

《其实我们都受伤了》

图书基本信息

书名：《其实我们都受伤了》

13位ISBN编号：9787510824210

10位ISBN编号：7510824214

出版时间：2014-1

出版社：九州出版社

作者：苏绚慧

页数：256

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

《其实我们都受伤了》

内容概要

生命经历过的痛苦，因爱失落的伤口，不明就里的分离和消失，那些说不出的心痛与表达不出的哀伤……其实，你受伤了。苏绚慧从知名咨商心理师和悲伤疗愈专家的角度，在真挚而殷切的询问中，抛出各种“关系”中的本来面目。以平易近人的温暖笔调，教导我们如何面对这难以承受、痛苦挣扎的关系风暴，并提供切实扼要的提醒：关于爱，我们都曾如此受伤，但只要真正承认脆弱，先饶了自己，并先从自己开始改变，用爱、成全与同理，转化任何一段不理想的关系，于是，我们都能在爱里和好。

《其实我们都受伤了》

作者简介

苏绚慧，台湾知名咨商心理师，专注于失落悲伤疗愈、早年生命伤痛与疗愈、依恋关系疗愈。长期开办自我探索与成长类工作坊及心理卫生教育推广讲座。已出版作品：《于是，我可以说再见》、《丧恸梦》、《生命河流》、《这人生》、《请容许我悲伤》、《死亡如此靠近》等。

《其实我们都受伤了》

书籍目录

第一章 / 论关系

关系

生命最初的阶段

互为主体的经验

进入依恋关系

面对亲密关系时

未满足的需求与照顾

因爱滋养

关系何以困难

关系，有所觉察

第二章 / 疗愈关系中受了伤的我和你

先看见自己的价值

不是要做好人，而是做真实的人

先饶了自己

先从自己改变

要能安心

表达与拒绝都是权利

渐渐成熟

分辨投射与指认出移情

真诚承认脆弱

放下防卫，停止攻击

停止当受害者

愿意为自我负责

没有理所当然

乐于成全与分享

愿意彼此同理

回归真我

第三章 / 创造互为主体的关系

第一要素

勇于接受给予与照顾、接收爱，但不是索求照顾与讨爱

第二要素

勇于建立信任与依靠感，但不是赖、绑、黏

第三要素

乐于分享与付出，但不是交易与计算

第四要素

乐于提升自我，而不是拒绝改变

第五要素

以爱维系关系，而不是以罪恶感维系关系

第六要素

尊重与接纳彼此的感受、想法，而不是剥夺与漠视对方的感受、想法

第七要素

共同创造两人要的关系，尊重彼此需求，而不是任由一方控制、决定

第八要素

愿意为对方成为一个更好相处的人，停止无意识的投射与发泄

第九要素

乐于滋长正向经验，停止复制负向伤害（那些羞辱与恐吓）

第十要素

《其实我们都受伤了》

愿意离开“小我”的自我中心，一同进入我们的世界，并且不因此害怕失去真我，

《其实我们都受伤了》

精彩短评

- 1、看自序，童年时因为父母长年的缺席，小小的她很懂得看脸色，很懂得分辨什么该做、什么不该做，也强迫自己要学会许多不同家庭、不同大人的规则，如此只是为了能够平安活下去。是这样的
- 2、不值得读
- 3、所以打好评的都是找来做宣传的？整本书简直全是废话，且还很绕口绕来绕去就那么几句话。整本书能提炼出来的有用信息不超过一页纸，哦不，三个字就可以概括：做！自！己！当然还没有告诉你该怎么做自己。。。除非真的是心灵受伤很严重的人才需要这本书来抚慰吧。。。翻了半本弃！！
- 4、害怕被遗弃，害怕失去别人，这会让我们墨守成规，或拼命占有别人。害怕被吞噬，害怕失去自己，这会让我们逃离关系，并与别人保持距离。——戴维·里秋《回归真我》
找回丢失的自己，允许自己幸福
- 5、跟吃馒头似的
- 6、一次自我寻觅，自我觉醒之旅。很早以前就知道人类的童年对于未来的影响很大，但是在自己身上却似乎寻找不到痕迹，直到读了《其实我们都受伤了》，跟随她的指引，一步步探寻自己，在各种关系中，在自己做事的模式中慢慢发现——才终于明白真正的自己，也终于觉察到发现自己、在反省中学习和成长，是多么的必要。其实不是谁伤害过自己，只是我们曾经用错误的方式对待世界，对待他人，也用错误的方式扮演了自己。
- 7、如果你看得见，要挣扎出一条新的路来，并不容易
- 8、每天睡前读一点读完的，是我读的第一本心理治疗的书籍，在这段心理压力巨大的日子里，确实给了我帮助。
- 9、这本书刚好花了一个月时间看。一天看一点，一边看一边把自己拉出来审视。一时半会看太多也消化不了。
- 10、有些晦涩难懂
- 11、道理是正确的，但感觉文字冗长，怎么像是写作文凑字...
- 12、我们在交往中总会追求“被需要”，并努力做个“无私”的好人，然后便能收获爱与尊重。但这种“强大”的背后藏着焦虑和恐惧：如果我再也无法满足你的需要和标准，是否就会失去爱和尊重？于是他更会敏感于“人走茶凉”，更会计较于“我爱你更多些”。其实我们都受伤了，其实我们有更好的方式相处。
- 13、发现问题

