

快乐的陷阱：40个让你痛苦和停滞不前的行为模式



[快乐的陷阱：40个让你痛苦和停滞不前的行为模式_下载链接1](#)

著者:[加]兰迪·帕特森(Randy J. Paterson)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2019-11

装帧:平装

isbn:9787111639886

广受美国亚马逊读者推崇的快乐指南；
加拿大知名临床心理学家兰迪·帕特森作品；

以令人捧腹的幽默，深度揭示了我们是如何折磨和伤害自己的。

◆内容简介◆

当我们沮丧、悲伤或不快乐时，我们本能地会做一些不应该做的事情。

●数小时盯着闪烁的屏幕自娱自乐

●想买就买，买不起刷信用卡也要买

●畅想要是当初选别的工作，现在一定干劲十足、其乐无穷

.....

我们应该做的事情则很容易被我们忽视或半途而废。

在本书中，作者没有直接告诉你如何改善你的生活，而是幽默、讽刺地指出：你是如何每天一步步陷入快乐陷阱的。

书中提出了很多实用、机智的建议，将帮助你成功摆脱人为制造的痛苦，获得生活本应有的快乐。

作者介绍:

兰迪·帕特森 (Randy J. Paterson)

临床心理学家，不列颠哥伦比亚大学心理学系兼职教授、精神病学系和医学系副研究员。著有《自信表达》(The Assertiveness Workbook) 等书，多年来从事国际性讲学和研讨，主要研究课题包括心理健康政策、认知行为疗法、抑郁和焦虑的治疗、个人行为管理等。他于2008年获得加拿大心理学学会杰出从业者奖。

目录: 目录

引言 另一个时代的梦想

第一部分 养成让自己痛苦的生活习惯 /1

方法1: 拒绝锻炼 /4

方法2: 多吃广告中推荐的食物 /8

方法3: 别把时间浪费在睡觉上 /12

方法4: 酗酒服药，生活更妙 /16

方法5: 争做“屏奴” /19

方法6: 想买就买 /23

方法7: 买不起也买 /27

方法8: 百分百全身心工作 /30

方法9: 通晓天下事 /34

方法10: 模糊生活目标 /38

第二部分 形成令人愁苦的思维模式 /43

方法11: 不堪往事，多多回首 /47

方法12: 功劳归别人，错误在自身 /51

方法13: 睡前练习“一日三恶” /55

方法14: 打造地狱式未来 /59

方法15: 永怀希望，绝不行动 /64

方法16: 盲目乐观，无限自信 /68

方法17: 滤取生活负能量 /73	
方法18: 身在此地, 心往他方 /77	
方法19: 追求完美, 永不满足 /81	
方法20: 构筑自尊, 永无止境 /86	
第三部分 笃信“他人即地狱” /91	
方法21: 构筑自我孤岛 /93	
方法22: 隐藏自我, 悉听尊便 /97	
方法23: 比上又鄙下 /101	
方法24: 事事争高低、拼输赢 /106	
方法25: 苛刻择友, 严于待人 /111	
方法26: 放弃界限, 有求必应 /115	
方法27: 幻想改变, 拒绝现实 /120	
方法28: 强求忠诚 /124	
方法29: 臆测动机, 不查实意 /129	
方法30: 亲近损友, 汇聚恶邻 /134	
第四部分 让人生变得没有意义 /139	
方法31: 只见树木, 不见森林 /141	
方法32: 直觉行事, 随性而为 /144	
方法33: 克服善心, 杜绝同情 /148	
方法34: 工作在前, 生活在后 /153	
方法35: 走别人想走而未走的路 /157	
方法36: 待在“舒适区域” /160	
方法37: 不惜代价, 避免独处 /164	
方法38: 追逐时尚, 摒弃风格 /167	
方法39: 追求幸福, 永不停息 /172	
方法40: 提升自我, 杜绝瑕疵 /177	
结语 终结痛苦 /181	
致谢 /198	
注释 /200	
参考文献及延伸阅读 /201	
· · · · · · (收起)	

[快乐的陷阱：40个让你痛苦和停滞不前的行为模式_下载链接1](#)

标签

自我管理

心理学

习惯

心理

成长

思维

脑科学

拯救

评论

正话反说的范例。

如何阅读本书：读引言和结语，然后不要去做正文目录小标题中说的所有40件事情。
本书总结：感受本能冲动，意识到它将把你引向痛苦，留意它对你的破坏力，然后采取反向行动，它要你往左转，你就往右转。
读后感：虽然有各种科学文献的支持，但作者的观点我并不认同。把话反过来说，一次两次觉得幽默，专门列出40个点就是全全然的讽刺了，越看越不舒服。显得作者颇自以为是。我以为人性就是欲望的权衡，而抑郁是对自我的苛责，是对自己内在的攻击。与其一条条去做到“健康生活”，还是先学会爱自己、接纳自己更重要。

