

樊登读书《幸福的陷阱》思维导图

① 幸福的陷阱是如何产生的

有关幸福的四个错误认知

- 幸福是人之常态
- 不幸福就是缺陷
- 必须祛除消极情绪
- 我们可以控制想法和情绪

执著追求幸福的恶性循环

- 出现问题
- 解决问题的方式成了新问题
- 过度控制带来的问题
- 无效的控制策略与幸福的陷阱之间的关联

② 接纳承诺疗法（ACT）的六大核心原则

方式一：解离

- 我们都是杰出的故事家
 - 由文字产生的联想
 - 认知融合
 - 毫无意义的自贬想法
 - 想法只是故事
- 接纳的真正含义
 - 不是放弃，不是对抗，而是和平相处
- 如何解离不快的意象
 - 投射到电视屏幕
 - 配上可笑的字幕或者旁白
 - 加上配乐
 - 转移定位
 - 变换风格
- 有关解离的疑难解答

方式二：扩展

- 扩展三部曲
 - 步骤一：观察 体会身体的感受
 - 步骤二：呼吸
 - 步骤三：允许 允许各种感受的存在
- 如何处理冲动的情绪
 - 冲动的感觉是什么样
 - 在冲动上冲浪
 - 接纳你的内部体验
 - 选择一个价值
 - 采取行动 寻求平衡的行动
- 有关扩展的疑难解答

方式三：联结

- 什么是联结
 - 对于当下经验完全富有意识的状态，同时对经验保持开放、接纳的态度
- 联结的练习
 - 与环境的联结
 - 觉察身体
 - 觉察呼吸
 - 觉察声音
 - 留意5件事情
 - 与清晨的例行活动联结
- 用事实性描述来帮助联结当下
- 如何更好地体验联结
 - 全神贯注地投入当下的事件
 - 做一件有用的家务活
 - 选择一个你曾逃避的任务

方式四：观察性自我

- 观察性自我vs思考性自我
 - 观察性自我负责专注、注意和意识
 - 思考性自我负责思考、评价、产出想法
- 用10次深呼吸来保持专注
- 观察性自我的质量评判
 - “就让它在那里”

方式五：价值

- 认识到价值与目标的不同
 - 为何价值如此重要
 - 价值赋予生命意义
- 生活价值问卷
 - 家庭
 - 婚姻和亲密关系
 - 友谊
 - 职业生涯
 - 消遣、娱乐和休闲
 - 精神生活
 - 社区生活
 - 环境与自然
 - 健康和身体
- 有关价值的疑难解答

方式六：承诺行动

- 设定有意义的目标
 - 无法达到的目标不要设立
- 直面“恐惧”（FEAR）
 - F 和无益的想法融合
 - E 不切实际的期望
 - A 对不适感觉的回避
 - R 和自身价值的疏离
- 如何区分借口和事实
- 关于意愿
 - 如何应对意愿不足的情况
 - 日常生活中的意愿
 - 意愿不存在中间地带