《其实我们都受伤了》

精彩书评

1、人际关系中，在某些情况下，人情是借一次少一次，不到万不得已时，不要欠别人的人情。最近在读苏绚慧写的《其实我们都受伤了》，书中讲的是如何在关系中疗愈伤痛，学会微笑面对成长中的是是非非。提到关系这个词，意思为“人或事物之间相互作用、相互影响的状态”。而作者苏绚慧认为“在关系中，有我的立场，也有你的立场；有我的需要，也有你的需要；有我的感受想法，也有你的感受想法，以致情况才会如此复杂，如此困难。”其实，对于关系，说大，大到与整个社会的处世法则；说小，小到身边一些寻常的关系。比如亲情、爱情、友情、买卖关系等等。这是一个很浮躁的社会，很多人以为，只要处世圆滑世故、左右逢源，就能处理好复杂的人际关系，让别人觉得自己“吃得开”。当然，也不否认“吃得开”是处世中很强的能力。我有个认识的人，毕业的时候家里花了些钱，找了熟人，弄进他们当地市直某机关单位上班，混得还不错。有一回，他打电话给我，聊了些。他说，现在混是混得不错，可每天像牛马一样的生活喘不过气。抽烟，给领导开车、挡酒，面对官场里各种复杂的关系，腻烦了。但是若一不小心没有维持好这些微妙关系，说不定分分钟就能一落千丈。在谈话中，他提到了很关键的一点，总是喜欢装委屈又还不要脸的求人办事，送礼请人帮忙，于是，才有了他表面的风风光光。我说，你总是向别人索取，欠别人人情，自己很少回馈给别人，一旦你在对方心目中的人情借完了，那么以后办事不好办。除非你变强大变厉害了，对方认为不断的帮你，是因为你有还得起对方人情的资本。所以，我认为，有些人愿意一直帮你，一来是因为对方欣赏你，二来对方觉得你有他将来可以帮忙办事的一面。不过扎实的友情面前不存在什么“人情”关系。在这世上没有单方面的帮忙，很多时候都互为利益关系。要承认这一点。所以我在开头便说了人情是借一次少一次，这也是我读完这本书立即想到的例子。这本书中一直在谈的，是关于疗愈关系的指导与建议，但更多地是你要学会从实践中慢慢归纳出自己对待不同关系的方法经验，在具体问题具体分析中慢慢找到自己的一套法则。因为作者是心理师，所以每一个字每一句话都充满了温柔的力量，这种温柔仿如是读书如见本人，作者轻言细语的与你谈谈生活中的关系，谈疗愈关系中的一些治愈意见，谈关系要素。我很赞同作者说的这样一句话：“当我们无法看见伤口的所在，始终没有选择照料伤口，无论我们身边换过多少人，我们在关系中所发生的情节与所出现的感受，也都会重复。”所以，我们不光要学会处理社会中的各种关系，也要学会爱自己，学会处理情绪自身之间的关系。这样，才能在每一段关系中，更好地感受、照顾对方反馈出来的情绪。在这个喧嚣浮躁的时代，我们不必为了处理好各种不同的关系而委曲求全，或者死皮赖脸。当我们忙于迎合并扮演不同关系身份的时候，这会让心很疲惫。关系需要维系，但忙碌的心也需要疗伤。以工作上的人际关系来说，没必要总是去想着如何打理好关系，遇到事情马上托关系求帮忙。要顺其自然，别让心累着。以一种谦卑、自信、感恩的身份去处理关系，比以谋求利益最大化处理关系好得多。人与人之间，最重要的就是真诚。我们以各种不同的身份处理各种不同的关系，无非是为了在这一份关系中得到别人的肯定。就像之前所说，你想求人帮忙，但你是否想过，别人帮了你，你又拿什么来还？所以，倒不如先让自己有了资本，这样，对方也愿意一直帮你，也不会出现“人情借一次少一次”，因为彼此都有利益所需。

