

<<自我训练>>

图书基本信息

书名：<<自我训练>>

13位ISBN编号：9787562443131

10位ISBN编号：7562443130

出版时间：2008-3

出版时间：重庆大学出版社

作者：[美] Joseph J. Luciani

页数：220

字数：233000

译者：曾早垒

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自我训练>>

### 内容概要

《自我训练：改变焦虑和抑郁的习惯》一种全新的、开创性的心理疗法 自我训练是一种独特的心理治疗方法，凝聚了作者30多年临床心理治疗的心得和经验。

作者认为现下流行的积极思维和自我肯定方法（positive thinking and positive affirmations）只是心理治疗的一方面，是不够的。

要想彻底康复，还要做到自我信任：相信自己能够成为自己想成为的人。

如果连自己都不相信，那还能改变什么呢？

而自我训练会使你恢复自信，从而最终从焦虑和抑郁的生活中走出，重获新生。

自我训练是一种能够使个人自我激励、自我训练的疗法，同时，它把所有的问题（焦虑、恐慌以及抑郁等）简化为两个问题：不安全感 and 控制。

这就是自我训练疗方与传统心理疗法的不同之处。

不安全感会促使你去控制自己不去焦急、紧张、忧心重重，努力做个完美主义者等，而越想控制，就越发现自己根本无法控制，从而使得情况变得更糟。

但是如果你懂得了如何去应对不安全感，一切就变得简单了，你就知道如何去消灭折磨你内心的痛苦。

自我训练的关键了解是什么导致了你的条件发射式的不安全感（担心、怀疑、恐惧以及自我否定等），然后你才能知道如何去消灭这些症状。

自我训练不仅用一种全新的观点来解释心理问题，而且提供了一种行之有效的技巧，使你能摆脱这种强制性的不安全感和痛苦的挣扎，重获健康。

《自我训练：改变焦虑和抑郁的习惯》不仅适合焦虑症和抑郁症治疗，而且通过自我训练可以重新获得自尊、自信，改变易怒、过度内向以及完美主义的性格。

## <<自我训练>>

### 作者简介

Joseph J. Luciani博士，畅销书作家，国际知名心理咨询及治疗专家，有30年的临床心理治疗经验。他临床实践的“自我训练”方法，是30年来发展的独特而行之有效的心理治疗方法。他所著的两本“自我训练”畅销书分别是：《自我训练：改变焦虑和抑郁的习惯》，《改变自己：心理健

## <<自我训练>>

### 书籍目录

引言第1部分 什么是自我训练 1 一种新的自我治疗方式 2 通过自我训练达到康复的7个原则第2部分 自我训练可以解决的问题 3 找到自己问题的根源 4 抑郁症 5 焦虑症 6 控制型人格 7 不安全感和自信第3部分 自我训练：计划和实施 8 自我交谈 9 自我交谈的3个简单步骤 10 自我交谈：接下来的完成动作 11 动机第4部分 自我训练：对特殊人格对症下药 12 自寻烦恼型人格的自我训练 13 刺猬型人格的自我训练 14 乌龟型人格的自我训练 15 变色龙型人格的自我训练 16 完美主义型人格的自我训练第5部分 生活中的自我训练 17 向焦虑和抑郁说再见附录 训练日志格式

<<自我训练>>

章节摘录

插图：

## &lt;&lt;自我训练&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

很多人以为忧虑、烦恼虽然令人心烦，但却是生活中无法避免的。

然而实际情况是，很多忧虑和烦恼完全是杞人忧天。

忧虑和烦恼不但解决不了什么问题，而且很多问题和烦恼都是因此而产生的。

当一个人受到生活的困扰或打击时，正确地做法是去用心解决问题，而不是去忧虑、烦恼。

用心去解决问题就是面对现实和当前的环境。

比如：当医生告诉你，你的胆固醇高时，这就是事实。

而你因此去关心自己的健康和身体状况就是一种正常的也是正确的反应。

但如果你因此而忧心忡忡，联想到各种可怕的后果，抑或情绪低落，郁郁寡欢，就是不正确的应对。

我担心的事情有成千上万，然而它们中的绝大部分从未发生过。

——马克·吐温 从马克·吐温这句话中，我们知道，很多时候我们原本可以不必那么烦恼和担忧。

《自我训练：改变焦虑和抑郁的习惯》——亚马逊心理健康类畅销书，同类图书销售榜top10！

不论你信不信，焦虑和抑郁只不过是个坏习惯而已！

让我们一起改掉这个坏习惯，开始新生活。

——Joseph J. Luciani 博士 自我训练是一种全新的、开创性的心理疗法，其优点是快速而简便易行，适合应对轻微或中等程度的焦虑症和抑郁症。

自我训练与传统的心理治疗方法有显著的区别，为心理治疗领域带来了清新的空气。

——哈罗德·布卢姆菲尔德 《纽约时报》畅销书作家 尽管有时挺难，我们还是要对自己的行为和人生负责，尤其是那些在童年受到情感创伤的人们。

本书为那些希望忘记过去、重获情感健康的人们提供了清晰而简明的指导和自我康复训练计划。

——劳拉·施勒辛格 博士 《纽约时报》畅销书作家 “当你感到焦虑、抑郁、恐慌、担心、不安或是出现了强迫症状时，《自我训练：改变焦虑和抑郁的习惯》一书虽不能告诉你为什么生活变得这么糟，却能告诉你，你自己能做什么——那就是——在今天，学会珍爱和释放自己！

”——超级名模埃米和电视名人菲尔·阿罗森

<<自我训练>>

编辑推荐

<<自我训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>