

<<幸福是陷阱?>>

图书基本信息

书名：<<幸福是陷阱?>>

13位ISBN编号：9787561762998

10位ISBN编号：7561762992

出版时间：2008-10

出版时间：华东师范大学出版社

作者：路斯·哈里斯博士

页数：243

译者：吴洪珺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<幸福是陷阱?>>

前言

幸福，是很多人的梦想和追求，但它却可望而不可即。

作为一名心理学专业人员，我也曾听到过许多人抱怨：为什么我不幸福？

似乎人生必须时时刻刻都应该幸福着。

可是本书却告诉你一个完全不同的观点：我们想要的幸福是个陷阱！

第一眼看到这个书名有些怀疑作者是不是在做秀，用这种具有冲击力的书名来吸引读者的眼球。

可是当我静下心来认真阅读时，便逐渐理解了作者的真正含义，对生活 and 人生也有了更多感悟。

确实，生活中既有幸福、快乐，也有痛苦、沮丧，完整的人生必定包括所有的情绪，如果你不肯面对这个事实，就会陷入幸福的陷阱。

既然如此，那我们所追求的到底应该是什么呢？

答案是我们内心中认为最重要的事情，也就是我们想做什么样的人，过什么样的生活。

当我们跟从内心的声音去行动、去生活时，便能获得心灵上的长久满足，生活也变得充实而丰富。

但是一定要记住，在做那些重要的事时，我们会体验到各种情感，甚至可能会觉得痛苦和担心，如果此时你一味去逃避或抗拒，你就离有价值的生活越来越远了。

所以，本书的基本观点是，不要害怕负面情绪，也不要管你的大脑在说什么，只要把注意力集中在最重要的事情上，努力去实践它，人生便没有虚度。

也许一个很好的榜样就是许三多，他常爱说一句让人摸不着头脑的话，“好好活就是做有意义的事儿，做有意义的事儿就是好好活”。

<<幸福是陷阱?>>

内容概要

幸福是一种难以捉摸的状态。

我们对它推崇备至，卖力研究，却很少能体验到它。

讽刺的是，我们越是试图购买它、抓住它或把它给关起来，就越是不会幸福。

的确，即使谈论“我们怎样才能幸福”，也经常会让人不满——这其实就是个幸福陷阱。

这就是为什么哈里斯博士的这本书如此有用的原因了。

本书介绍了理解、接受并拥抱这个世界本来模样的有效操作办法。

接受是幸福生长的基础。

本书所教的技术和方法以实证为基础，它们将提升你接受的能力，增强你改变现实的勇气，并进一步开发你辨别二者的智慧。

这是一本脍炙人口的书籍：它不同于大部分主流文化，认为直接以幸福为目标实际上可能会让你痛苦。

本书提供了另一条路线，它能避免你在情感上走弯路，指引你迈向丰富、充实和有意义的生活。

如果你觉得你的潜力还没有被完全开发，那么这本书正适合你。

路斯·哈里斯博士巧妙地将读者领上一条捷径，让我们可以拥有一种丰富、充实且真正有意义的生活——真正的“幸福”所在之处。

本书适合任何人阅读，包括治疗师和患者。

<<幸福是陷阱?>>

作者简介

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！

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。

<<幸福是陷阱?>>

书籍目录

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？

我怎样逃离幸福陷阱？

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 看看准在说话 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？

<<幸福是陷阱?>>

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 自
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

<<幸福是陷阱?>>

章节摘录

做完这个练习后，你可能发现此时你已不那么重视这个想法了；你不再那么相信它了。

注意，你根本没有挑战这个想法。

你没有试图摆脱它，辨别它的真假，或者用积极的想法替代它。

那么发生了什么呢？

你基本上已将它缓解。

通过用音乐呈现这个想法，你认识到它只是由文字组成的内容，就像一首歌的歌词一样。

大脑是杰出的故事家大脑喜欢讲故事，实际上它从没停止过。

每天从早到晚，它都在跟你讲你是什么样的人，你喜欢什么，在生活中应该干什么，其他人怎么看你，你的世界出了什么问题，将来会发生什么事，过去出了什么问题，等等。

你的大脑就像永远不会停止广播的收音机一样。

不幸的是，这些故事中大多数是非常消极的：比如“我不够好”，“我很蠢”，“我讨厌我的大腿”，“我的生活很糟糕”，“这段关系完蛋了”，“我对付不了”，“我永远不会幸福”，等等。

这没有什么不正常的。

正如前面谈到的，研究表明，我们80%的思想中都有一定程度的消极内容。

但你会看到，如果把这些想法视为事实，它们很容易就会促发焦虑、抑郁、愤怒、低自尊、自我怀疑和不安全感。

大多数心理学方法认为，消极故事是主要问题，因此在怎样消除它们上大做文章。

这些方法建议你设法：
· 检查事实，并改正每一个错误，使故事更加准确；
· 重写这个故事，让它更为积极；
· 反复讲一个更好的故事来摆脱这个故事；
· 分散对这个故事的注意力；
· 推开这个故事；
· 与这个故事争论它的真假。