2、犯了一个错，差点错失一本好书。书拿到手的那天只是随手翻了翻，就被丢到了一边。也许是过去积累的经验导致的偏见，总觉得这样的书看起很累，而最终只不过是作者在反复费劲口舌的证明自己的理论是对的。也许是对自己改变的决心没信心，总觉得这样的书，即使认真看完了其实对自己也不会带来什么，自己不会因为作者的几句话而变的积极追梦，坚持奋斗，也不可能变成金三顺，在平凡的生命河流中激起千层浪。重新拾起这本书是因为工作上的波折带来人际上的无力感。在而立之年没能坚挺的立起来的人，很容易因为精神压力产生挫败、自责和委屈情绪。开始难以入睡甚至失眠，开始觉得自己很失败，哪方面都不行，更要命的是，仿佛陷入了一段漫长的瓶颈期，进退维谷。一方面越来越想做自己，一方面因为压力不得不逼迫自己往成功社会人的方向看齐。很高兴在这样的一种困境期拾起《其实我们都受伤了》一书。它不是一卷案例，不会很明确的告诉你什么情景你该怎么做；它也不像一本书，叙述着无法借鉴的别人的故事，如果一定要定义，我会说它像一位心灵导师。仿佛它就是我预约的一位心理咨询师，能明白我的愤怒与委屈从何而来，又因何而起。它带我一起回到小时候，让我看清楚是什么限制了我，教我重新回到小小的我，试着原谅和谅解过去那些伤痛和带来伤痛的人，先饶了自己，从改变自己开始。很多时候我们都被越来越大的嗓门和汹涌袭来的愤怒蒙蔽了双眼和理智，在关系中剑拔弩张，拼个你死我活，谁都不放过谁。在争吵的声音里我们都只看见自己受伤了，却没能理解其实争吵的双方都受伤了。我们不记得对方也是一个独立的个体，当我们

《其实我们都受伤了》

望对方能尊重和体谅自己时，对方也一样，希望我们能先做出改变。这个心灵导师在揭穿内心小九九的同时又为我们指出一条明路，告诉我们要接受、给予、尊重和接纳，也正因为这个心灵导师只是本书而非一个活人，反而更容易让我们放下心理防卫，相信它的客观性。夜晚来临，若无心睡眠，何不找这个心灵导师聊聊天呢？

3、《其实我们都受伤了》是知名咨商心理师，悲伤疗愈住专家苏绚慧，关于在关系中疗愈伤痛，学习成长，也就是走出受伤的关系，成为互为主体关系的心理治愈作品。或许是作者苏绚慧本身的受伤关系的经历，使她更加能体会在关系中受伤的每个个体，所需要的是什么。推己及人，每个个体生命中经历过的痛苦，因爱而失落的伤口，不明就里的分离和消失，那些说不出的心痛与表达不出的哀伤……种种这些受伤的关系，使每个个体都受伤了。每个个体都想体会幸福的关系，而不是受伤的关系，每个个体也都不想受伤，从这一宗旨出发，苏绚慧引导每个个体从头来认识有可能让每个个体都受伤的关系，了解如何在受伤的关系中自我疗愈，进而创造互为主体的关系。什么是关系？对大部分个体而言，许多时候在关系中，非常习惯地把另一个个体当“物体”使用、支配、操控、索求，或者反过来，被另一个个体当成“物体”使用、支配、操控、索求。这其中以受伤的感觉最为强烈。这是关系的真相。这恐怕也是《为什么受伤的总是我》这首歌火的原因之一吧。其实，人无完人，每个个体既可能是施害者，也可能是受害者。只是有的时候不自知而已。明白了这个真相，就找到了疗愈一切受伤关系的根源，就可以针对此寻找一系列方法和步骤：先看见自己的价值，做真实的人，先饶了自己，先改变自己，安心，放下防卫，停止攻击，回归真我……看起来都是非常朴素的道理，做起来，其实非常难。因为总有某个个体因为某个原因会贬低自己，伪装自己，打肿脸充胖子，愤怒，怕自己受伤……如果不想在关系中受伤，那么首先改变自己，回归真我。接下来，就是走向疗愈受伤关系的更高层次，就是建立互为主体的关系：勇于接受和给予照顾、建立信任与依靠感，乐于分享与付出，尊重、爱，最终融入世界。这套方法成功地帮助苏绚慧本人走了受伤的关系，并且使她在关系中成为更完整的、更成熟，也更加有超越性的个体。读完此书，我的确受益匪浅，虽然我并没有苏绚慧那么不堪的童年，但是《没有理所应当》、《乐于滋长正向经验（停止复制负向伤害）》、《愿意为对方成为一个更好相处的人（停止无意识的投射和发泄）》仍让我警醒。希望现在意识到了，开始改变自己，不算晚。

