


The Happiness Trap
Stop Struggling, Start Living

幸福是陷阱？



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。

——教育心理学家 克里斯廷·伯克

 华东师范大学出版社



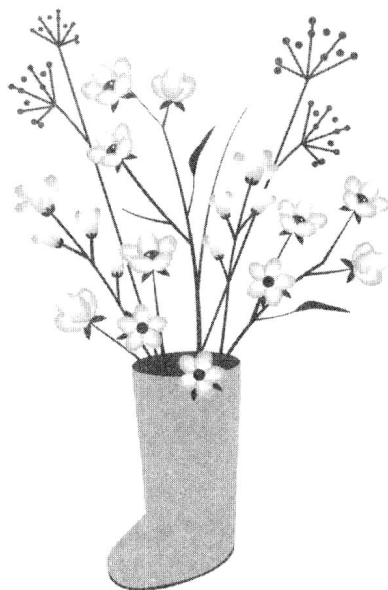
停止挣扎，专注生活

路斯·哈里斯博士◎著 吴洪珺等◎译

The Happiness Trap
Stop Struggling, Start Living

幸福是陷阱？

路斯·哈里斯博士◎著 吴洪珺等◎译



图书在版编目(CIP)数据

幸福是陷阱? / (澳)路斯·哈里斯著;吴洪瑁等译. —上海:华东师范大学出版社,2008
(明心书坊·心元素)
ISBN 978-7-5617-6299-8

I. 幸… II. ①路…②吴… III. 幸福—通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117391 号

明心书坊·心元素

幸福是陷阱?

著 者 路斯·哈里斯
译 者 吴洪瑁等
责任编辑 徐先金
审读编辑 万 蓉
责任校对 王 卫
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 16 5
字 数 229 千字
版 次 2008 年 10 月第 1 版
印 次 2008 年 10 月第 1 次
印 数 6000
书 号 ISBN 978-7-5617-6299-8/B·430
定 价 29.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living by Dr. Russ Harris, M. D.

Copyright © 2007 by Dr. Russ Harris

This edition arranged with EXISLE PUBLISHING

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2008 by East China Normal University Press

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2008-173号

你有没有在承受压力、担心、痛苦或觉得自己一无是处时——却仍要假装一切都很好？如果有，并不是只有你才这样。压力、焦虑、沮丧、低自尊无处不在。几乎每个人都在做这样或那样的挣扎。但是当我们的生活水准达到有史以来的最高水平时，为什么还会这样呢？

新的科学研究发现，我们都陷入了一个隐蔽的心理陷阱：我们越是努力追求幸福，就越会遭受痛苦的恶性循环。幸运的是，通过一个以专注技术为基础的开创性新方法，我们都能逃脱这个“幸福陷阱”。

专注是一种意识、开放、集中的精神状态。专注技术很容易学，它能帮你快速并有效地减轻压力、提高业绩、管理情感、促进健康、增加活力，并能在总体上改善你的生活。专注的概念在东方已经存在了几千年了——但是，我们西方人直到最近在训练那些过程漫长、节奏缓慢且需要付出大量努力的东方练习如冥想、瑜伽、太极、禅、武术时，才发展了这些技术。然而，借助尖端的西方心理学，你可以在几分钟内学会这些改变生活的有力技术。所以，如果你想让生活更加丰富、充实、有意义，那么这本书是你一定要读的。

献给我的父母,感谢他们四十年来给我的关爱、支持、灵感和鼓励。献给我的妻子卡梅尔,她的爱、智慧和慷慨充盈了我的人生,开启了我的心灵,这是我从没有梦想过的。

译者序

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,对生活和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,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”。幸福其实就

2 幸福是陷阱？

在做事的过程中。

如果你还在为不幸福而耿耿于怀，如果你还整天纠缠在那些不愉快中，请你也读读这本书，或许你就会发现它已经带你踏上了一条幸福大道！

参与本书翻译及文字润色的人还有刘小芳、巩亦佳。由于译者的能力水平有限，难免会有疏忽与差错，在此恳请读者见谅，并给予指正。

吴洪珺

前言

幸福极具讽刺性。它的词根意为“偶然”或“碰巧”，从积极的方面说，它包含着新奇、神奇以及偶然事件的意思。讽刺的是人们不仅追寻幸福，还试图紧紧把它抓住——尤其是要避免所有的“不幸福”感。但不幸的是，正是因为这些控制的努力，才让我们变得沉重、死板、封闭、僵化和固执。

幸福不仅仅是感觉良好。如果是这样，那么吸毒者就是地球上最幸福的人。确实，感觉良好可能是个非常痛苦的追求。吸毒者并不是碰巧将他们的方法称为“固着”——因为他们想用化学手段把某样东西固着在一处，这就像把一只蝴蝶钉在桌子上。然而，除非你轻轻抓着幸福，否则它就会死掉。并不是只有吸毒者才这么做。大多数人声称要得到幸福，却总是在做着正相反的事，最后的结果无一例外是感觉糟糕，自觉无能。除非能了解到这点，否则我们一般都试图把幸福“固定”住。

本书以接受和承诺疗法(acceptance and commitment therapy, ACT)为基础，该疗法以经验为支撑，在处理幸福和生活满意度的问题上采取了全新的方法。ACT 并没有教我们追寻幸福的新方法，而是教我们如何打破此刻的挣扎、逃避和迷失。路斯·哈里斯用易于接受的方法谨慎而创造性地展示了这种疗法。他用了 33 章，系统地探索了我们是如何陷入“幸福陷阱”的，同时告诉我们怎样用专注、接受、认知缓解和价值观念来逃脱这个陷阱。

