

幸福是陷阱？



[幸福是陷阱？ 下载链接1](#)

著者:路斯·哈里斯博士

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2008-10

装帧:平装

isbn:9787561762998

《幸福是陷阱?》主要内容：你有没有在承受压力、担心、痛苦或毫无成就感时，却仍要假装一切都很好？事实上并不是只有你这样。压力、焦虑、沮丧、低自尊无处不在。看起来几乎每个人都在做这样或那样的挣扎。但是当我们的生活水准达到有史以来的最高水平时，为什么还会这样呢？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，通过一个以专注技术为基础的开创性新方法，我们都能逃脱这个“幸福陷阱”。所以，如果你想让生活更加丰富、充实、有意义，那么《幸福是陷阱?》是你一定要读的。

作者介绍:

路斯·哈里斯博士是一位对生活、健康及治疗怀有极大热情的医学工作者。作为一名压力管理的权威人士，他定期在非洲各地旅行，并对各地的培训师、心理学家、医生以及其他健康专业人员进行“专注”培训（专注是本书的一个重要主题：它是一种意识的、开放的、集中的状态，可以帮你减轻压力、超越恐惧、提高业绩并增加生活满意度）。

路斯·哈里斯博士生于英国利物浦，1989年在英国泰恩河畔的纽卡斯尔大学取得了医生资格。他在1991年移居澳大利亚，作为一名全科医生开始营业。在工作中，他对身体疾病的心理因素越来越感兴趣，当他开始教病人专注技能时，他对该技能所产生的神奇效果十分惊叹--尤其是在与压力有关的情况下。这种兴趣最终导致他转变了职业，现在他是一名演说家、培训师、治疗师和执行督导。这些年来，他已经对成百上千个病人运用了这种方法，从律师、店主到警察和家庭主妇，都取得了显著效果。

目录: 译者序

前言

绪论 我只想幸福

幸福是正常的吗？

为什么幸福这么难呢？

“幸福”到底是什么？

前方的旅程

第1部分 你是如何设下幸福陷阱的

第1章 有关幸福的神话

神话一：幸福是所有人的常态

神话二：如果你不幸福，你就是有缺陷的

神话三：为了创造更加美好的生活，我们必须摆脱消极情绪

神话四：你应该能够控制你的思想和情绪

控制的幻想

我们是如何学习控制的

第2章 恶性循环

你的问题是什么？

解决办法是怎样变成问题的？

控制的问题

过度运用控制

尝试在控制不起作用的场合运用它

当控制的运用阻碍我们做有价值的事时

我们实际上用了多少控制策略？

控制和幸福陷阱有什么关系？

我该如何逃离幸福陷阱？

第2部分 改变你的内部世界

第3章 AcT的六点核心原则

第4章 杰出的故事家

文字和思想

故事不是事件

什么是认知融合？
大脑是杰出的故事家
第5章 真正的忧伤
思想只是故事
永不停止的故事
第6章 解决问题的缓解技术
接受的真正含义
如何运用缓解
第7章 看看谁在说话
现实的期望
第8章 可怕的画面
缓解不快的映像
第9章 船上的魔鬼
第10章 感觉如何？
情感控制行为吗？
情感就像天气
情感的三阶段
战或逃反应
第11章 挣扎开关
第12章 挣扎开关是如何形成的
你的童年程式是什么？
判断我们的情感
大脑如何加剧了情感上的不适？
重温挣扎开关
第13章 直视魔鬼
重温两个自我
扩展
扩展的三个步骤
与堂娜的一次会谈
轮到你了
第14章 解决问题的扩展技术
关于扩展的常见问题
第15章 在冲动上冲浪
冲动的感觉是怎样的？
行动还是不行动
推与拉
缩写词OBSERVE
平衡行动
第16章 更多魔鬼
认识你的魔鬼
第17章 时间机器
什么是“联结”？
联结和观察自我
几个简单的联结练习
第18章 肮脏的狗
与快乐的体验相联结
给我的脏狗洗澡
锻炼肌肉，构筑生活
第19章 一个令人困惑的词
ACT是要采取行动
ACT不是一种宗教或精神信仰体系
ACT不是冥想
ACT不是大彻大悟之路
ACT不只是以个人的生活经验为基础