但你不是已经试过这些方法了吗？

事实上，这些控制策略不会长期起作用。

而ACT的方法则大不相同。

消极故事本身不被看作一个问题。

只有当我们与它们“融合”，把它们当成事实来反应，并投入所有的注意力时，它们才会变成问题。

从孩提时起你就听说：“尽信书不如无书。”

我们在读小报上的明星报道时，知道有许多故事是虚构的或失实的。

有一些是为求效果而进行了夸张，另一些则完全是虚构的。

有些明星能从容地处理这些事，他们将这看作成名的一部分，不让它们影响自己。

当他们看到有关自己的荒谬故事时只是耸耸肩，肯定不会浪费时间去阅读、分析、讨论这些故事！

相反，另一些明星则非常郁闷。

他们不仅读这些故事，而且老是想着它们，大喊大叫，怨天尤人，并提起诉讼（这给他们造成了很大压力，耗费了大量时间、精力和金钱）。

缓解可以让我们像第一种明星那样：故事在那儿，但我们不把它们当回事。

不去注意它们，就肯定不会浪费时间和精力与其斗争。

在ACT中，我们并不设法改变、逃避或摆脱这些故事。

我们知道这毫无用处。

相反，我们只是承认：“这是个故事。”

为故事命名确认你的大脑最喜欢的故事，然后给它们命名，比如“失败者”的故事，或者“我的生活很糟糕”的故事，要么就是“我做不来”的故事。

同一个主题常有多种名字。

举个例子，“没人喜欢我”的故事可以是“我很招人烦”；“我不受欢迎”的故事可以是“我很胖”；“我很不足”则可以是“我很蠢”。

当你的故事出现时，通过名称承认它们。

比如，你可以对自己说：“啊，是的，我认出它来了。”

<<幸福是陷阱?>>

那个老掉牙的‘我是个失败者’的故事。

”或者“啊哈！

‘我对付不了’的故事来了。

”一旦你承认了一个故事，就这么简单：随它去。

你无需挑战或推开它，也不用投以过多的注意。

任它随意来去，把精力用在有价值的事上。

前面我们看到的那个米歇尔确认了三个主要的故事：“我没用”的故事，“我不是一个好母亲”的故事，以及“我不可爱”的故事。

用这种命名的方式来承认自己的想法，让她大大地摆脱了它们的束缚。

但米歇尔最喜欢的技术是音乐思维。

无论何时，当她发现自己陷入“我很可怜”的故事中时，就会把这些文字转变成音乐，看着它们效力尽失。

她不只用《生日快乐》和《铃儿响叮当》的调子。

还尝试了许多乐曲，从贝多芬的《第五交响曲》到披头士的《潘尼小巷》。

通过整天反复练习这一技术，一周后，她便发现自己不再那么看重这些想法了（即便不用音乐）。

它们并没有消失，但对她的干扰却少得多了。

你现在肯定是满腹疑问，但是耐心点。

在接下来的几章我们将更具体地谈论缓解，包括如何运用心理映像。

同时，练习使用我们已经说过的技术：“我有一个想法。

”、“音乐思维”和“给故事命名”。

当然，如果你不喜欢某个技术，可以不用。

如果有你最喜欢的，也可以一直用它。

刚开始时，每天至少对痛苦的想法定时运用十次这些技巧。

任何时候当你感觉到压力、焦虑或抑郁时，就问自己：“现在我的大脑在讲什么故事？

”一旦你确认了，就缓解它。

不要抱有过高的期望，这点很重要。

有时候缓解很容易发生，有时候则根本不发生。

所以对这些技术抱着游戏的心态，注意发生了什么-但是不要期待立刻的转变。

如果这些看起来都很难，那就承认：“我有一个想法，这太难了！

”“太难了！

”“真蠢！

”或“没用。

”有这些想法是很正常的。

它们只是想法，所以就看到它们本来的样子，随它们去。

“那都很好，”你可能会说，“但如果想法是真的呢？

”

<<幸福是陷阱?>>

媒体关注与评论

读过本书后，你会觉得发现生活中的意义、融入生活是如此简单。本书提供了大量有益的策略和常识性观点，对于任何被担心、焦虑和失望情绪所纠缠的人来说，这本书都会带给你一段奇妙的旅程。

作为一名与这些人打交道的心理学家来说，我很高兴推荐这本书。

我自己也使用了这些策略，它们真的很有用！

珍·海勒斯妇女健康基金会的心理学家 曼蒂·狄克斯博士幸福是一种难以捉摸的状态。

我们对它推崇备至，卖力研究，却很少能体验到它。

讽刺的是，我们越是试图购买它、抓住它或把它给关起来，就越是不会幸福。

的确，即使谈论“我们怎样才

<<幸福是陷阱?>>

编辑推荐

《幸福是陷阱?》作者路斯·哈里斯博士巧妙地将读者领上一条捷径，让我们可以拥有一种丰富、充实且真正有意义的生活：真正的“幸福”所在之处。

《幸福是陷阱?》适合任何人阅读，包括治疗师和患者。
——教育心理学家克里斯廷·伯克停止挣扎，专注生活。

<<幸福是陷阱?>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>