

# 《快樂是一種陷阱》

## 图书基本信息

书名：《快樂是一種陷阱》

13位ISBN编号：9789576937347

10位ISBN编号：9576937345

出版时间：2009-6

出版社：老文化事I股份有限公司

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《快樂是一種陷阱》

## 內容概要

快樂是一種陷阱，ISBN：9789576937347，作者：羅斯·哈里斯

# 《快樂是一種陷阱》

## 作者簡介

張美惠

台大外文系畢，輔大翻譯研究所肄業。曾獲梁實秋文學獎譯詩組佳作，譯作《Y染色體：男子漢的本質》獲第三屆吳大猷科普著作獎（翻譯類佳作獎）。譯有《德國短篇小說精選》、《資訊焦慮》、《真實的謊言》、《EQ》、《美之為物》、《國家公園之父：蠻荒的繆爾》、《這就是男人》、《用心去活》、《父母離婚後 孩子走過的內心路》、《愛上M型男人》、《重建 重塑婚姻與自我的願景》、《鏡子裡的陌生人》、《RV親情新幹線》等，現從事專職翻譯。

# 《快樂是一種陷阱》

## 書籍目錄

前言

第一部 快樂陷阱的形成

1. 童話故事

2. 惡性循環

第二部 改變你的內在

3. ACT的六項基本原則

4. 說故事高手

5. 現實的壓力

6. 再談認知脫鉤

7. 看誰在說話

8. 心中的恐怖片

9. 船上的心魔

10. 你的感受

11. 抗拒開關

12. 抗拒開關的形成

13. 正視心中的惡魔

14. 心靈擴展的常見問題

15. 駕馭衝動

16. 更多心魔

17. 時光機器

18. 反正一定要洗狗

19. 什麼是專注

20. 有呼吸就有希望

21. 如實敘述

22. 說不完的故事

23. 你不是你想的那樣

第三部 追求有價值的人生

24. 從心所欲

25. 最重要的問題

26. 價值觀的探索

27. 漫長的旅程

28. 創造圓滿的人生

29. 富饒的人生

30. 面對恐懼

31. 有願就有力

32. 勇氣與毅力

33. 有意義的人生

# 《快樂是一種陷阱》

## 媒体关注与评论

林以正 臺灣大學心理學系暨研究所專任副教授戴晨志 知名作家、口語傳播博士

# 《快樂是一種陷阱》

## 精彩短評

### 1、選修幸福課報告用書

# 《快樂是一種陷阱》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)