

УДК 615.851  
ББК 53.57  
Б51

Издательство благодарит врача-психиатра  
Фарида Шагяхметова и клинического  
психолога Елизавету Ключикову за помощь  
в подготовке книги

Переводчик М. Бульчева  
Редактор Л. Макарина

### Бернс Д.

Б51 Хорошее настроение: Руководство по борьбе с депрессией и тревожностью. Техники и упражнения / Дэвид Бернс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблшер, 2023. — 680 с.

ISBN 978-5-9614-8042-9

Вас охватывает беспокойство еще до того, как вы откроете ленту новостей? А может быть, вам трудно принимать решения и все валится из рук, хотя день только начался? Вы хотите узнать, как не сойти с ума от тревожности, выбраться из эмоциональной ямы и сохранить психологическое здоровье? Ответы вы найдете в книге психотерапевта Дэвида Бернса, автора международных бестселлеров «Терапия настроения» и «Терапия беспокойства».

«Хорошее настроение» — полное руководство для тех, кто хочет своими силами победить депрессию и тревожность, перестать прокрастинировать, наладить общение с близкими, а также научиться противостоять другим негативным эмоциональным состояниям. Автор рассказывает о наиболее эффективных приемах из арсенала когнитивно-поведенческой терапии, которые описал в предыдущих книгах, и рекомендует не пренебрегать ими, чтобы получить максимум пользы от чтения.

УДК 615.851  
ББК 53.57

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [nylib@alpina.ru](mailto:nylib@alpina.ru).*

© David D. Burns, M.D., 1990, 1999  
Published by arrangement with William  
Morrow, an imprint of HarperCollins  
Publishers.

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблшер», 2023

ISBN 978-5-9614-8042-9 (рус.)  
ISBN 978-0-452-28132-5 (англ.)

# Содержание

Предисловие ко второму изданию.....	9
Введение.....	31

## Часть I

### Понимание своего настроения

Глава 1	
<b>Вы можете изменить самочувствие .....</b>	<b>41</b>
Глава 2	
<b>Как измерить свое настроение.....</b>	<b>73</b>
Глава 3	
<b>Как поставить диагноз своему настроению .....</b>	<b>93</b>
Глава 4	
<b>Так ли нужно менять свое настроение?.....</b>	<b>109</b>

## Часть II

### Довольство собой: как побороть депрессию и развить уважение к себе

Глава 5	
<b>Как изменить то, как вы себя чувствуете: четыре шага к счастью .....</b>	<b>123</b>
Глава 6	
<b>Десять способов «распутать» мышление.....</b>	<b>151</b>
Глава 7	
<b>Как развить здоровую систему собственных ценностей .....</b>	<b>179</b>
Глава 8	
<b>Когнитивная терапия в действии: как «вырваться» из плохого настроения.....</b>	<b>199</b>

Глава 9	
Почему люди прокрастинируют .....	237

Глава 10	
Рецепт для прокрастинаторов .....	255

### **ЧАСТЬ III**

#### **Уверенность в себе: как побороть тревожность, страхи и фобии**

Глава 11	
Понимание тревожности .....	283

Глава 12	
Как бороться со страхами и победить .....	299

Глава 13	
Работа со страхом смерти .....	347

Глава 14	
Социальная тревожность: страх людей .....	359

Глава 15	
Боязнь публичных выступлений .....	391

Глава 16	
Как пройти собеседование, если вам очень страшно ...	417

Глава 17	
Исполнительская и тестовая тревожность .....	443

### **ЧАСТЬ IV**

#### **Комфорт в общении: укрепление отношений посредством более совершенной коммуникации**

Глава 18	
Успешная и неуспешная коммуникация .....	469

Глава 19	
Пять секретов доверительного общения .....	485

Глава 20  
**Как изменить свою манеру общения..... 525**

Глава 21  
**Как общаться с трудными людьми..... 535**

Глава 22  
**Почему люди не умеют общаться друг с другом..... 563**

## **Часть V**

### **Только для психотерапевтов (и любопытных пациентов): как работать со сложными пациентами**

Глава 23  
**Составляющие успеха (и провала) психотерапии ..... 591**

Глава 24  
**Как наладить взаимопонимание с критически  
настроенными и недовольными пациентами..... 605**

Глава 25  
**Постановка задач: как сделать терапию  
продуктивной, когда вы с пациентом чувствуете  
себя в тупике ..... 617**

Глава 26  
**Задания по самопомощи: как мотивировать  
пациентов, саботирующих терапевтический процесс.. 643**

Благодарности..... **677**