

SELF -COACHING

The Powerful Program To Beat Anxiety And Depression

自我训练

改变焦虑和抑郁的习惯

【美】约瑟夫·J.卢斯亚尼/Joseph J. Luciani◎著

曾早垒◎译

自我训练：一种全新的、开创性的心理疗法

一本能够让你从焦虑和抑郁中走出，奔向自由的图书。——美国国家《图书馆杂志》



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

SELF -COACHING

The Powerful Program To Beat Anxiety And Depression

自我训练

改变焦虑和抑郁的习惯

【美】约瑟夫·J.卢斯亚尼/Joseph J.Luciani◎著

曾早垒◎译

重庆大学出版社

SELF-COACHING: THE POWERFUL PROGRAM TO BEAT
ANXIETY AND DEPRESSION

by JOSEPH J. LUCIANI, PH. D.

Copyright: © 2007 BY JOSEPH J. LUCIANI, PH. D.

This edition arranged with JEAN V. NAGGAR LITERARY AGENCY, INC

Through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2012 CHONG QING UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

版贸渝核字(2012)第090号

图书在版编目(CIP)数据

自我训练:改变焦虑和抑郁的习惯/(美)卢斯亚
尼(Luciani, J. J.)著;曾早垒译. —重庆:重庆大学
出版社, 2012. 10

(心理自助系列)

ISBN 978-7-5624-7015-1

I. ①自… II. ①卢…②曾… III. ①焦虑—精神疗
法②抑郁症—精神疗法 IV. ①R749

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第231805号

自我训练:改变焦虑和抑郁的习惯(第2版)

Ziwo Xunlian: Gaibian Jiaolü He Yiyu De Xiguan

(美)约瑟夫·J. 卢斯亚尼 著 曾早垒 译

策划编辑:王 斌

责任编辑:王 斌 敬 京 版式设计:敬 京

责任校对:任卓惠 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆川外印务有限公司印刷

*

开本:720×1020 1/16 印张:15 字数:215千

2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7015-1 定价:36.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

谨以此书献给我所有的患者和读者们,以及所有 Self-Coaching. net 社区的成员。你们给了我在事业上继续前进的灵感、勇气和动力。

译者序

7月流火,艳阳高照百年前,在奥维的田野,梵·高射伤了自己的腹部,两天后,不治而亡。伟大梵·高的自杀,原因在于他严重的躁狂抑郁症。而海明威在他那部伟大的作品《老人与海》中,描写的主人公桑提亚哥在海上与鲨鱼搏斗的经历与内心活动,其实也正是海明威当时矛盾心态的展现。小说中老人的内心独白,“你尽可能把他消灭掉,可就是打不败他”,正是海明威一生的写照。很多人如海明威一样,在与抑郁的角斗中遭到失败后,最终以惨烈的绝望方式而了结自己的人生。

今天,在我们身边,还有多少人像勇于承认自己罹患抑郁症的崔永元一样“抑郁并活着”呢?

难道真的无法打败抑郁症吗?作为临床心理医生的作者卢斯亚尼博士凭借着多年行医实践,在他的这本《自我训练:改变焦虑和抑郁的习惯》中,告诉你一个不可忽视的真相,抑郁和焦虑并不是什么“病”,不过是一种坏习惯罢了,而你,就可以靠自己的力量克服这个坏习惯。其实没有人可以分析你,即便是专业的心理医师,你才是最了解自己人,而你缺乏的不过是一点技巧而已。该书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!

感谢现代科技,感谢网络的发达,使得译者可以在这次翻译之旅中通过网

络找到更恰当的心理学术语来加以表述,并通过网络所带来的相关资讯和信息更切近地认识了人类精神世界,心理世界。同时,也感受到了这些信息所带给译者的启发和冲击。在此,向自由的网络和勤奋为网络提供资源的所有人致敬。当然,稿成之日,我要向重庆大学出版社和策划编辑致以诚挚的谢意,我还要衷心感谢我的好朋友兼旧室友迟梦筠女士,感谢她在翻译过程中不厌其烦地与我进行探讨并提出宝贵的建议。同时,也要感谢曾六兵先生,他所说的“现在出版物太多,作品太少”的一席话,让我在翻译的过程中不禁慎之又慎,希望不至于愧对作者和读者。

诚然,因为本人的水平和理解上的偏差,译文中难免会出现错讹之处,还望广大读者批评指正。

那么,你准备好了吗,亲爱的教练?让我们来开始给自己做一场精神愉悦的心理训练吧!

