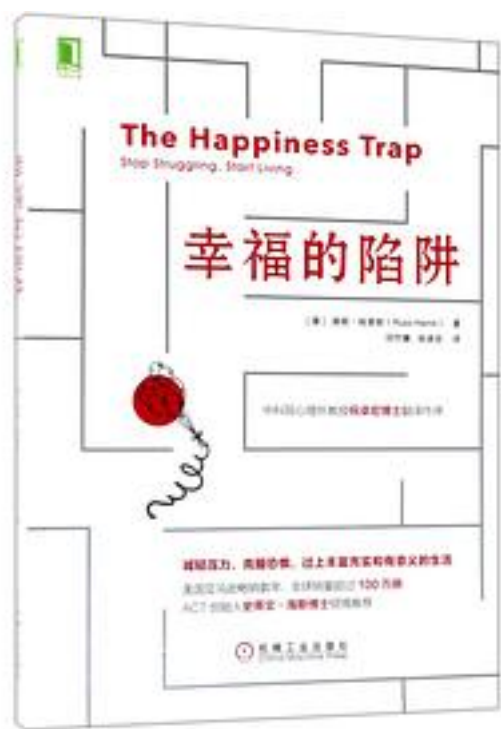


幸福的陷阱



[幸福的陷阱 下载链接1](#)

著者:[澳]路斯·哈里斯

出版者:机械工业出版社

出版时间:2018-8-1

装帧:平装

isbn:9787111605348

新的科学研究发现，我们都陷入了一个隐藏的心理陷阱：我们越是努力追求幸福，就越会长期遭受痛苦的恶性循环。

幸运的是，通过一个以正念技术为基础的开创性新方法，我们都能逃脱这个“幸福的陷阱”。

作者介绍:

路斯·哈里斯博士是享誉国际的接纳承诺疗法（ACT）培训师，撰写过多部基于ACT的自助书籍，其著作现已有超过15种语言的译本，并在20个国家出版发行。他因在培训ACT治疗师时清晰、易理解而且有趣的教学方式而广受推崇。

目录: 目录

推荐序

译者序一

译者序二

引言

第一部分 你如何设下“幸福的陷阱”

第1章 有关幸福的迷思/2

第2章 恶性循环/13

第二部分 改变你的内部世界

第3章 ACT的六大核心原则/26

第4章 杰出的故事家/29

第5章 真正的忧伤/40

第6章 有关解离的疑难解答/50

第7章 看看是谁在讲话/58

第8章 可怕的画面/65

第9章 船上的魔鬼/72

第10章 你的感觉如何/76

第11章 “挣扎开关” /84

第12章 “挣扎开关” 如何形成/88

第13章 直视魔鬼/96

第14章 有关扩展的疑难解答/110

第15章 在冲动上冲浪/119

第16章 更多的魔鬼/128

第17章 时光机/131

第18章 肮脏的狗/140

第19章 一个令人困惑的词/146

第20章 呼吸着，就活着/151

第21章 实话实说/159

第22章 一个大故事/163

第23章 你并非如你所想/172

第三部分 创造有价值的生活

第24章 跟随你的心/180

第25章 重大问题/186

第26章 有关价值的疑难解答/194

第27章 千里之行/198

第28章 获取满足/206

第29章 丰盛的生活/215

第30章 直面恐惧/220

第31章 意愿/231

第32章 勇往直前/240

第33章 一种有意义的生活/251

资源/257

致谢/259

• • • • • ([收起](#))

[幸福的陷阱_下载链接1](#)

标签

心理学

接纳承诺疗法

心理

自我管理

ACT

积极心理学

自我提升

自助

评论

接纳而不是控制情绪

“当大地的形象过于强烈地缠住记忆，当幸福的呼唤过于急迫，忧伤就会在人的心中升起。”（加缪）以追求愉悦、逃避不快的控制策略来追求幸福，就是反而让人离之千里的“幸福的陷阱”。而书中的接纳承诺疗法（ACT）是我相见恨晚的一个流派。非常看好它的未来，尤其是在拖延等领域的应用。

CCTV: “你幸福吗?” 路人甲: “我没病!”

- 1.幸福不能认为是理所当然人人拥有，独立宣言说的也是人人有追求幸福的权利；
- 2.幸福不是比较级，不是比别人幸福；
- 3.幸福是幸运的福气，愿我们用努力+好运成为幸福的人:
 - 1)接纳自己的平凡和不完美，接受生活的不确定性；
 - 2)理解负面情绪，摆脱负面情绪带来的生活困扰。在观察性自我的引导下，以积极的态度

度面对自己和生活，不被无意义的担忧束缚手脚；
3)知道自己追求的价值，使目标和价值一致，积极的态度付诸行动；
4)许下承诺，不管遇到什么困难，都能在观察性自我的引导下回归正确轨迹，勇往直前；
4.回到本书，一本不错的替代心理咨询的指导手册。不打分因为现在不太需要自我拯救，只是翻翻强化心理意识。

之前学校的心理医生推荐的讲“接纳和承诺疗法Acceptance and Commitment Therapy”的书。时隔一年读了中文版，温习了技巧。翻译的挺好的。里面的技巧非常实用，适合相对理智的时候多多练习，以备不时之需～

