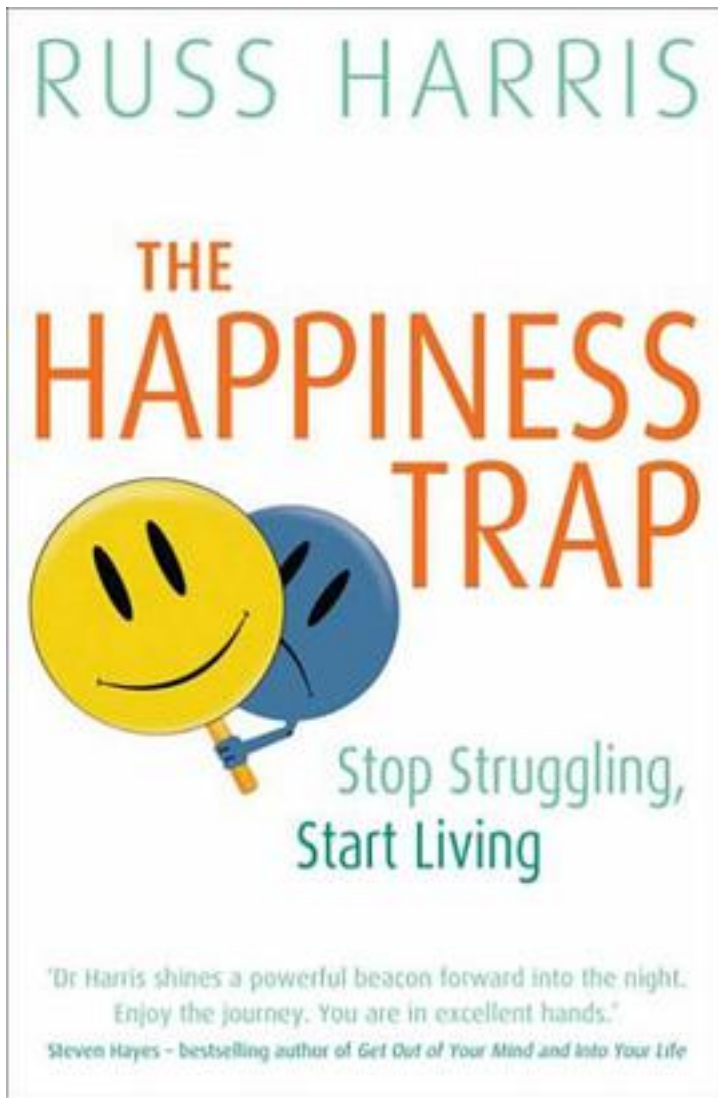


The Happiness Trap



[The Happiness Trap_下载链接1](#)

著者:Russ Harris

出版者:Robinson Publishing

出版时间:2008-02-28

装帧:Paperback

isbn:9781845298258

作者介绍:

目录:

[The Happiness Trap_下载链接1](#)

标签

心理学

评论

[The Happiness Trap_下载链接1](#)

书评

读书笔记# 昨天读完了the happiness trap这本书，来详细写一下书评，并且在豆瓣上看到这本书已经有中文版啦，叫做幸福的陷阱。这本书我给四星半。
我觉得这本书是可以改变你的思维方式和行为方式的书，它引导人们利用ACT (acceptance and commitment therapy)的各种principles...

全书观点聚集在两点：Accept & Act。
当遇到不安的状况的时候，不可避免会有情绪产生，此时首先要做的是接纳这个现实，而不是把沉浸在“为什么刚好在这个时候发生？”、“如果当时我做了xx就好了！”、“为什么我和别人差距那么大”之类的情绪当中，接纳意味着把精力从无意...

[The Happiness Trap_下载链接1](#)