译者

2008年2月

序 言

2001 年夏,当我的新书《自我训练:改变焦虑和抑郁的习惯》得以出版发行时,有谁会想到美国在不到几天的时间里会陷入一片混乱之中。2001 年 9 月 11 日早晨,我正在乔治华盛顿大桥上驱车赶往曼哈顿。突然,收音机里的音乐中断了,我听到了关于世贸大厦爆炸的报道,四周一片狂乱声和争执声。我看着车窗外哈得逊河的河岸线,心里想着自己生活中会出现的最糟糕的景象。在那一刻,时间仿佛凝固,蔚蓝的天空中出现一缕暗橙色的烟,这番景象难以用言语形容,我当时和大多数人一样,心中的震惊也难以言表,即便在过去数年后的今日回想起,我仍然犹如身临其境。

在 9·11 后的数月里,我一直忙着参加电台和电视台的访谈节目;人们嚷嚷着,想要知道自己该怎样舒缓悲痛、恐惧、焦虑和沮丧的情绪。举国上下,无不寻求对应之道。我希望本书能在这样艰难的日子里给大家一些安慰。作为一名心理医师和作家,我非常感激世界各地的读者和听众们反馈回来的信息,是他们让我知道,“自我训练”给他们以新的视角,可以帮助他们应对心灵深处的那些痛苦和挣扎。

我绝对没想到,数年后,我能在应对焦虑症和抑郁症方面有这么多的心得体会。而生命总是伴随着成长和改变。我在实践中越多地执行“自我训练”的方式,我的讲座和书的内容就会越丰富,我的理论体系和实践也就越趋于完善。2003 年,我写了一本新书《改变自己:心理健康自我训练》。这是我“自我训练”系列书的第 2 本,范围更广,不仅仅只针对焦虑症和抑郁症。

这期间,我创立了个人网站:www.self-coaching.net。通过这个网站以及网站上多种语言版本的信息,我能够与世界各地的人们交流。人们给我写信,对我提出的“自我训练”的方法感到好奇,想知道为何这个方法与其他的心理治

疗方法大不相同。很多人还想知道,是不是真的有希望让自己的生活远离焦虑、忧郁和恐慌,人们都希望能找到有效的办法,来改变自己的生活。

在网上回答成千上万的帖子,可以让我和我的读者们一起成长。这些每日必做的事情也促使我找到更多更好的方法来帮助读者。西雅图的一个男子,觉得自己永远都无法摆脱恐慌的情绪;约旦的一位女士,一直与抑郁症搏斗,担心自己的丈夫会察觉;最近还有一位纽约的霜居女士,来信说自己长期受到身体机能失调的困扰,问我:“活下去还有什么意思?”我想帮助这些人,我得把“自我训练”的内容更浅显易懂地传递出去。

在过去的五年里,我积累了不少经验,所以有了今天的修订版。这本书里谈到的训练计划表明,在过去的若干时日里,我们是如何让病人明白,焦虑和忧郁并不是病,它不过是一种习惯,一种不健康的习惯,是一种不安全感驱动下的思维模式。就像所有的习惯一样,不改正会日积月累成为痼疾。如果有所克制,总有一天能克服它。一切就是这么简单。

“自我训练”的核心是“自我交谈”的技巧。“自我交谈”可以帮助你从焦虑和抑郁中解脱出来。在修订版中,我增加了全新的“自我交谈”部分。

不了解“自我训练”的新朋友们,欢迎你们的加入。而老朋友们,感谢你们,让“自我训练”的社区日益壮大。

致 谢

《自我训练:改变焦虑和抑郁的习惯》一书的出版,使我有机会与世界各地的许多朋友们见面和交流。通过我的 Self-Coaching. net 社区,我对焦虑和抑郁带来的痛苦与迷茫,也有了更深刻的了解。我想感谢那些参与到 Self-Coaching. net 社区里善良的人们,感谢你们勇于坚持和追求自由的、自主的生活。正是你们给予我出版这一修订本的勇气。

在和我的经纪人琼·纳佳共同工作的这些年里,我意识到,要不是她对我以及我的写作抱以信心的话,这本书也不能顺利出版。从此书开始写作之日起,琼就是推动书的进展并促使其完成的动力。在过去 5 年里,琼用她那令人难以置信的直觉、坚定不移的支持以及远见卓识给予了我无限的信心。在此,我要对琼和她的优秀工作团队里的每一位成员致以深切的感谢,谢谢你们,珍妮弗、艾丽斯、莫利和杰西卡,谢谢你们所做的一切。