第20章 如果你在呼吸，你就还活着
此刻

一次深呼吸的力量

想挑战一下吗？

当你身处危机时应该怎么做？

控制你的呼吸，而不是感觉

思考自我在其中处于什么地位

第21章 实话实说

事实性描述

第22章 大故事

低自尊

放开自尊

自我接受

一部非洲纪录片

第23章 你并不是你想的那样

观察自我

观察自我的质量

日常生活中的观察自我

结束？

第3部分 创造有价值的生活

第24章 跟随内心

你的价值观念

价值观念VS目标

为什么价值观念如此重要？

价值观念让生活变得有价值

第25章 大问题

反思时间

价值观念和关系

第26章 解决问题的价值观念

第27章 千里之行

设立有意义的目标

不要设立一个死人的目标

想象自己采取有效的行动

行动计划

听起来有点不自然吗？

第28章 获得满足

知足常乐

财富、名声和成功

其他动因

如果你的目标真的实现了该怎么办呢？

第29章 丰富的生活

全部都和联结有关

第30章 面对恐惧

F：与无益想法融合

E：不现实的期望

A：逃避不舒服的感觉

R：远离价值观念

回到融合

给理由

怎样将借口与事实区分开来

再去哪儿？

第31章 意愿

我不愿做的事

日常生活中的意愿

意愿没有中间地带
我的意愿
白纸黑字的力量
光有意愿就够了吗?
第32章 继续前进
犯错
拥抱不确定
重新定义成功
尝试, 再尝试?
乐观的态度
机会
选择成长
第33章 有意义的生活
觉得被困住了?
在生活的不同领域运用ACT
关注你能控制的
你走了多远了?
延伸阅读
资源
致谢
索引
作者简介
· · · · · (收起)

[幸福是陷阱?_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

幸福

心理学科普

思维/心理/人格

幸福是陷阱

思维

评论

读这本书需要一定的基础。幸福的生活不是要远离痛苦的情绪。而是跟着内心重要价值观向着丰富而有意义的生活彼岸航行，并且享受期间冒险的快乐。

真知灼见

这本书是陷阱~临床性太强了~价值观的改变岂止是一朝一夕、一蹴而就的事情

有想法！翻译出色

非常具有震撼性

一直痛恨标题党，每次又不可避免的再次落入圈套。我本以为这也是一本标题党的书，结果内容还颇合我意。所谓的ACT疗法，就是改变认知，也可以说是让人变得理性。最强调的就是接受不可改变的，改变可改变的。我也深以为然。还有一点我很赞同，就是努力了坚持了也不一定会成功，但是那些励志书总是告诉我们耕耘一定会有收获。从而让那些没有收获的人心里失去平衡。当然他们可以狡辩说你在过程中得到了体验就是收获。我也觉得现在老说幸福的能力的确有些让人讨厌。幸福不是追求来的，当你把它当目标的时候反而得不到。幸福是一个副产品，是认真做事的结果。说到底还是追求过程还结果的问题。不重视过程是不会有好结果的。忽然想到皮皮每次都要坐公交车去终点站，但是一到终点马上又要坐另一趟车，他是一个彻底的享受过程的人。

前面关于解离的技术还有观察性自我的概念都满趣且实用 可惜后半部又落入俗套 我的自我价值究竟是什么 活到这把年纪了竟然还真的一点头绪都无 ==

文笔不吸引人。

噢，你不知要看书啊。 好水

Mindfulness

终于可以标记

心理医生朋友推荐

其实这是一本教你如何对抗焦虑的书，这个名字也太误导人了

情绪是合理的，流动的，像四季一样自然，平常对待就好。专注于想要成为的样子，做有价值的事情，行动总结再行动就好。事实和我认为是两件不同的事，不要把我认为当做事实。

这本书看起来是专业的心理医生写给病人的，不过你至少可以从中知道这几点：1.你不可能每时每刻都幸福。2.别人或许没有他看起来的幸福。3.你可以决定你什么时候可以幸福，方法就是书里的这一套东西。
说实话吧，书里说的课程我没有严格的实践过，因为我觉得我的心理状态已经不需要过大的调节了。。。

Accept and find yourself

人类开始研究如何控制自己的大脑了，我们在看病就医时，却忘了最容易生病的人体器官，大脑！

有用

给力

心理普及读物。

[幸福是陷阱?_下载链接1](#)

书评

本书主题：追求幸福是个陷阱。。。主要是三个部分， 1. 怎么辨明幸福是个陷阱 2. 知道了1以后， 如何和生活中的各种情绪相处。。。有些技巧的提示，但是告诉作者不要强求这些技巧会游泳 3. 在1， 2的基础上， 如何努力创造过一个有意义的人生。。。 第一部分开始就指...

一、解决负面情绪首先就是要接受它。正视并且接纳内心的负面情绪，仔细剖析情绪，并透过情绪认识到内心的真正欲望或者想法，进而更好的了解自己。
二、通常意义上的控制策略，即压抑或者克制内心的负面情绪往往只会起到负面作用。
三、对想法自我和观察自我进行区分，即通常的...

[幸福是陷阱?_下载链接1](#)