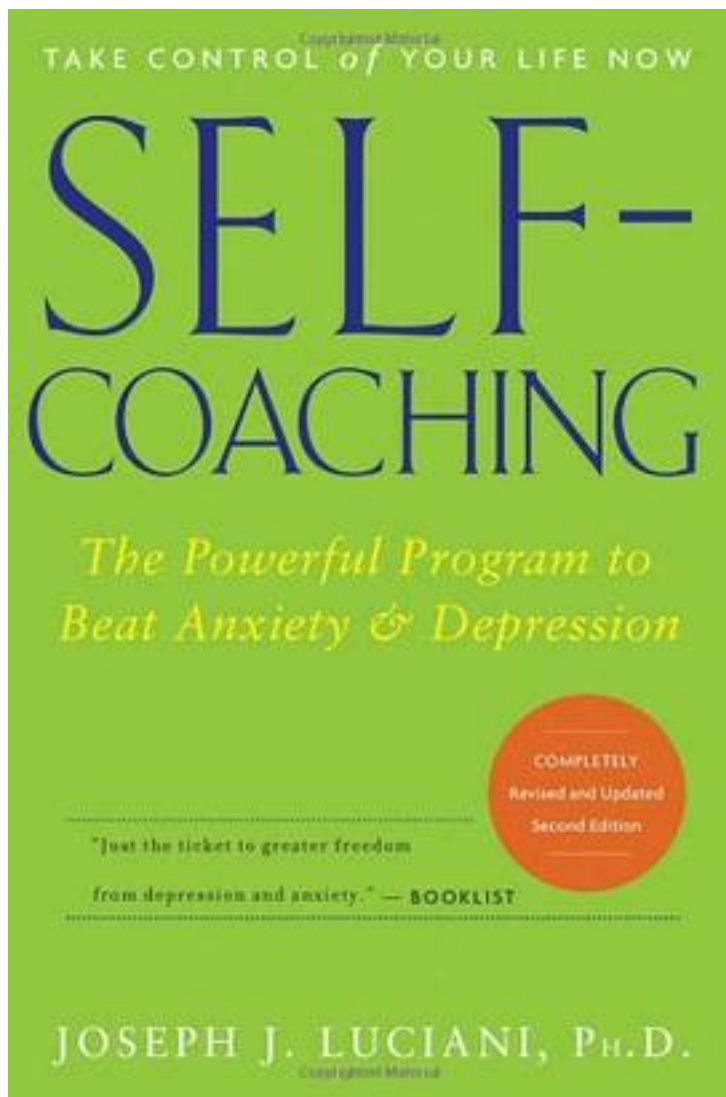


# Self-Coaching



[Self-Coaching\\_ 下载链接1](#)

著者:[美] Joseph J • Luciani

出版者:Wiley

出版时间:2006-12-1

装帧:Paperback

isbn:9780471768289

The simple, untold truth about anxiety and depression is that they are habits of insecurity--and, like all habits, they can be broken. In this new edition of the highly successful "Self-Coaching," Dr. Joseph Luciani shows you how to change your way of thinking and develop a healthy, adaptive way of living through his proven Self-Talk strategy for coaching yourself back to health.

作者介绍:

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：心理健康自我训练》。

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

目录:

[Self-Coaching\\_下载链接1](#)

标签

心理学

Psychology

抑郁症

Coaching

非虚构

阴影

酗酒

训练

## 评论

自愈的首要在于自己走出第一步：决定改变。你的心中有一个没有安全感的孩子，所有的幼稚的处理方式都来自这个孩子。改变就在于倾听这个孩子和观察其思维言行，再用成人般的教练方式来忽略消极因素，并用积极因素来训练和激励其成长。文中的步骤和案例都非常有用，很多时候我们可以看到自己的影子。当然最重要的还在于自己真正去尝试，并长期地坚持，只要坚持就一定有成效。很多人在于开头非常之受挫，所以无法坚持下去。这和锻炼也是一样的。而我们的心智，思维方式的改变，特别是长期以来形成的坏习惯，绝对不可能一朝一夕就变好，都得靠我们的坚持不懈来来慢慢医治。这本书中的技巧和马丁的那本习得乐观的ABCDE有异曲同工之妙，都是注意问题，查看问题渊源，后果，再用反驳的方式看清真相，最后以鼓舞人心的教练式谈话结束。

-----  
一篇文章能说明白的事整了一本书，现在看内容也有点过于肤浅和过时

-----  
[Self-Coaching\\_下载链接1](#)

## 书评

有些故事只能说给懂得人听。  
在生活中走偏了的人，发觉很难找到共鸣，尤其是难以启齿，甚至不能具体化的感性。我们饱受艰辛，更为不幸的是那些艰辛是我们自己种下的苦果，自己设计的圈套。可是，没有人愿意看着自己毁灭，努力也换不回对症的好药。那些心理医生说...