汤姆·米勒,本书的编辑,是这本书的“枢纽”。正是汤姆最先建议我出这本修订版。在整个进程中,他是我的朋友、编辑,还是可以依靠的伙伴。从那时起,汤姆就表现出了他在语言组织方面的独特天赋,手稿每每经由他润色,都让我大为赞叹。

至于我和简的交情,则要追溯到生命中比较黑暗的那段日子,当时我很怀疑,自己的书是否能得到出版。要不是简,我想我早就心灰意冷了。她是我的写作导师,总是能在紧要关头给我指引正确的方向,给我明智合理的建议。我坚信今日能成为一名作家,全依赖于简的专家级的辅导。她就好像我的藏书中心一样,但在此我更想感谢她在这 10 年中给予我的友情。

我还要特别感谢我的瑜伽教练和导师,Perinkulam Ramanathan。他教会我很多东西。最重要的是,他使我明白了生活的本质,也让我知道简单的生活有

多棒。练习瑜伽和冥想对我的生活产生了深远的影响。*Om shantibi* (多谢)。

最后,我要感谢我的家人。我的女儿,也是我的死党——劳拉,她现在已经是一位漂亮的女士了,在特拉华州立大学读书。有一天,她也会像她的妈妈一样,成为一个有才华的小学老师。我可以想得到,劳拉迷人的个性和天生的魅力会让崇拜她的学生们多得数不胜数。而我的儿子,贾斯汀,现在已经从普林斯顿大学毕业,正全身心地投入到 HealthyLivingNYC.com 网络社区的建设中,这是一个专为纽约人的健康打造的公开社区。贾斯汀现在所做的事情并不是在攀登什么高峰,他是在愚公移山。最后,要感谢我的妻子,卡林,从十几岁起,我的人生就总是找不到方向,总是在踟躅前行,而她却一直陪在我身旁,支持我,鼓励我,相信我,就是直到今天,她也仍然是我的灵感和力量的源泉。她对我无私而永恒的爱,她的忠贞,使我今日无论取得何种成就都不能没有她。正如4年前,我在书里的致谢中提到的一样,她,是上天赐予我的礼物。

引 言/1

第 1 部分 什么是自我训练

- 1 一种新的自我治疗方式/9
- 2 通过自我训练达到康复的 7 个原则/21

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/29
- 4 抑郁症/39
- 5 焦虑症/50
- 6 控制型人格/59
- 7 不安全感和自信/72

第 3 部分 自我训练:计划和实施

- 8 自我交谈/85
- 9 自我交谈的 3 个简单步骤/95
- 10 自我交谈:接下来的完成动作/117
- 11 动机/134

目录
CONTENTS

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/147

13 刺猬型人格的自我训练/157

14 乌龟型人格的自我训练/169

15 变色龙型人格的自我训练/181

16 完美主义型人格的自我训练/193

第 5 部分 生活中的自我训练

17 向焦虑和抑郁说再见/213

附录 训练日志格式

自己很失望。父亲非常生气,还关了他的禁闭,不让他去上学。一两天之后,乔伊回到学校,那个老师已经被换掉了。有同学告诉他,那个老师“发疯了”,得去接受治疗,可乔伊并没有觉得开心。在他看来,造成这样的状况,都是他的错,一想到这一点,他就觉得不能原谅自己。

乔伊本来就是个小翼翼、忧心忡忡的小孩子,这以后,他更是告诫自己要小心谨慎,循规蹈矩。不论如何,他都要想方设法避免这种让自己猝不及防的情况再度出现了。他必须保证这一点。但糟糕的是,乔伊从来就没有认识到其实自己毫无过错,也没有人清楚地告诉过他这个事实。

乔伊想了好长时间,头都想疼了。他知道自己并不完美——而且离完美有十万八千里。可幸好,他没必要非得真的完美,他只需要显得很完美就行了。虽然以前也总是过于求全责备,但他现在越发变本加厉了。以前,他只是想让一切有条不紊。而现在,他感觉到自己没得选择:他必须让生活一板一眼。举个例子,做模型飞机时,他不小心把胶水沾在模型上了,弄脏了模型,那就没法再做下去了,因为模型已经毁了。还比如,如果数学题做错了,他宁愿重做一遍,而不是只修改错误的部分。尽力追求完美好像已经变成了他赖以掩盖脆弱的保护伞。

