

自信的陷阱



[自信的陷阱 下载链接1](#)

著者:[澳] 路斯·哈里斯 (Russ Harris)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2019-10

装帧:

isbn:9787111633877

你是否因为缺乏自信、害怕失败、自我怀疑，错过了生活中的很多机会？

无论是公开演讲、担任领导，还是邀请某人约会，你是否都觉得自己没有能力应对所面临的挑战？

在本书中，作者解释了之所以那些广为流传的自信技巧都不管用，是因为它们都建立在错误的规则之上：人们错误地以为，只有自己有了自信，才能自信地去做重要的事情。对这一错误规则的坚守，导致许多人深深陷入了“自信的陷阱”。事实上，自信的行动要先于自信的感觉。

本书将会彻底改变你对自信的看法，并一步一步指导你通过清晰、简单的练习，来管理恐惧、焦虑、自我怀疑等负面情绪，帮助你跳出自信的陷阱，建立真正持久的自信。

阅读本书，你将学会：

- ★为什么自我暗示、放松技巧、积极思维等流行的方法难以带来持久的自信；
- ★重塑自己与恐惧和焦虑情绪的关系；
- ★管理每个人都无法逃避的消极想法；
- ★克服自己的心理障碍；
- ★关注过程，而非执着于结果；
- ★全身心地投入所做之事当中，从而建立真正持久的自信。

作者介绍:

路斯·哈里斯（Russ Harris）博士

享誉国际的接纳承诺疗法（ACT）培训师，压力管理专家，因通俗易懂、生动有趣的培训方式而广受推崇。撰写过多部基于ACT的自助书，包括《幸福的陷阱》（The Happiness Trap，全球销量超过100万册，被翻译成了30多种语言）、《自信的陷阱》（The Confidence Gap）、《爱的陷阱》（ACT with Love）、《当你被现实掌掴》（The Reality Slap）等。

译者简介

王怡蕊

澳大利亚阿德莱德大学心理学学士和一级荣誉学士，昆士兰大学心理学博士。澳大利亚注册临床心理学家，美国心理学会（APA）、澳大利亚心理学协会（APS）会员。澳大利亚心理学硕士、博士督导。自2008年起在澳大利亚从事临床心理治疗工作，先后供职于澳大利亚国立医院、心理诊所、国际非盈利组织，之后就职于上海纽约大学。2018年起独立执业。

陆杨

清华大学文学学士，美国圣路易斯华盛顿大学精神健康方向社会工作硕士。美国密苏里州执证临床咨询师（LCSW），中国国家二级心理咨询师。自2012年起从事临床心理咨询工作，先后就职于美国医院的心理行为科、国内儿童医院的社会工作部，现任上海纽约大学心理咨询师。

目录: 目录

推荐序

译者序

引言

第一部分 热身

第1章 何苦呢 / 2

第2章 美好的旧时光 / 23

第3章 是对是错 / 29
第二部分 双刃剑
第4章 并非一定如此 / 38
第5章 脱钩 / 50
第6章 永远不缺话说 / 69
第7章 自尊陷阱 / 80
第8章 全心参与的规则 / 91
第9章 轻嗅花香 / 105
第10章 心理迷雾 / 110
第三部分 你的动力是什么
第11章 动力之源 / 122
第12章 成功陷阱 / 136
第13章 魔法胶水 / 142
第四部分 驯服你的恐惧
第14章 恐惧陷阱 / 154
第15章 充分的空间 / 162
第16章 驾驭野马 / 175
第五部分 进行自信游戏
第17章 摆脱桎梏 / 182
第18章 是什么阻碍了你 / 193
第19章 动机陷阱 / 203
第20章 自我接纳的力量 / 211
第21章 慢慢变好 / 221
第22章 达到顶峰 / 230
第23章 永无止境 / 237
参考文献 / 244
资源 / 246
致谢 / 250
• • • • • (收起)

[自信的陷阱_下载链接1](#)

标签

正念自信力

心理学

接纳承诺疗法

ACT

学习

心理

自信

情绪

评论

读后感在书评

对自己来讲，最有用的概念就是不要强迫自己积极，也不要与其抗争，而要与想法解离，不要让大脑的想法影响自己的有效行动。不要上钩。自信的行动先于自信的感觉。只要勇敢按照自己的价值观去生活，就是真正的成功。消极思维是人类大脑进化的结果，再厉害的人也免不了消极思维，但是我们可以选择不被它影响，让想法自由来去。

观点还是有益的

推荐. 这本书是一本 ACT 的相关书籍. 其作者是一位心理学博士. 写得非常棒: 方法简单有效. 翻译得也非常棒: 丝毫没有让原著褪色的优秀翻译.

我们是应该给自己一个完善的自信教育了

自信的行动要先于自信的感觉

[自信的陷阱_下载链接1](#)

书评

生而为人并不容易，真正不易之处在于，我们最大的力量和成就的源泉，即我们的逻辑思维，会充满诱惑地邀请我们落入陷阱——我们总认为我要等到足够的自信才能去成为自己想要成为的人，才能去做好想要做的事情！
一路风尘仆仆，一路跌跌撞撞，对于人生未来的不确定我们常常会被许...

[自信的陷阱_下载链接1](#)