后面废话太多了，作为一个实用主义者，本书只有一个观点深得我心：这么想对我有什么好处？没好处？那别想了吧。重点还是行动，别停下来。

知道了人类自我贬损的功力都是一流的这件事情有宽慰到我。“过去并不存在，它不过是发生在此刻的一些回忆；未来也不存在，它不过是发生在此刻的一些想法和意象。我们唯一拥有的一直都是「此时此刻」。”

前面一般，后面好看，幸福除了改变自己还有接纳自己，人生苦不苦，就看力气用在哪儿

很好的心理自助书籍，ACT六大步骤：解离，扩展，链接，观察性自我，价值，承诺行动。

ACT 自助推荐

A=接纳内部体验并且安处当下。C=选择一个价值方向。T=采取行动。

本书介绍的ACT方法，对避免幸福的陷阱，追寻一种丰富、充实和富有意义的生活非常有帮助，也很有科学性和操作性。书中提到的观察性自我VS思考型自我，以及关于人

生中价值导向VS目标导向，都让我深思，同时刷新认知，并受益匪浅。

三星半，后半部分比较单调

真知灼见。极具人文关怀而具有思想启发性。

没曾想过，对心理自助书籍总是持小心怀疑态度的我对这本书竟然很有感觉。最终在价值指引下，过有意义，充实的人生，从当下开始行动，一些很简单的道理，作者的讲述却是让人很信服。毕竟生活是自己的，经验不是从书本中习得，自己还是要去亲身体验与实践。当务之急，问问自己，有价值的人生是什么样子的呢？

可以和《为什么我们总是在逃避》一起读，虽然范畴不太一致，但是能解答很多人生中困惑的问题，如果说《逃避》是提出问题的话，那么这本书就是在解答问题，实用主义书籍，需要经常翻阅最重要的是要跟着联系并且去行动。

执着追求幸福反而成为幸福的最大阻碍，很多时候解决问题的方式反而成了问题本身。

在尝试了很多事情但没有反馈的几个里，在樊登读书听到这本书——“你会因为特别渴的时候去取水的过程中失败了几次而自暴自弃再也不喝水了吗？”不会。接纳自己所有的情绪，不刻意觉得只有幸福才是好的。不刻意控制情绪。就算只是积极心理学也是非常必要的。

“对于那些最大限度利用生活给予的人，生活也会给予他们最多”

接纳疗法。好到爆炸。

写的比较有创见性，但有点拖沓，深度欠佳。

[幸福的陷阱_下载链接1](#)

书评

“当大地的形象过于强烈地缠住记忆，当幸福的呼唤过于急迫，忧伤就会在人的心中升起。”——《加缪文集·西绪福斯神话》，郭宏安译
以“幸福”为标题的书籍，早已经汗牛充栋。在这里边，《幸福的陷阱》也许是最被低估的一本。当人们对幸福的热望变成失望，纷纷不再信任同类” ...

生活的意义是什么，是快感，是成功，还是经历。在27岁这个关口，开始明确，生活的意义不是快乐，好的情绪和坏的情绪就像天空中的一场雨，一阵风，快感决不能成功生活的目的，只是你去达到生活价值的时候顺带可能获取的。
生活的意义也不是成功，如果生活的意义是成功，那么就是...

陆陆续续读了一个月才慢慢读完，阅读体验非常棒，每次翻开这本书都感觉像是光着脚丫踩在细软的沙滩上——软糯、舒荡又莫名抚慰。书很可爱，虽然是一本比较严肃的ACT心理自助手册，但阅读过程真的相当愉悦，时不时会与一些可爱的描述撞个满怀，比如在吐槽我们的大脑，“我们的大...

这本书看完以后给了我非常大的颠覆，而且讨论的内容都是非常有深度，并基于心理学

的ACT接纳承诺疗法展开。

其中给我的思想颠覆比较大的是，就是关于幸福的四个错误认知: 1.幸福是人之常态
2.不幸福就是缺陷 3.必须去除消极情绪 4我们可以控制想法和情绪
想象一下如果当我们的生...

读完了。

总结全书主旨观点就是接纳能改变的，然后着眼当下，基于自己的价值观去行动起来。
看完这本书，你可能会对于自己的负面情绪更多的接纳并与之和谐共处，并且你会思考
自己人生真正的价值和意义，同时开始行动起来，朝着有意义的有价值的幸福生活行进
。人生不会只有快乐...

幸福的陷阱 路斯·哈里斯 1.书中核心内容： ACT ●接纳你的内部体验 ●选择一个价值
●采取行动

解离：认识到想法、意象和记忆的本质（只是一些词语和画面），允许它们自由来去，
而不与之抗争、从中逃离或是给予过度的关注。

扩展：为情绪、感觉和冲动创造空间，允许它们自由来...

魔鬼的真正面目

19年公司给我升职加薪的机会，即使我参加了内聘，而且公告马上就要出的情况下，我
还是因为内心的恐惧，而止步不前了，我提交了离职申请单，我脑子里的故事精一直在
告诉我自己，我不行，我还太年轻了，我凭什么去管那么大一个团队。

所以19年我错过了一个可以帮...

打卡《幸福的陷阱》 1， 我们绝无理由等待生活的真正开启。停止挣扎，开启生活。

2，

生而为人，如果想要做些有意义的事情，赋予这若梦浮生真切的价值，就应当去拥抱那
何处不相逢的痛苦，同时一路高歌猛进，勇往直前地为自己珍视的生活而行动。 3，
人脑的进化目标在于让人类在...

[幸福的陷阱_下载链接1](#)