“对抗现实的心理防御只有在无意识，不自觉的状态下才能取的好的效果”
很真实，刻意追寻某种心理状态大概率会被反噬。找回快乐就像攀一座山，别去期待山顶的云海或霞光。要专注对抗脚下的泥坑，荆棘。踏顶那一刻，生活就会奖励你一个小惊喜

经常做一些让自己暂时快乐的事情，带来更多痛苦的结局。

因为很搞笑，所以看的时候笑出了声

这本书类似一个对比清单。我本人不是很喜欢读一些鸡汤的书籍，但是最近人比较丧：一是宅在家里出不去，没有运动，也没法有别的娱乐节目；二是疫

情的扩散和媒体的狂轰猛炸让自我完全失去了节奏，都是被媒体和各种小道消息带节奏。
昨天晚上看到这本书，还是很有共鸣感。一本不厚的书，可以做为一个对比清单来自省！
主要是要养成好的生活习惯、形成快乐的思维方式、建立好的社交、让人生变得有些意义！ 可以作为一本工具书来读读

一旦阴云密布，我一定看回这本书！
笑死了呀！而且，豆瓣读书的短评真是不可靠，还是要亲自过滤。
这应该是典型水瓶风格的书。《积极心理学》《幸福的奥秘》《如何快乐幸福生活》…
…这样的书名真是看都不看，但“请在晚上临睡前回想三件不幸的事情，并狠狠添油加醋加深它们在脑中的印象，然后滑向噩梦”，哈！正面攻不下那就反着来！

说的都是反话，跟我想的很不一样

确实是读不进去自我管理类的书籍啊，全程反语更难使我进入主题。记了一些还算是有点启发的点，草草翻阅。

最近在读好几本“陷阱”主题的书，这本应该是书名硬往“陷阱”上翻译而已。作者幽默地介绍了40种让我们过得悲惨的方法，精准呼应了英文书名“How to Be Miserable”，轻松易读，很有启发。

运动改造大脑，运动带来快乐。

看了战隼老师的公众号来的。这本书有很多的引用，书名，人名，效应等等，速读下来，每个方式下面的解释有些啰嗦了，战隼老师那篇读书笔记足以够用。不是很推荐全书阅读。

三星半吧，四十个模式稍微有点水，但是最后的总结很棒：我们都曾进入过陷阱，既然经历过，那我们就有自救的可能。要注意我们是如何进入到这个陷阱的，以及我们该如何一点点训练自己走出来。

把大家都知道的人生如何幸福的常识从反面指导写了一本书～

知道和做到还是两个不同的境界，但至少也了解

的确就是日常生活中最容易犯的问题，让我们不快乐的，的确恰恰就是我们自己。反向去写其实更能让我们醒悟，有些事，明明知道是错的，但自己却一直在重复

反其道而行之，正如作者所说，我们人类对痛苦是有天赋的。

很大程度上帮我缓解了疫情期间的消极情绪。……
摘录：命运的无常外，其他影响着我们情绪的因素，而这些因素完全在我们自己的控制范围内。……
我们每个人都有深恶痛绝却又无可奈何的现实状况，接受了这一点，我们就要把精力放在那些在我们自己可选择和可努力范围内的影响因素。书籍第三部分“他人即地狱”，对于人际交流和行为处事模式也都很有价值。……第四部分和总结部分就更棒了，整本书来说的话，越靠后的章节越有启发。

在一个情绪崩溃的晚上，搜“痛苦”找到了这本书，每一章都认真看了也认真做了笔记，写了工工整整的26条，像在给自己配药方。其中有：
“9.你在什么事情上花的时间最多，你就和什么相依为命。”
以此来劝诫自己不要把注意力放在恶心的事情上。
“13.睡前想今天发生的三件好事，至少让积极事件占据我们的思维空间几分钟”
如果你从来没有想过好的方面，那么这些好的方面对你的心情就没有实质影响。后来再过几天再打开这本书，发现一个字也看不下去了。但是那认真看的一半，也在那个情绪失衡的夜晚给了我一剂镇定和抚慰。

一本很有趣的心理学书籍，它提醒我们要对日常生活的行为和思维方式有所觉察。而且作者措辞很幽默哈哈。

[快乐的陷阱：40个让你痛苦和停滞不前的行为模式 下载链接1](#)

书评

当你强迫自己不去想的时候，偏偏控制不住。极力追求快乐是痛苦的开始。反而有意的追求痛苦，会让我们反思个人的生活轨迹和真正造成我们痛苦抑郁的原因。有时会惊奇的发现这40个快乐的陷阱与郁郁寡欢时的我们的生活轨迹如此相似。就如同书中所说 影响人心情的不是事件本身，而...

2020年读的第二本书（2020.2.19）

读书有感：很多道理和方法我们自然是知道不好的，可总是需要不断的巩固和提醒，因为倾向于舒适和容易，就随着本性走下去了。本书以相反的角度来写，我们通常都是追求幸福的，而本书告诉你如果你想过的糟糕走向痛苦那就请这样做吧：糟糕的生活...

[快乐的陷阱：40个让你痛苦和停滞不前的行为模式_下载链接1](#)