4、个人觉得很有意义的一本书，于是就去搜索相关的消息，其实什么工作都没做，但大家对它的认同，还是让我感到高兴，在此摘录一些人的推荐——感谢彼此相遇，从此开启更好的旅程！001

：TKD_lily：其实，那些早年的伤痛和悲伤，千万次的微小记忆，早就远去，留下来的巨大失落，让我们难以承认、觉察到：其实我们都受伤了。看过书名，以为是很矫情的一本书，翻阅后才觉得这是一本理性充满人生智慧的书。你了解你自己吗？它会帮你从痛苦中走出来。002：克莱米亚：继张德芬《遇见未知的自己》后又一本治愈性书籍#其实我们都受伤了#苏绚慧著，读了第一章还不错，众人推荐！003：字里行间BELENCRE：#字里推荐#说分手就分手，我们的关系还剩下什么？他们明明是我最近的人，为何总是伤我最深？谁来过我的生活？没人可以替我面对人生难题……关系是人与人之间的互动，是人生悲喜的功课。然而，关系中若即若离的陪伴、摇摆不定的相处课程，使我们感到被忽略、否定、……《其实我们都受伤了》苏绚慧004：魔先生的历程：【其实我们都受伤了】爱与被爱，感激与怨恨，你可以演好自己写得剧本，但却不能让别人做你的配角…005：Magnuzzzz："你假设，只要自己当了人家口中的好人，就会有人爱你、肯定你，但你没有看见的是，你想要的交换的东西——那些别人的在乎与肯定，不是你可以控制得来的。"蘇絢慧《其實我們都受傷了》006：洪素英：就算生活中，正在忙著什麼事？面對什麼事情？此時，撇開一切，只能在這裡 遇。見。你。推薦一本很有感覺的書，以下摘自《其實我們都受傷了》：其實，那些早年的傷痛和悲傷，千萬次的微小記憶，早就已然遠去，留下來的巨大失落，讓我們難以承認、覺察到：其實我們都受傷了。To @吴奇隆TD007：sz403：饶过自己，也是一份不再需要强烈的要求自己一定要如何才愿意爱自己的意愿。当你愿意爱自己，你的心便不再需要因为感受不到对方的爱，而拼命的想要抗争，想要讨回公道。——摘录《其实我们都受伤了》

5、化伤痛为成长这个书名勾起我对一段往事的回忆。想想，那真是少不经事的年岁。六个女生玩在一块，要好得整日里嘴上挂着句“我爱你”，亲姐妹都不曾那么亲密。那样的蜜里调油，那样的信誓旦旦。总以为就是永远了。却因几个莫名其妙的男生的介入，几段莫名其妙的插曲，各种小别扭小情绪——至今忆起全然不记得具体的情节，像罩了层雾一样遥远——有一个女生渐行渐远，直至陌路。

