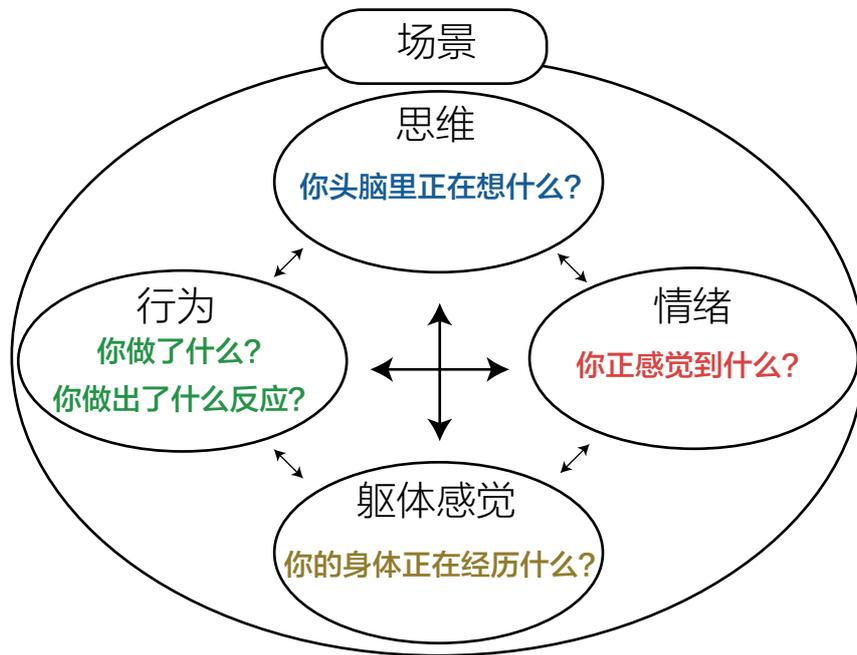


什么是认知行为治疗 (CBT) ?

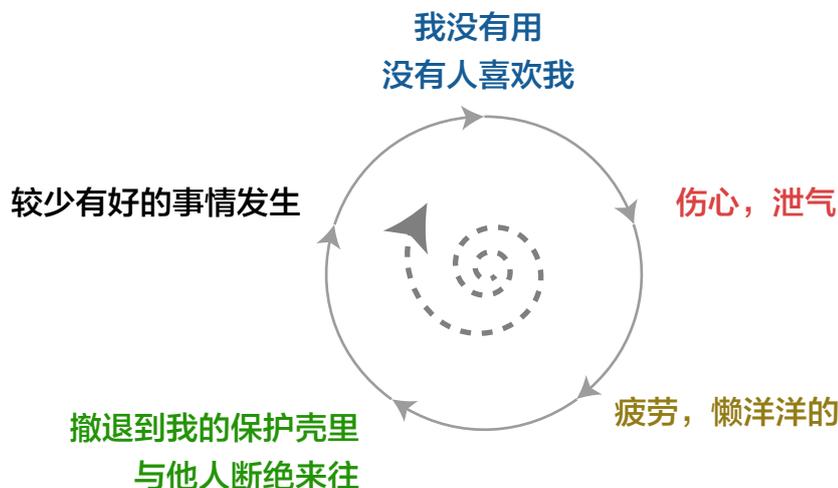
认知行为治疗背后的主要理念是:



CBT是“聚焦现在的”。这意味着它针对此时此地的思维和情绪情感而工作。一个认知行为治疗专家会尝试通过考察不同的部分来了解一个场景:



有时，通过自己的无过错，人们“陷入”恶性循环：他们为解决一个问题而做的事情，可以在不经意间让问题保持下去。



CBT是想找出是什么让我们“卡住”了以及为改善我们的感受而做出思维和行动的改变。它是一个协作式的疗法，需要你们的积极参与才会有帮助。有很多证据表明这是一种有效的治疗方法。