本书传递了一个令人高兴的信息，即我们没有理由继续等待生活开始。等待的游戏应该结束了。现在，人类就像关在纸笼子中的狮子，常常被自己

2 幸福是陷阱？

想象中的幻影困住。但是尽管表面上看来如此，实际上笼子并不是限制人类精神的真正障碍。本书介绍了另一条前进的道路，哈里斯教授点燃了一盏光芒四射、充满爱意的灯，它照亮了黑夜中的道路。

享受这本书带给你的体验吧！本书介绍的方法非常棒。

斯蒂芬·C·海斯

ACT 创始人

内华达大学

目录

译者序	1
前言	1
绪论 我只想幸福	1
幸福是正常的吗?	2
为什么幸福这么难呢?	3
“幸福”到底是什么?	5
前方的旅程	6
第 1 部分 你是如何设下幸福陷阱的	7
第 1 章 有关幸福的神话	9
神话一:幸福是所有人的常态	9
神话二:如果你不幸福,你就是有缺陷的	10
神话三:为了创造更加美好的生活,我们必须摆脱消极情绪	10
神话四:你应该能够控制你的思想和情绪	11
控制的幻想	12
我们是如何学习控制的	14
第 2 章 恶性循环	19
你的问题是什么?	19

2 幸福是陷阱?

解决办法是怎样变成问题的?	20
控制的问题	22
过度运用控制	23
尝试在控制不起作用的场合运用它	23
当控制的运用阻碍我们做有价值的事时	24
我们实际上用了多少控制策略?	25
控制和幸福陷阱有什么关系?	26
我该怎样逃离幸福陷阱?	28

第 2 部分 改变你的内部世界 29

第 3 章 ACT 的六点核心原则 31

第 4 章 杰出的故事家 34

文字和思想 34

故事不是事件 36

什么是认知融合? 37

大脑是杰出的故事家 40

第 5 章 真正的忧伤 43

思想只是故事 44

永不停止的故事 46

第 6 章 解决问题的缓解技术 51

接受的真正含义 53

如何运用缓解 54

第 7 章 看看谁在说话 57

现实的期望 62

第8章 可怕的画面	64
缓解不快的映像	66
第9章 船上的魔鬼	70
第10章 感觉如何?	74
情感控制行为吗?	75
情感就像天气	78
情感的三阶段	78
战或逃反应	79
第11章 挣扎开关	81
第12章 挣扎开关是如何形成的	84
你的童年程式是什么?	85
判断我们的情感	86
大脑如何加剧了情感上的不适?	87
重温挣扎开关	89
第13章 直视魔鬼	91
重温两个自我	92
扩展	94
扩展的三个步骤	95
与堂娜的一次会谈	97
轮到你了	101
第14章 解决问题的扩展技术	103
关于扩展的常见问题	103

4 幸福是陷阱?

第 15 章 在冲动上冲浪	112
冲动的感觉是怎样的?	112
行动还是不行动	113
推与拉	115
缩写词 OBSERVE	117
平衡行动	118
第 16 章 更多魔鬼	120
认识你的魔鬼	120
第 17 章 时间机器	122
什么是“联结”?	123
联结和观察自我	125
几个简单的联结练习	126
第 18 章 肮脏的狗	130
与快乐的体验相联结	131
给我的脏狗洗澡	132
锻炼肌肉,构筑生活	134
第 19 章 一个令人困惑的词	135
ACT 是要采取行动	136
ACT 不是一种宗教或精神信仰体系	136
ACT 不是冥想	137
ACT 不是大彻大悟之路	137
ACT 不只是以个人的生活经验为基础	138
第 20 章 如果你在呼吸,你就还活着	139
此刻	140

一次深呼吸的力量	143
想挑战一下吗?	144
当你身处危机时应该怎么做?	144
控制你的呼吸,而不是感觉	145
思考自我在其中处于什么地位	145
第 21 章 实话实说	146
事实性描述	147
第 22 章 大故事	149
低自尊	150
放开自尊	153
自我接受	154
一部非洲纪录片	155
第 23 章 你并不是你想的那样	157
观察自我	158
观察自我的质量	160
日常生活中的观察自我	161
结束?	162
第 3 部分 创造有价值的生活	163
第 24 章 跟随内心	165
你的价值观念	165
价值观念 VS 目标	167
为什么价值观念如此重要?	167
价值观念让生活变得有价值	168

6 幸福是陷阱?

第 25 章 大问题	170
反思时间	176
价值观念和关系	177
第 26 章 解决问题的价值观念	178
第 27 章 千里之行	181
设立有意义的目标	182
不要设立一个死人的目标	183
想象自己采取有效的行动	184
行动计划	185
听起来有点不自然吗?	186
第 28 章 获得满足	188
知足常乐	189
财富、名声和成功	192
其他动因	193
如果你的目标真的实现了该怎么办呢?	194
第 29 章 丰富的生活	195
全部都和联结有关	198
第 30 章 面对恐惧	199
F: 与无益想法融合	199
E: 不现实的期望	200
A: 逃避不舒服的感觉	200
R: 远离价值观念	201
回到融合	201
给理由	204
怎样将借口与事实区分开来	206

再去哪儿?	207
第 31 章 意愿	208
我不愿做的事	208
日常生活中的意愿	210
意愿没有中间地带	211
我的意愿	212
白纸黑字的力量	214
光有意愿就够了吗?	215
第 32 章 继续前进	216
犯错	217
拥抱不确定	218
重新定义成功	219
尝试,再尝试?	221
乐观的态度	221
机会	223
选择成长	224
第 33 章 有意义的生活	226
觉得被困住了?	227
在生活的不同领域运用 ACT	228
关注你能控制的	229
你走了多远了?	230
延伸阅读	231
资源	232
致谢	233
索引	235
作者简介	243