

Self-Coaching
The Powerful Program
to Beat Anxiety and
Depression

第2版

自我训练

改变焦虑和抑郁的习惯

[美] 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>

R749.055/17

2008

Self-Coaching
The Powerful Program
to Beat Anxiety and
Depression

第2版

自我训练

改变焦虑和抑郁的习惯

[美] Joseph J. Luciani 著

曾早垒 译



重庆大学出版社

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

SELF COACHING: THE POWERFUL PROGRAM TO BEAT ANXIETY AND DEPRESSION by JOSEPH J. LUCIANI, PH. D.

Copyright: © 2001, 2007 BY JOSEPH J. LUCIANI, PH. D.

This edition arranged with JEAN V. NAGGAR LITERARY AGENCY, INC through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2007 CHONG QING UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

版贸渝核字(2007)第80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, 2008. 3

(心理自助系列)

书名原文:Self Coaching: the Powerful Program to Beat Anxiety and Depression

ISBN 978-7-5624-4313-1

I. 自… II. ①卢…②曾… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176600 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)Joseph J. Luciani 著 曾早垒 译

责任编辑:王 斌 戴倩倩 版式设计:Z. dk Design

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:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:14.625 字数:233千

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

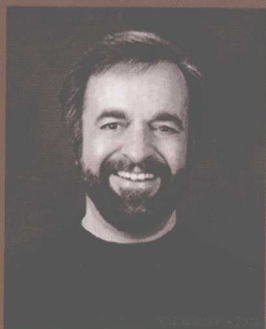
印数:1—4 000

ISBN 978-7-5624-4313-1 定价:27.00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



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》

Self-Coaching

策划人：陈晓阳 王 斌

责任编辑：王 斌 戴倩倩

wangbin@cqup.com.cn

视觉设计：Jamie

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鲁恰尼博士凭借着自己多年的行医实践,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

自我训练:

改变焦虑和抑郁的习惯 >>>

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 and 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编辑王斌先生致以诚挚的谢意,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: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

自我训练：

改变焦虑和抑郁的习惯 >>>

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、坚定不移地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,则要追溯到我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。

自我训练：

改变焦虑和抑郁的习惯 >>>

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

最后,我要感谢我的家人。我的女儿,也是我的死党——劳拉,她现在已经是位漂亮的女士了,在特拉华洲立大学读书。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。

1 / 引 言

7 / 第1部分 什么是自我训练

9 / 1 一种新的自我治疗方式

21 / 2 通过自我训练达到康复的7个原则

27 / 第2部分 自我训练可以解决的问题

29 / 3 找到自己问题的根源

39 / 4 抑郁症

50 / 5 焦虑症

59 / 6 控制型人格

72 / 7 不安全感和自信

83 / 第3部分 自我训练：计划和实施

85 / 8 自我交谈

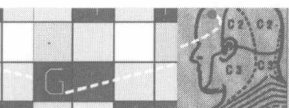
95 / 9 自我交谈的3个简单步骤

117 / 10 自我交谈：接下来的完成动作

133 / 11 动机

目 录

CONTENT



143 / 第4部分 自我训练：对特殊人格对症下药

145 / 12 自寻烦恼型人格的自我训练

155 / 13 刺猬型人格的自我训练

166 / 14 乌龟型人格的自我训练

178 / 15 变色龙型人格的自我训练

189 / 16 完美主义型人格的自我训练

207 / 第5部分 生活中的自我训练

209 / 17 向焦虑和抑郁说再见

217 / 附录 训练日志格式

引言

从记事起,乔伊就总是忧心忡忡。在他还很小,大概五六岁时,他担心自己的父母有一天会离开人世。而作为独生子,他不敢想象要是父母都不在了,自己该怎么办。在学校里,他同样惴惴不安。他会禁不住想,要是自己在学校里表现不好或是惹了麻烦,该怎么办?有些事,他无法控制,比如父母总会辞世。而学校里的事情,自己还能掌控。

不管学校里的事情乔伊是否真的能够掌控,至少他有这份自信。但四年级时发生的一件事,让他的这份自信烟消云散。这天早上,乔伊的老师发现他趴在课桌上,就让他把头抬起来。这让乔伊有些猝不及防。听到周围的窃笑声,他不禁心烦意乱,接着又惶恐不安。如果听老师的话抬起头来,同学们就会看见自己脸上滑落的泪水。于是,他一动也不动——就那么趴着。

老师冲到乔伊的课桌前,用力抬起他的头。不幸的是,乔伊一直拼力紧咬着牙关,所以嘴都磕破了。老师看到乔伊流血,竟然发起狠来,大力地将乔伊拖出教室,撕扯着他的衬衣,一路上还嚷嚷着,扇他的耳光。

乔伊又惊又怕,飞一般地逃离了教学楼。随着最后的这点自信丢失,他的世界坍塌了。梦魇变成了现实:老师居然想要杀了自己,同学们也看见自己哭泣丢脸,而且父母要是知道他把事情搞得一团糟,肯定也会对自己失望(当时毕竟是50年代,父母们都普遍把学校看成是最高权威)。午餐时间,乔伊一路跑回家,总算躲过大人的注意,偷偷溜回自己的房间。他把撕烂的衬衣换掉,洗掉上面的血迹,又梳了梳头。本来可以就这样把这件事情瞒过去,可乔伊的表弟当时却偏偏和乔伊同班,当天回家时,因为被发生的事情吓坏了,小表弟满脸泪水地出现在家门口。这样一来,这件事情就瞒不过去了。

虽然接下来发生的事情乔伊记得不是太清楚了,可是他的确记得,父母对自

自我训练：

改变焦虑和抑郁的习惯 >>>

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。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，我又有了有趣的新发现。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。

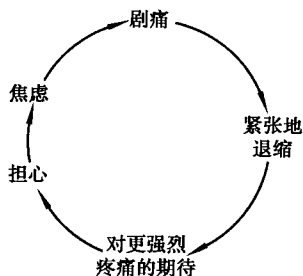


图 1

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。

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