

<<自我训练>>

图书基本信息

书名：<<自我训练>>

13位ISBN编号：9787562470151

10位ISBN编号：7562470154

出版时间：2012-10

出版时间：重庆大学出版社

作者：（美）约瑟夫·J.卢斯亚尼

页数：225

字数：215000

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

约瑟夫·J.卢斯亚尼编著的《自我训练》与传统的心理治疗方式不同，书中所提到的自我训练和“自我交谈”的技巧极富创造力，且便于操作，又有详细的指导计划。

书中还提供各种准确实用的简单自我测试，让你更多地了解自己，增添了阅读趣味性。

同时，作者还建议，读者最好认清自己的人格类型（刺猬型人格，乌龟型人格，变色龙型人格等），并针对不同类型提出改进意见，生动形象。

不仅对患有焦虑症和抑郁症的读者适用，就是对情绪低落的你，也能起到立竿见影的效果。

全书的核心即是：你可以做自己的教练，改变自己的人生！

## <<自我训练>>

### 作者简介

作者:(美)约瑟夫.J. 卢斯亚尼(Joseph J. Luciani)JosephJ.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。

亚马逊网上书店、当当网上书店心理自助畅销书《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》的作者正是他。

## <<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>>

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>