

人文会《心理学専門書》マスト100フェア 2025《マインドフルネス：5点》

期間：2025.11.20.-2026.1.19

1		<p>幸福になりたいなら幸福になるうとしてはいけない：マインドフルネスから生まれた心理療法ACT入門</p> <p>ラス・ハリス:岩下慶一</p> <p>2015/12 筑摩書房</p> <p>ISBN:9784480843074</p> <p>もしかしてあなたは、他の多くの人と同じように「幸福の罠」にはまっているのではないだろうか？著者のラス・ハリスは、マインドフルネスと行動心理学の最先端の研究に基づいた革新的な心理療法ACTのコンセプトとテクニックを分かりやすく提示し、あなたを勇気づけてくれる。</p>	<p>NDC:146.8</p> <p>288 p B6 19cm</p> <p>税込¥1,870</p> <p>KDC:C23</p> <p>情報詳細へのリンク</p> 
2		<p>マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック：自分を受け入れ、しなやかに生きるためのガイド</p> <p>クリスティン・ネフ:クリストファー・ガーマー</p> <p>2019/10 星和書店</p> <p>ISBN:9784791110353</p> <p>他者へと向ける優しさと理解を、単に自分にある程度向けるだけ。豊富なエクササイズで、幸福感や感情のウェルビーイングを高め、不安や抑うつを低下させ、困難な状況に対処する能力、人間関係の満足感を高めるスキルを身につける。つらい苦しい渦中にいるときこそ、自分に優しくできるように。</p>	<p>NDC:146.8</p> <p>224 p B5 26cm</p> <p>税込¥2,420</p> <p>KDC:C23</p> <p>情報詳細へのリンク</p> 
3		<p>自信がなくても行動すれば自信はあとからついてくる：マインドフルネスと心理療法ACTで人生が変わる</p> <p>ラス・ハリス:岩下慶一</p> <p>2021/01 筑摩書房</p> <p>ISBN:9784480843210</p> <p>もしかしてあなたは、自信のなさで悩んでいるのではないだろうか？人前で話す、リーダーとして人を率いる、誰かをアートを誘う…こうしたときにしり込みしているかもしれない。ではどうするか。著者のラス・ハリスはマインドフルネスと行動心理学から生まれた画期的な心理療法ACTを使って、恐れや不安と戦うことをやめ、…</p>	<p>NDC:146.8</p> <p>288 p 46 19cm</p> <p>税込¥1,870</p> <p>KDC:C23</p> <p>情報詳細へのリンク</p> 
4		<p>相手は変えられないならば自分が変わればよい：マインドフルネスと心理療法ACTでひらく人間関係</p> <p>ラス・ハリス:岩下慶一</p> <p>2019/05 筑摩書房</p> <p>ISBN:9784480843180</p> <p>もしかしてあなたは、パートナーとの関係に悩んでいるのではないだろうか？こうしてくれればいいのに、あれをやめてほしいのだが、と思いはさまざまだろう。でも相手は変わってくれない。ではどうするか。著者のラス・ハリスはマインドフルネスと行動心理学から生まれた画期的な心理療法ACTを使って、こうした悩みから逃…</p>	<p>NDC:361.45</p> <p>288 p 46 19cm</p> <p>税込¥1,870</p> <p>KDC:C23</p> <p>情報詳細へのリンク</p> 
5		<p>心が落ち着き、集中力がグングン高まる！子どものためのマインドフルネス</p> <p>キラ・ウィリー:アンニ・ベッツ</p> <p>2018/09 創元社</p> <p>ISBN:9784422116853</p> <p>家庭や学校で子どもたちと一緒に！雲や木になってみたり、子ネコの背のびやクマさんの呼吸をやってみたり…いつでもどこでも簡単にできる、楽しくて効果的な30のエクササイズを紹介。心と体をじょうずにコントロールする方法を身につけよう！</p>	<p>NDC:K498</p> <p>94 p B5 22cm</p> <p>税込¥1,980</p> <p>KDC:KINOPPY</p> <p>情報詳細へのリンク</p> 