

<<改变自己>>

图书基本信息

书名：<<改变自己>>

13位ISBN编号：9787562470144

10位ISBN编号：7562470146

出版时间：2012-10

出版时间：重庆大学出版社

作者：约瑟夫·J.卢斯亚尼

页数：207

字数：194000

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>

<<改变自己>>

前言

人的一生应该过得幸福、快乐、健康，然而现实却总和人们开着玩笑。

人们每天勤奋工作、学习，或为追求自己的人生目标，或为养家糊口，辛辛苦苦不说，可一不小心就焦虑了，再不小心可能就抑郁了。

有的人焦虑而快乐，而有的人抑郁并痛苦……不过值得庆幸的事情倒是有两件：一是现代的医学发达了，精神疾病也不是那么可怕了；二是人们的思想也开放了，不会再投以异样的眼光了。

崔永元说过：“抑郁症在中国是新鲜事物，心理医生不会雨后春笋般涌现……合格的心理医生总数不会超过梁山好汉的总数。

”无非是想提醒大家，在选择咨询、就医时还是要谨慎再谨慎，小心再小心。

选择心理图书也是一样。

本书的作者Joseph J. Luciani博士，具有30年临床心理治疗和咨询经验，并经常在全球作心理健康方面的演讲和培训，应该是值得信赖的。

其实要想比较彻底的康复，还需解开心结。

《改变自己：心理健康自我训练》一书就为大家提供了一种可能。

Joseph J. Luciani博士认为，焦虑和抑郁是由不安全感驱动的，而没有人生来就缺乏安全感，内心满是愤怒、无聊或抑郁。

事实是，快乐是我们的自然状态，慢性不愉快：焦虑和抑郁只是一种坏习惯——一种能改掉的习惯。

这种不安全感的一种典型表现就是无法控制的杞人忧天。

马克·吐温说过：“生活中我担忧过成千上万件事，但大多数的担忧都没发生。

”这句话应该能说明一点问题。

本书除了介绍了一个作者独创的五步骤心理治疗方法外，书中还包含了大量的心理自我测试和心理治疗真实案例。

希望能够帮助那些需要帮助的人。

本书的“序”、第1章至第7章及“致谢”由西华大学迟梦筠翻译，第8章至第16章由电子科技大学孙燕翻译。

在翻译过程中，译者得到家人无微不至的关心，他们的支持是本书得以译成的重要动力之一。

此外，译者还要向西南政法大学的曾早垒女士表达谢意。

曾女士作为重庆大学出版社“心理自助系列”的译者之一，为本书的翻译提供了不少宝贵意见。

最后，特向本书的编辑表示由衷的感激，他细致入微的工作为我们的译稿增色不少。

书中翻译的不妥之处，自然也由译者承担，恳请读者批评指正。

译者 2008年4月

<<改变自己>>

内容概要

没有人生来就缺乏安全感，内心满是愤怒、无聊或抑郁。

事实是，快乐是我们的自然状态，正如心理学家约瑟夫·J.卢斯亚尼博士在这本热情的、睿智的、有力的指导性书中所说，慢性不愉快只是一种坏习惯——一种能改掉的习惯。

当你按照《改变自己：心理健康自我训练》所介绍的方法做完诸多的自我测试和训练，你会发现自己已焕然一新，无忧无虑，更自发地去把握新的生活方向。

《改变自己：心理健康自我训练》介绍的、已被临床治疗证明行之有效的五个步骤，可以帮助你重新找回人的快乐本性。

学会识别令你不快乐的思维和情绪。

学会运用Joseph J.Luciani博士著名的自我谈话技巧来发展新的、健康的思维和认知方式。

消除生活中的厌倦、绝望、慢性疲劳和情感麻木。

开发你的全部创造力、智力和情感潜力，过上你渴望得到并应该得到的富足、满意的生活。

<<改变自己>>

作者简介

约瑟夫·J.卢斯亚尼，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：心理健康自我训练》。

<<改变自己>>

书籍目录

导论

第1部分 自我训练会给你带来什么？

- 1 自我训练：获得改变的力量
- 2 选择快乐，选择恰当的人生目标

第2部分 改变自己：从心开始

- 3 不安全感从何而来？
- 4 远离焦虑
- 5 生活是无法控制的
- 6 什么是条件反射式思维？

- 7 不要孤立自己和回避生活
- 8 完美主义是痛苦的根源
- 9 以诚相待，即使是对自己
- 10 相信自己才能改变生活

第3部分 “自我交谈” 的五个步骤

- 11 步骤一：看清自己的缺点