-----  
我觉得书的核心内容很好，但是翻译的语音有时候不够贴切，也可能是作者对于这方面的专业知识所限导致。某些重要的概念，我觉得应该是这样表达：  
1、文中反复提及“控制生活”是幻象，应该要“接受生活”，我觉得应该理解为“面对生活的重大改变”会更加恰当。接受是被动的，面...

-----

\*\*\*\*焦虑和抑郁来源于你的不自信\*\*\*\*

突然明白自己的安全感深深的源于自己的不自信，从初中开始一直是这样的，所以才会那么在乎成绩，成绩成为自己的救命稻草，成为自己唯一可以把控的东西，很喜欢那种在自己掌握之中的感觉，因而也就十分惧怕那种生活超出自己承受能...

-----

读完了全文，给了自己些许的鼓舞与对未来战胜自己的“孩子的反应”的期待，看得出来，读这本书的人并不多，我想这本书是不甘于在黑暗的角落里的，即便如此，它也会散发着独特的光芒。  
说特别，其实那些理论的东西也不过是老生常谈了，只是我们总是试图书中，电影中找寻...

-----

焦虑和抑郁习惯上被认为是病，神经病。多么可怕。而本书的作者认为焦虑和抑郁是长时间积累的不良习惯。而且可以通过自我训练来克服和改变。本书还提供了详细的自我训练计划，确实与众不同。

-----

陷阱：“要是怎样”的思维模式，读心术，“不得不做”的思维，“非此即彼”的思维模式，对自己的责骂。想象出来也没有太多选择，只能选择一个主要原因是由于缺乏安全感，使你条件发射式的习惯成自然把自己看成被动的受害者，默认自己无力去做任何事情来摆脱这一阵阵的怀疑...

-----

“但是一定要记住，并不是发生了什么事情会给你带来创伤，而是你如何解读所发生的事情才会给你带来创伤”——这岂不是说，创伤是一种意识形态……我就是为了解读本身才如此焦虑的好不好？  
第一次知道冬季心情不好也算心理障碍的，那我岂不一直都有心理障碍……  
“我真蠢”，...

-----

高三是个折磨神经的年级，一本本未看完的书，一道道未掌握的题目，一个个紧张的年

轻的脸，一个个焦虑的眼神。还有老师严肃的教导，父母殷切的眼神。  
因考试多一分而窃喜，比同学考试成绩低而焦虑，为了马上到来的命运的选择而紧张。  
我们需要释放压力，我们要不再紧张。 ...

人的情感是很脆弱的，很容易受到打击和起伏。不过在听到那个故事之前我认为我是有钢铁般意志的：我的情绪基本很稳定，虽偶有起落，但基本会在很短的时间内回归平静。不论是在工作上受到挫折或是家庭中闹矛盾，也都能及时解决。头脑中的困惑也基本上不过夜就解决或遗忘了。我也...

#### # 焦虑/抑郁的运作机制

历史/童年的不良经历——>不自信——>缺乏安全感{怀疑、恐惧、消极}——>焦虑/抑郁  
——>思考力/行动力下降，进一步“失控”——>更加缺乏安全感——>更加焦虑/抑郁  
——>循环往复。早期对创伤、心里挣扎、误解、失败等情况的应对能力很差，为...

今天开始读《自我训练：改变焦虑和抑郁的习惯》，只看了两篇序，就让我很感动和疑惑，在于书的作者在感谢了一圈人之后，最后说感谢自己的妻子，他的一段说法颇为让人惊奇“从十几岁起，我的人生总是找不到方向，总是在踟躅前行，而她却一直陪在我身边，支持我，鼓励我，相信我...

人们的焦虑、抑郁和恐慌源于不安全感，而不安全感的产生是由于过去失败的经历，当未来面临类似情景出现的时候，人们妄图用控制去消除不安全感，结果不安全感+控制=毒药。作者指出焦虑、抑郁不是什么疾病，只是不好的习惯而已，通过自我训练的三个步骤可以自我客服...

我依稀记得这2本我都看过。封面是很可爱的动物。作者都是有宗教背景的。很实用。我看了送给心理病同学了。

像戒烟和戒酒一样，把焦虑和抑郁这个坏习惯戒掉  
根据2018年中国精神卫生调查报告，中国人有5%患有焦虑症，有3%的人患抑郁症。这个人群的数量就相当巨大，达到上千万人。他们有可能是我们的亲人，也有可能就是我们自己。轻度焦虑和抑郁，先别把它当成一种病。我们把它当做一种...

-----  
2013.6.2 自我训练 改变焦虑和抑郁的习惯 Joseph J.Luciani 读后感一

今天安静的将自我训练看了2个番茄钟，受益很深。

这是一本保健书，主要是针对焦虑症和抑郁症患者，但是现在社会压力大，很多人处于心理的亚健康状态，这本书就等于是我们的防疫针，让我们更充分的了解自己...

-----  
[Self-Coaching 下载链接1](#)