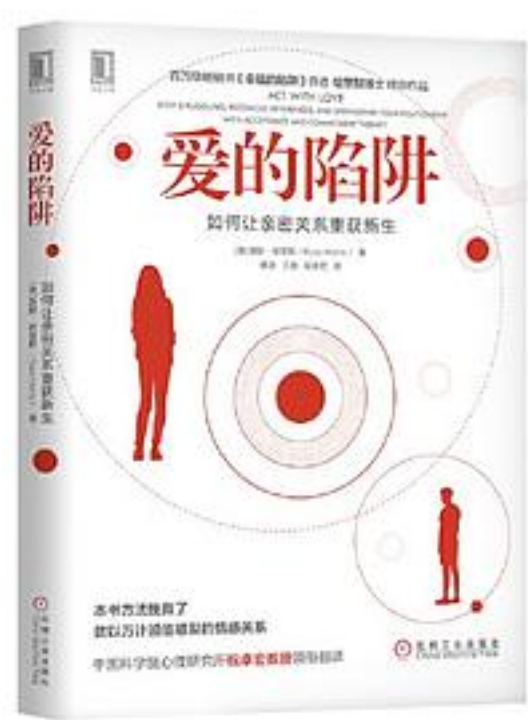


# 爱的陷阱：如何让亲密关系重获新生



[爱的陷阱：如何让亲密关系重获新生 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:2019-12

装帧:平装-胶订

isbn:9787111641469

我们经常带着童话般的想法进入亲密关系，以为我们找到了对的人，就可以从此快乐相伴，直到永远。然而，幸福的感觉很快就会烟消云散，取而代之的是愤怒、恐惧、悲痛、沮丧、悔恨，甚至绝望、仇恨。

这听起来是不是有点残酷、悲观和压抑？

不要害怕，本书作者有办法帮你厘清这些麻烦。

在本书中，作者提出用一种全新的方式来看待爱，即我们可以把爱看作行动，而不是感

受，并且要把行动聚焦在那些可以有效改善亲密关系的事情上。

阅读本书，你将学会：

★接纳不可控的事情

★明白一段关系中对你来说真正重要的是什么

★停止让亲密关系变糟的行动

★从根源上减少亲密关系中不可避免的痛苦感受和压力

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，因其通俗易懂、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

韩冰

就读于中国科学院心理研究所家庭与亲子教育研修班，师从祝卓宏教授。目前从事婚姻家庭与亲子关系研究，善于应用认知行为疗法解决实际问题。

王静

英语学士，曾供职于知名外企，目前就读于中国科学院心理研究所家庭与亲子教育研修班。

祝卓宏

现任中国科学院心理研究所教授。中央国家机关职工心理健康咨询中心主任、国家公务员心理健康应用研究中心主任、中国健康管理协会公职人员心理健康管理分会副会长兼秘书长，中国心理卫生协会心理治疗与咨询专委会副主任委员、中国心理卫生协会心理咨询师专委会副主任委员，国际语境行为科学协会（ACBS）会士、ACBS中国分会主席。

目录: 目录

译者序

致谢

序言 剪不断，理还乱

第一部分 一团乱麻

我们常常认为，找到对的人，我们就达到了完整与圆满，就可以在未来的人生里永浴爱河，一切毫不费力。其实，这是“不可能完成的任务”。

第1章 不可能完成的任务 /2

第2章 问题在哪儿 /9

## 第二部分 许下承诺

如果你把爱看成一个坚持放下、开放、价值行动和全情投入的持续过程，你就会永远拥有爱，即使在爱的感受缺席时也是如此。

### 第3章 留下还是离开 /20

### 第4章 只有两个人才能跳探戈吗 /26

## 第三部分 发挥作用

当你放下责怪、评价和批评时，你会更容易保持开放的态度，朝向价值行动和投入你正在做的事情之中。

### 第5章 你们都在受伤 /34

### 第6章 人人都是控制狂 /45

### 第7章 直视内心 /52

### 第8章 深入阴霾 /67

### 第9章 评价机器 /80

### 第10章 吸引人的故事 /91

### 第11章 生命之吻 /98

### 第12章 说出它，驯服它 /104

### 第13章 看着我！看着我！ /116

### 第14章 用心开战 /123

### 第15章 卸下盔甲 /132

### 第16章 友善请求的力量 /142

### 第17章 你不会永远得偿所愿 /150

### 第18章 睁开眼睛 /158

### 第19章 棘手的困境 /172

### 第20章 圣诞停战 /181

### 第21章 亲密 /187

### 第22章 旧词新解 /196

### 第23章 建立信任 /200

### 第24章 放下自我 /205

### 第25章 就是现在，欢乐时间！ /210

### 第26章 继续探险 /214

### 附言 曲终人散 /220

### 资源 /222

### 推荐阅读 /224

### 参考资料 /225

• • • • • ([收起](#))

[爱的陷阱：如何让亲密关系重获新生\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

两性

爱情

心理

婚姻

人际交往

ACT

路斯·哈里斯

## 评论

第一次被人彻底安利 “正念”！ “观察性自我” 太强大了！ 爱太酷了！

---

在亲密关系中，我们很容易会陷入“我对你错”的执念，从而与伴侣断开联结，将伴侣越推越远。解决亲密关系中的矛盾，不单单在于伴侣，更在于自身。书中提到“正念呼吸”法，不仅能够解决逐步消除我们对伴侣的执念，更能控制脑海中那些多余的想法，从而改善我们的亲密关系。

---

亲密关系是许多人天然感兴趣的领域。这本书是接纳承诺疗法（ACT）在亲密关系领域的应用范例。即使没有读过《幸福的陷阱》，也可以通过这本书轻松领略ACT的特点。读过之后再读这本书就更无难度了。

---

2020年第十本书，我们无法控制别人，却可以控制自己，无法控制感受，却可以做出行动。不是先有感受才能去行动，做一些友好的行动同样可以促进爱的感受。

---

“为了构建一段幸福和谐，健康有活力的亲密关系，你不应该再执着于“对与错”，“好与坏”，“公平与不公平”，而应该着眼于行为选择背后的有效性。”

---

202009：于我而言是本不错的书，看前半部分的时候非常认真，分析透彻恰当，也有切实可行的解决方案，缺点在于后半部分显得重复啰嗦，一些观点方法脱胎于禅宗和《非暴力沟通》

-----  
[爱的陷阱：如何让亲密关系重获新生\\_下载链接1](#)

## 书评

我还是觉得海伦·彭斯是借着一种我的眼睛所见不到的光亮来看事物的。——简·爱  
我的海伦·彭斯情结：真正“看见”关于“由规则转向价值”  
的思考，令我联想到从初中开始幻想遇见的理想朋友海伦·彭斯，以及后来发现，现实生活中无论如何也不会有一个和“海伦·彭斯”完全...

-----  
[爱的陷阱：如何让亲密关系重获新生\\_下载链接1](#)