

《谢谢你折磨我（第2版）》

图书基本信息

《谢谢你折磨我（第2版）》

内容概要

这是一本让你明白人际关系背后意义的书。

作者是波士顿大学心理学教授，他发现同一种人际关系问题会重复出现在不同的情境下，比如你因为老板的苛责而辞职，接下来就会遇到一位更苛责的老板；你受不了合作伙伴的挑剔离开后，反而会遇到一个更加挑剔的伙伴。

经过几万个案例研究，他发现那些为人际而困扰的人，普遍存在三个问题：感觉迟钝、不善交流以及对他人的漠不关心。也就是说，所有看似外在的关系问题，都是源于那个内在的自我。

一旦认识到这一点，并努力改变自我的时候，你会发现所有的人际关系都将发生改变。

《谢谢你折磨我（第2版）》

作者简介

书籍目录

第一部分 谢谢你折磨我

第1章 为什么人际关系中总会有这样那样的困难/003

我们中很多人都不會大聲說出自己的感受，也不會詢問別人的感受。就這樣，別人繼續做着讓我們抓狂的事，而我們也從來沒停止過讓別人抓狂。

第2章 只有少數人是邪惡的/019

在給難相處之人貼上邪惡的標籤前一定要萬分小心。但當證明一個人確是邪惡之人後，在他面前要萬分小心，然後迅速離開他的勢力範圍。

第3章 難相處之人：心理學分析/031

有些人被視為難相處之人是因為他們與我們不同。我們只是沒有意識到，他們與我們看待這個世界的角度不同，而他們的視角和我們的一樣合情合理。

第4章 改變他人，還是改變自己/054

幾乎所有遇到難相處之人的人都能懷揣一種渴望，那就是讓難相處之人發生改變。不幸的是，這種想法卻讓他們自己陷入窘境，這是因為他們把自己的幸福壓在了別人的身上。

第5章 如果生活是一所學校，難相處之人就是老師/085

我們在与難相處之人打交道時經常會遇到一些狀況，它們就仿佛一場場考試，目的是為了看看我們是否已經學會了一些東西——如抑制憤怒、打消復仇的念頭或在受到侮辱時勇敢地為自己辯護。

第二部分 改變心路，就能改變出路

第6章 找回那個內在的自我/135

困難之所以會來到我們面前，是因為我們已經在炫目而複雜的外部世界中迷失了。任何一種困難都是為了幫助我們找到回家的路，找回那個被我們遺忘了的內在的精神自我。

第7章 與自己和解/191

一個人選擇原諒時流出的眼淚來自內心最深處的，也就是那個我們與其他人相連、與聖者相連的地方。要解決存在已久的衝突，在純粹的釋放中原諒會帶給你巨大的收穫。

第8章 靈性的成長/233

我們所培養起來的忍耐力、自控力、仁慈、同情、感激、謙遜、寬容、耐心、寬宏大量和服務於別人的意願等的程度，最能說明靈性道路的真实性。

《谢谢你折磨我（第2版）》

章节摘录

《谢谢你折磨我（第2版）》

媒体关注与评论

这是一本探讨新世纪人际关系的书，它将改变你的人生。作者会告诉你如何创造奇迹和生活，让很难相处的人不再为难你，而且让你变得更加强大、更加优秀和更加快乐。——美国《出版人周刊》

《谢谢你折磨我（第2版）》

编辑推荐

《谢谢你折磨我(第2版)》编辑推荐：治愈亿万心灵的心理学经典，一本足以改变你人生轨迹的心态能量书。不要被所有的折磨打倒，你要用这些折磨来自我提升。长夜哭泣之后，你会感谢所有曾经折磨过你的人。他们成就了你。（选自张小娴的《想念》）。一本让我们明白人际关系背后意义的书！作者是波士顿大学心理学教授，他在多年的研究中发现：人际关系问题的原因很多，但有三个原因是最基础的：感觉迟钝、交流不充分和对他人关爱不够。也就是说，所有看似外在的关系问题都源于对内在自己缺乏真正的认识。

《谢谢你折磨我（第2版）》

名人推荐

（这是）我看过的最好的心理书籍之一。书中阐述了很多思维的盲点：太快的评价别人、太自以为是、不懂得站在别人的立场上考虑问题等，都是与他人产生矛盾的常见原因。这本书好在能够拓宽视野，让思维不再走回老路，只有我们走出了自己的狭隘，看到另外的可能性，才可能从根本上解决那些困扰我们的人际问题。——vivanepeng 读者总是打心眼里恨那些人，但回过头还要谢谢那些人才会让我们懂得什么是爱，什么样的人该珍惜，该留下。——读者还正在看，它从另一个角度，分析我们生活所面临的困境，用比较独特的视角来解决它。你的敌人与家人或许本身就是同一人。——拜货很失望读者书的作者沉溺于自我改善，我也是如此，因此被吸引。共同走上此路的人，会懂。书中的话针对不同情况、不同想法的人有不同的人际关系处理方法的介绍，很有实践意义，看后会让人想要按照建议的去做，而一旦下定勇气走出第一步，你就上了一个台阶。——LOLITA 豆友

《谢谢你折磨我（第2版）》

精彩短评

《谢谢你折磨我（第2版）》

精彩书评

《谢谢你折磨我（第2版）》

章节试读

1、《谢谢你折磨我（第2版）》的笔记-第10页

要克服我们在人际关系中遇到的各种困难，我们就要不断提高自己的敏感度，交流能力和对别人的关爱程度。

2、《谢谢你折磨我（第2版）》的笔记-第124页

对于心中悬而未决的问题要有耐心，尝试去喜爱它们，就像对待紧锁的房间和用外文书籍那样。现在不要去寻求答案，你得不到，因为你还不曾体验它们。重点在于，经历一切。现在，经历问题吧。也许，慢慢地、不知不觉地，你会在遥远的某一天碰到答案。

3、《谢谢你折磨我（第2版）》的笔记-第7页

在与难相处之人打交道时，我们要立足于一个重要的出发点，即关注自己内心的变化，而不要只关注难相处之人在做些什么。

《谢谢你折磨我（第2版）》

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.tushu000.com