

《我和你：人际关系的解析》

图书基本信息

书名：《我和你：人际关系的解析》

13位ISBN编号：978711152800X

出版时间：2016-3

作者：[美]朱瑟琳·乔塞尔森（Ruthellen Josselson）

页数：388

译者：鲁小华,孙大强

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.tushu000.com

《我和你：人际关系的解析》

内容概要

这是一本深刻剖析人与人之间关系的书，作者朱瑟琳·乔塞尔森博士不仅就如何改善婚姻关系或其他浪漫依恋给出了有益的建议，还提出了一个在情感上对与他人建立紧密联系非常重要的八维度关系模型：

1. 抱持
2. 依恋
3. 激情体验
4. 坦诚相见的确认
5. 理想化与认同
6. 共同性与共鸣
7. 嵌入
8. 照料

书中非常重视人与人之间相互的联系与共生共存，尤其对女性的心理世界进行了非常细腻的探索、研究和分析。所有的案例都来自实际生活，呈现了67个经历不同、背景各异的人的现场访谈，那些深度访谈中流露的真实和隐秘，令人难以置信，却又极富感染力。

《我和你：人际关系的解析》

作者简介

朱瑟琳·乔塞尔森

著名心理学大师欧文·亚隆的得意门生，执业心理治疗师，密歇根大学临床心理学博士，菲尔丁研究生院的心理学教授，由美国职业心理学委员会（ABPP）认证，曾在耶路撒冷希伯来大学和哈佛大学任教，获得美国心理学会颁发的亨利 A. 莫里奖和富步雷奖。

著有《我和你：人际关系的解析》《发现她自己：女性认同发展之路》（1987）等，她还发表了很多关于青少年、女性和叙事的文章。

《我和你：人际关系的解析》

书籍目录

致中国读者

推荐序一

推荐序二

译者序

前言

致谢

第一章 对关系的论述 /1

人们在与他人的关系网中创造了自己的生活

第二章 渴望的男男女女 /13

人们天生就希望与他人建立更多的联系，比可能建立的还要多，充满痛苦地克服不可避免的孤独感

第三章 抱持 /36

婴儿体验到的最初的感觉是被抱持或被放在地上的感觉

被抱持的体验是感到"双臂环绕"的体验

第四章 依恋 /55

依恋与抱持有关，但又有所不同。在依恋中，我们"坚持前行"并因此感觉不是那么孤独。我们能依恋

那些不抱持我们的人，我们也能被那些我们不依恋的人所抱持

第五章 激情体验 /87

一个人对另一个人的身体的绝对渴望及其不可替代性，是生命的重大难解之谜之一

第六章 坦诚相见的确认 /124

在发现别人对我们回应的过程中，我们就能确认我们自己确实是存在的

第七章 理想化与认同感 /162

理想化是一种吸引我们趋向他人以便拥有他们或者他们的品质的内在心理过程。我们可能会希望通过某种方式控制或者"拥有"(own)某人，从而外在地拥有他们，或者我们满足于认同他们：随心"携带"

他们或努力成为他们那样的人，而内在地"拥有"他们

第八章 共同性与共鸣 /190

共同性就是从情感角度与另一人同在并合为一体。在共同性中，我们彼此共鸣、辉映

就像两种乐器一样，它们的音符构成了和声

第九章 嵌入 /230

嵌入是其他关系赖以成长的土壤。我们与他人之间的联系总是存在于一个有意义的文化背景之中，这种文化背景形成了一个相互依赖的网络，同时也是诠释我们经验的大辞典

第十章 照料 /255

我们需要被抱持，不至摔落在地；我们需要来自他人的支持和鼓励；我们需要他人是可靠的依恋对象，当我们处于困境中时，他们会"在那里"等我们.....

