 장애를 위한 심상 재각본 • 247

Arnoud Arntz

- 심상 재각본의 이론적 근거 _ 248
- 경험적 근거 _ 249
- PTSD에 적용하기 _ 252
- PTSD를 위한 심상 재각본 사용 시기 및 방법 _ 259
- 추후 방향 _ 259

제10장

사회불안장애를 위한 경험적 기법과 심상 재각본:
신념을 변화시키는 새로운 관점들 • 265

Jennifer Wild and David M. Clark

- 사회불안장애 CT의 개요 _ 267
- 경험적 근거 _ 270
- 사회불안 CT에서 부정적 신념과 이와 연관된 심상을 업데이트하기 _ 272
- 치료 효과를 유지하기: 사회불안을 위한 현재에 초점을 둔 심상 재각본 CT 개입 _ 286
- 추후 방향 _ 286

제4부

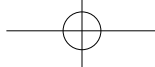
정서중심 접근:
변화를 향한 한 걸음-상담 회기 내 감정의 포착과 강화

제11장

정서중심치료를 인지행동치료에 통합하기 • 295

Nathan C. Thoma and Leslie S. Greenberg

- 정서 이론 _ 296
- 상담 회기 내 정서 개념화 _ 297
- 경험적 근거 _ 301
- 임상적 적용 _ 305
- 추후 방향 _ 317



제12장 심리도식치료의 양식 작업하기 • 323

Eshkol Rafaeli, Offer Maurer, and Nathan C. Thoma

- 배경 및 이론 _ 324
- 경험적 근거 _ 332
- 양식 작업의 임상적 적용 _ 335
- 추후 방향 _ 348

제13장 정서도식치료 • 353

Robert L. Leahy

- 정서의 사회적 구성개념 _ 353
- 이론 _ 356
- 정서도식 모형에 대한 경험적 근거 _ 359
- 모형 적용 _ 361
- 추후 방향 _ 376

제14장 정서조절치료: 만성불안과 재발성 우울증에 대한 경험적 접근 • 381

Mia Skytte O'Toole, Douglas S. Mennin, and David M. Fresco

- 이론적 배경 _ 382
- 예비적 근거 _ 385
- 적용 _ 387
- 추후 방향 _ 397

제5부

대인관계적 과정 다루기: 상담자와 내담자의 서로에 대한 정서 반응을 치료 기제로 사용하기

제15장 인지행동치료에서의 관계적 기법: ‘그것은 우리 둘보다 크다’ • 407

Jeremy D. Safran and Jessica Kraus

- 이론적 배경과 동향 _ 409



경험적 근거 _ 414

관계적 방법의 임상적 적용 _ 416

추후 방향 _ 431

제16장

범불안장애를 위한 인지행동치료에 대인관계적-경험적 초점 도입하기 • 437

Thane M. Erickson, Michelle G. Newman, and Adam McGuire

이론적 배경 _ 437

연구 증거 _ 441

적용 _ 442

추후 방향 _ 461

제17장

기능분석 심리치료: 자각, 용기, 사랑, 그리고 행동주의를 사용하여 변화를 촉진하기 • 469

Mavis Tsai, Andrew P. Fleming, Rick A. Cruz, Julia E. Hitch, and Robert J. Kohlenberg

변화의 결과 및 기제에 관한 증거 _ 470

FAP의 임상적 적용 _ 472

유의 사항 _ 487

추후 방향 _ 488

결론

경험적 방법, 인지행동치료 및 치료에서 정서 작업의 이후 단계 • 493

Dean McKay and Nathan C. Thoma

인지행동치료와 새로운 치료 트렌드 _ 494

현대 CBT: 프로토콜, 보급 및 과학적 실제 _ 495

실험적 방법과 CBT _ 497

○ 찾아보기 _ 500