在社交上,乔伊花了好长时间才调整过来,因为自己最脆弱的时刻毕竟展现在了他人面前。渐渐地,他在社交上变得特别敏感,只要社交场合中有些什么风吹草动,他就会顺应而动。只要周围的环境需要,他可以随时随地表现出自己性格的不同侧面:或搞笑,或愚蠢,或有趣,或严肃。他就好像是一条变色龙,一条天生的变色龙。有一位老师就常这样评价他:“你真是一个好士兵”。这是当然的,乔伊不单喜欢遵循指令,还期待别人发出指令。

虽然初获成功,但乔伊的自尊并没有真正建立起来。事实上,在社交上越成功,他就越是觉得要竭尽所能来维护自己的这张假面。毕竟,自己的人生中有太多需要隐藏的东西了。别人越是觉得他酷,他就越害怕自己“不酷”的真相会暴露。他觉得自己精疲力竭,无时无刻不战战兢兢,总担心自己做错了什么,总害怕遭遇不测。

对乔伊来说,这样的日子可真是不好过。而我却能感同身受——因为我

就是乔伊。

应对良方

年轻时,我总是拼尽全力去掌控生活。但我从来都没有问过自己,为何要这么做,我只是觉得非得把生活置于自己的掌控之下才行。在上高中前,我觉得自己都做得很好。我加入橄榄球队,周围的同学都觉得我挺强壮,虽然我只 有 102 磅,而且打球让我怕得要死。我加入社团,入选学生会,后来还被推举为最受欢迎的人。那时的我,总是想尽办法成为别人期待的那种人。

毫无疑问,我有意迎合了别人对我的看法。我觉得自己别无选择,就是得让每个人都喜欢我。而且那时候大家也都认为:别人只要喜欢你,就不会伤害你。我就好像是电影中的那种房屋,只有一面墙,用来愚弄观众而已。我渐渐将自己变成了一个幻影,一间徒有其表的房子,只有正面,打开门后什么都没有。

到上大学时,我觉得自己受够了。每天对我来说都是折磨,我渴望放松自己。老是考虑那些“要是怎样”“应该怎样”和“必须怎样”一类的问题都快让我发疯了。生活中让我担心的事情比比皆是:学业、约会、金钱。最糟糕的是,我担心有一天自己可能会失控:那时一切都会乱了套,我会陷入困境,唯有听任命运的摆布。

所以我下决心学心理学。别取笑我,饱经心理痛苦的人完全可能变成一个心理治疗师。我曾经听到有人把这样的现象叫做“受伤的医者”。确实,我最初的动机只是为了能解决自己的问题,没有想到要为他人做点什么。当时,我既绝望,又焦虑,沮丧之极,学习心理学好像是我唯一能找到的一根救命稻草了。我也不知道,也许,也许这真能救得了我。

自我训练:松开你的拳头

学习心理学,进行集体的或者单独的精神分析训练,这都对我有所裨益,但我还是不能放松,双手仍然紧张地握着生活的方向盘。我还是忧心忡忡,偶尔还

会自责。我试过读弗洛伊德,也研究过荣格,但却无济于事。我还是那么焦虑,不止一次对自己说:“我受不了啦!”我渴望获得某种顿悟。

没等多久,这一时刻就来了。那是一个晚上,我走在下班回家的路上,脑中突然浮现出一个简单的想法:“没理由让自己这么痛苦!”真的,我突然觉得醍醐灌顶。很难描述当时的奇妙感受,尽管这种想法看起来简单平实,却让我的思维方式焕然一新。我再也不沮丧了,再也不会了,除非我自己跟自己过不去。事实上,我可以不用把自己的生活搞得这么悲惨。到最后,我终于知道自己是怎么回事了。我突然明白,就算是顽固不化的人,如果蓦然受到触动而改变思维模式的话,也能幡然醒悟。

我总是认为,感觉、情绪和思想都是有根源的,只不过这些根源隐藏在意识的背后。但是会不会只要你避开消极情绪,就自然会得到解脱呢?一天,在补牙的时候,我有了有趣的新发现。我一边吸“笑气”以防止补牙时候的不适,一边想,为什么吸“笑气”这么不舒服,却没有加剧自己的痛苦呢?结果我发现,是因为“笑气”使我忘了疼痛这码事儿。开始吸“笑气”时的猛烈疼痛吸引了我的注意力,马上就觉得难受,可在万分之一秒的时间里,因为“笑气”的作用,我又完全放松了,忘记了刚才疼痛的感觉。反过来,平时我的思维模式里,因为没有“笑气”的作用,就出现了截然不同的体验。