要满足所有这些需求，我们所拥有的就是他人

作为回报，我们也出于我们的需要和能力，尽我们所能提供这样的帮助来关心照料他人

第十一章 关系中的性别差异 /289

爱这个词对不同性别的人绝不意味着同样的意思，这是导致男女两性分开的严重误会的原因之一。

第十二章 爱情的注释 /312

我的爱情体验以及爱情需求和你的并不一样。实际上，每个人都有一个高度个体化的爱情"配方"，非常独特地混合了和他人联系的8个维度

附录A 关系空间地图和访谈 /323

附录B 维度及其病理学的两极 /331

注释 /332

参考文献 /341

专业词汇表 /355

《我和你：人际关系的解析》

精彩短评

- 1、全面地剖析了人际关系中与人相关的维度。
- 2、看看
- 3、うん、ちょっとAcademicクサイけどね。
- 4、一本不错的人际关系书
- 5、抱持，依恋，激情体验，（坦诚相见的）确认，理想化与认同，共同性与共鸣，嵌入，照料
- 6、全五星的内容！

《我和你：人际关系的解析》

精彩书评

1、读完这本书并不轻松。除了外文腔的翻译，也因为“真相往往比较残酷”。本书所述并不一定就是真理，只是让自己在原本的认知上，沿着理性踏上了靠近真相的台阶。坊间所流传的关系，不外乎三情——爱情、友情、亲情。朦胧而美好，若不恰当，则会掺入怨恨哀愁。似乎人生在世，也便只是在这之间徘徊，或寻找或感受。不可否认，正因为它们神秘，更容易融入美丽想象；但也会因之混沌而让人无措。扪心自问，这真的就是我寻觅的么？此时往往得不到结果，更多的或许是对时间和真相的妥协。这大概是对“关系”的认知的困境。鸡汤文里流淌着“你若盛开，蝴蝶自来”、“做自己”、“不在意别人的眼光”。可以隔离外界，或许是对在关系探寻中到处碰壁的人最大的宽慰——我只要低头努力织网，总会有一天会修成正果。然而这个正果是什么果，等待的蝴蝶是什么模样？不得而知。这更像对这个世界宣战的口号。前几日嘴欠惹恼了导师，电话沟通的时候老师说缺乏“信任”。正如其所言，在和这个世界“抗争”的过程中，我连自己都无法相信。不知道从什么时候开始以牢笼作为自己的铠甲，虽然不喜欢牢笼里的生活，却也享受着这唯一的依靠。感受着自以为的高贵的“孤独”，以及无法逃避的迷茫。读这本书于我的困难在于一步一步解构了我的牢笼，打破了我自己所谓的理性。甚至在部分段落不得已以深呼吸来缓解那种难言的情绪。这大概也是我难以动笔写读后感的原因之一。关系的八个维度，对关系更合理的分类，细致的描述，以及对关系的性别差异的分析。于我而言，立体化了个人存在以及关系界限。就如阿彤木说的，我们就是一些奇形怪状的石头。落入世界的泥潭里，滚着滚着除了磨平棱角之外，也都裹上了一层泥巴，看上去都是圆滚滚，自以为也已圆滚滚，在与其他石头碰撞的时候，却经常感受到裂纹和异样。这些对于个人存在不真实的理解，以及对关系模糊的定义，或多或少让人们心中的“小怪兽”停留在幼稚的模样。这本书提供的或许是一泼热水，洗去那层泥土，让人意识到真实的缺失、感受真实的拥有。读完的时候心里也嘀咕，为什么不多教一些，让我们更快地拥有对于自体的认知，让我们更好地去感受爱。但也知道没有一蹴而就的法则。真相是残酷的，这是理性的副作用。但除了去除泥土的作用之外，真实的理性或许也能在自己石头表面的空缺里，架起钢架，支撑我们去等待，辅助我们去寻找，那些丢失的碎片。无法否认本书带给自己的挫败，与零零散散温暖的希望。扫清了过去时光河流上的迷雾，那些暗涌依稀而现，但我也无法去歌颂这些暗涌。我依旧会羡慕妖灵曾有过的羁绊，羡慕师妹真心的快乐洒脱。不过未来依旧值得期待，免老师说我们无法停止寻找，至少自己似乎已经可以开始尝试走出徘徊不前的困境。所以就满怀希望吧。——叶舸读书会

《我和你：人际关系的解析》

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