- 12 步骤二：分清事实和假想
- 13 步骤三：不要听信杂音
- 14 步骤四：遗忘
- 15 步骤五：自我激发

第4部分 让“自我训练” 的力量与你的生活相伴

- 16 现在看你的了

<<改变自己>>

章节摘录

版权页：痛苦源于何处 控制生活给了你一种虚假的、临时的安全感--你情不自禁地认为你的控制策略会永远持续下去。

金姆在对生活能被控制这一荒诞说法提出质疑之前已经在这种观念的指导下生活了28年。

金姆第一次跟我会谈时非常困惑。

她认为她已经选择了自己想要的生活。

“从孩提时代起，我一直想成为教师。

现在我成为教师了，但我经常受到惊恐袭击！

”金姆没有弄清楚这是怎么回事，我得承认我俩初次交谈时，我也没太明白是怎么回事。

她告诉我在她的幸福的童年里，有着爱她的父母和兄弟姐妹--甚至一条挚爱的名叫茸毛的狗。

金姆一直都是乖孩子，深受老师和朋友等人的喜爱。

中学毕业不久她便与中学时代的恋人结婚了，现在感情依然很好。

后来进了夜校，六年后获得教师资格证。

这段时间里，金姆把自己描绘为安全、自信、没有焦虑的人。

究竟为什么这位女子没有明显的原因，却遭受惊恐袭击，开始影响她的教师工作呢？

我确信我一定是遗漏了某些东西，一定是。

金姆漏说的事实是从小她那苛刻的父亲就要求她事事争取优秀。

只有当她成功时父亲才会表扬她，金姆记得“我让他失望”时，父亲就会带着明显失望的表情收回表扬。

从这些早期定型的经验中，金姆非常清楚自己应该做什么：“尽量成功”。

她对自己所做的事情都尽量要求完美。

比如，她不难承认自己不是班上最聪明的学生，但她是最顽强的，总是争取得A（事实上也没有得过A以下的成绩）。

金姆的梦想是成为教师，她从未怀疑过某天她会成为一位完美的教师。

她的第一份教师工作是在曼哈顿市中心的一所学校。

金姆很快发现自己处于不同寻常的困境当中--她的魅力、工作道德体系和个性都没有带来自己预期的效果。

这些孩子不是很坏--基于不安全性和学校的封闭式管理考虑--但是对金姆而言，用过去常用的控制手段和能力无法控制课堂。

没有先兆地，她开始焦虑起来。

“如果校长走进来看见学生不在座位上怎么办？

如果我不能控制他们该怎么办？

”金姆非常努力地接近学生，试图让学生更有兴趣，更富创意，甚至试图恳求他们，但一切徒劳。

她的学生不受控制，更重要的是，正是金姆本人感觉无法控制。

她长期以来试图保持控制的状态快走到了尽头。

当我们初次开始交谈时，金姆对自己为什么会遭受惊恐袭击这个问题毫无头绪。

当然，她的工作压力很大，但她以前没有惊恐过，能够处理好工作压力问题。

惊恐和焦虑以前没有给她带来问题，那么现在有何不同呢？

不同的是金姆的传统控制手段不再有效。

她通常的控制策略是成为大家关注的焦点、取悦别人，而这点在学校里却不管用。

她没有能力来保证成功，她的能力被剥夺，而要根据自己的需要来操纵、驾驭他人，她感到无能为力、无法控制--这是惊恐袭击的经典公式。

直到现在，金姆还没有面对过拒绝服从她的意愿的生活环境--但现在她有21条理由惊恐。

21个孩子拒绝遵从金姆的控制意愿行事。

没有必要详细介绍金姆短期治疗的全过程，我只想说一句：金姆所需要的只有一点，即认识到只要她坚持控制生活，她就无意中坚持“不完美的事情都是无法容忍的”这一观点。

<<改变自己>>

当她的学生呈现给她的是一副“不完美”的现状时，“惊恐”便是“我无法处理这事”的另一个词。事实上金姆完全能成为一位称职的老师。

问题是她没能学会相信自己的能力。

她怎么能学会呢？

她一直都发狂似的使她的控制策略趋于完美。

<<改变自己>>

媒体关注与评论

这部能赋予人力量的书将会教你、鼓励你、教导你改掉不安全感的习惯，这些习惯阻止了你意识到追求真正快乐的、自发的内在潜力。

——约翰·格雷博士，《男人来自火星，女人来自金星》作者 没有比接受责任更令人富有力量了

。担负责任不是承担错误，而是重新调整和把握你的生命历程。

本书从人的性格弱点和行为入手，帮助你重获情感的安宁。

——劳拉·史莱辛尔博士，《正确地关心和照顾丈夫》作者

<<改变自己>>

编辑推荐

<<改变自己>>

名人推荐

<<改变自己>>

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>