就算没有“笑气”或者其他药物的帮助,如果我们能丢掉那些不必要的焦虑,也不做无谓的担心,会出现什么样的状况呢?如果能积极地做出改变,把痛苦的反思变成健康而更有建设性的想法,又会怎么样呢?你的焦虑、沮丧又会怎么样呢?事实上,如果你这样做了,这些不良情绪都会消失殆尽。正如“笑气”能在你拔牙时让你忘掉焦虑和紧张一样,“自我训练”的方法也能使你从让人窒息的念头中自我解脱出来。更妙的是,一旦你学会了解放自己,用自信来取代那些不安全感带来的种种念头时,你就打败了焦虑和抑郁。

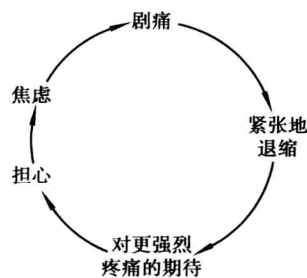


图 1

牙时让你忘掉焦虑和紧张一样,“自我训练”的方法也能使你从让人窒息的念头中自我解脱出来。更妙的是,一旦你学会了解放自己,用自信来取代那些不安全感带来的种种念头时,你就打败了焦虑和抑郁。

简单的就是好的

在超过 25 年的行医、演讲和写作的生涯中,我明白一个道理,我所有的想法都应该得到其他人的认可和实践,否则这些见解都是无用的。我认为传统的治疗手段太复杂,过于陈旧,但是很多病人只要一看到用传统方法来进行治疗的“无所不知”的医生时,就感到信服。经常我会听到病人们这样说:“你是大夫啊!告诉我,我得的是什么病?该怎么办?”病人们不把我当普通人看,有时甚至要求我拿出全知全能的架势来,不然他们就会觉得很失望。

布雷特是一位退了休的高中教师,他到我这里来看病时,对在传统疗法上白白耽搁的时间颇有怨言,让他抱怨的不是那位主治医师,而是他经过治疗却见效甚微这一事实。对医师本人,布雷特敬重有加,甚至为自己是这么顽固的一位病人而感到惭愧。他就是搞不明白,为什么自己不能从大夫对自己的分析中受益。布雷特还认为,如果那位医生不是刚好退休的话,他本来是能够找出自己的症结之所在。

开始无论我怎么说,布雷特都听不进去,他就只想知道恋母情结以及压抑的性本能是如何作怪,导致了他现在的症状的。而且他坚信,一定有某种深奥难懂的理论来解释他的病症。他的问题根本就不是简单的。他所感受到的痛苦一定要有大师的理论来说明才行,就好像弗洛伊德或荣格这样的大师(当然也包括给他治疗的那位大夫)。而我供给他的治疗方法就不免太过简单了。

我问布雷特是否知道奥卡姆的威廉,一个英国哲学家。布雷特并不知道,但我能搬出一位大师来,就挺让他高兴。我向他解释说,威廉爵士,推崇简约原则,人们都把他推崇的这种原则称为“奥卡姆剃刀”。我还告诉布雷特,“奥卡姆剃刀”的内容就是在任何既定的情形下,在能找到的解决问题的办法中,最简单的一种就应当是首选。

我希望布雷特能明白,对医生和病人而言,把事情复杂化不过是出于虚荣心罢了。布雷特不接受我对他的分析,只是因为他认为自

己的病症与众不同。

像布雷特这样的情况并不罕见。你对自己的病因和解救自己的良方可能也有类似的念头。“自我训练”的方法看起来不像那些心理分析,分析治疗,或是相互影响分析法什么的,听起来就让人为之一振。事实上,“自我训练”听起来压根儿就不像是心理治疗方法。在第1章里我会做一些基本的正式的解释,但目前,我只想说:把你以前的旧观念先放在一边。我会向你证实,确实有简单明了的办法来对付焦虑和抑郁。我的方法和传统治疗法不一样,它更直接,因为我只需要一些简单实用的心理学工具,再辅之以训练及激励策略,就能达到效果。

我想如下观点一定会博得奥卡姆的威廉爵士的首肯:如果要想远离焦虑和抑郁,为什么要去简就繁呢?这种简单的方法就是“自我训练”。而且,一旦用这样的方法消除了焦虑和抑郁,你还可以继续借助它的力量使自己的生活保持一种健康自然的状态。一旦在心理上养成了良好的习惯,你就不会想再回到以前的老路上了。