第一图书网, tushu007.com

# <<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

## 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！

## 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。

第一图书网, tushu007.com

# <<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

第一图书网, tushu007.com



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