对于她的离去，另外的五个女生深受打击，质疑一段深厚友谊如此轻易被放弃，不堪一击。虽然

《其实我们都受伤了》

彼此没有恶意相向，但那种难过的冷漠似乎使空气都结出冰来。昨日言之凿凿的信誓犹在耳旁，今日却连可以点头微笑的路人关系都比不上，纵使我们再落力挽回，也是枉然。这么些年来，我曾多次就此事进行思索，却总是理不出一个头绪来。而这件事，对我此后的人际关系发展带来了不小的影响，面对一个新结识的朋友，我变得小心翼翼，谨小慎微的付出对一种关系的发展来说不见得是好事。于是，我渴望寻求答案，寻求心灵解脱，卸下这件事对我的心灵负重。当我在《其实我们都受伤了》中对“关系”特别是“关系”中的伤害的各种解读，似乎渐渐释然了。书中说，我们都曾在某段关系中受过伤，并容易带着这些伤口无意识的进入到后来新的人际关系，即使人换了，却往往重复着过去具有伤害的关系模式，并且感到一种无力抵抗的命运，不断上演着某些相似的情境，造成类似的关系伤害。我们不需要怀抱一个完美关系的幻觉，真实的人生，就是有真实的困难，而每一个困难与冲击，都在让我们学习面对、处理关系的历程。当然，要让关系之间能成长、修复，持续性的学习是重要的。然而不能操之过急，许多改变需要酝酿，需要一些时间开花结果，但为自己的想望连结可以有所协助的善资源，仍是一种有力量的行动。愿如苏绚慧在书中所愿，当掌握了在关系中疗愈伤痛的能力，我们都可以不在关系中受苦受伤了，而是让关系的存在使我们变得更好，让我们彼此都成为更完整的我，更成熟也更加具有超越性的我，并且在关系的互助与互相扶持中，真正学会了幸福，也容许幸福在我们的生命里发生。

6、《其实我们都受伤了》是著名咨商、心理师、悲伤疗愈专家苏绚慧为我们奉献的一本专著，苏绚慧为台北教育大学心理与咨商学系硕士，长期从事失落悲伤疗愈，多年生命疗通与疗愈、依恋关系疗愈工作，在医院和社团等部门活动，并开展讲座、咨询，为社会服务。这本《其实我们都受伤了》的中心内容正如书的封面设计所言：“在关系中疗愈伤痛，学习成长”。人生之中最难得的是如何处理人与人的关系，人是群居动物，需要合适的交流，良性的交互交流是人成长必须的。然而很多时候这种关系十分微妙，很不稳定，很多人遭受到不合理的待遇，被否定、被忽略、辜负、甚至会被抛弃，这些处理不好这种关系，或多或少，或深或浅的伤痕，也会留下难以忘却的伤痛，留下难以忘却的记忆。时间虽然在不停地向前，在记忆里这些不愉快的东西却可能常常浮现与脑海之中，在你忽略的时候，常常跳出来折磨你的。虽说忘却是最好的疗伤良药，时间是最好的理疗师，但是有几人能这么潇洒自如。本书中为我们分析了关系的本质，关系要正视和面对，不要妖化，不管是依恋、亲密，都需谨慎，要改善关系的质量，调整适应，人与人的关系需要承认和接纳脆弱，彼此了解，不要拒绝、否定和攻击，做到真正信任才能形成良好的关系，面对失落和挫折，要往自己的方面多分析，承认早年出现伤痛的真正原因，重新调整和认识自己的存在。看到自己的付出和收获，有时也能肯定自己和别人，不是要做老好人，要做真实的人，不要强迫自己，要学会拒绝和远离伤害，在适当的时候要学会放弃，从自己做起，给自己和别人机会，做回真实的自己，走入各种关系之中，安心做自己，不要在关系中太重视输赢，要能合理表达，让相互之间关系回归真实，堵住心里的黑洞，逐渐成熟长大，放下不愉快的体验和记忆，不求完美，承认自己脆弱的一面。接受自己的妥协，适当做好自己的情感防卫，同时不要攻击别人，不要伤害别人，爱自己，爱别人，勇于承担，做自己的主人，乐于分享，多回忆记忆里好的东西，忘却不好的东西，合理表达自己，做到别人能接受，回归自我，忘却早年的失落，让两个人重新建立美好的关系，相互尊重，回归正常之中，在两个人之间需要建立互为主体的关系，每个人都是独立的个体，需要有一份稳定的爱，同时也需要同等付出，不要太计较得失，己所不欲勿施于人，没有付出何来的收获？爱与被爱是相对的，也应是公平的，给予与回报是成正比的。要相互信任、依靠，但也要独立，乐于相互分享，不要太计较得失，感情不是金钱也不是游戏，没有那么多的公平可言，要努力提升自己，把自己向好的方向转变，要用爱来维系这种关系。相互尊重，不要把自己的思想强加于别人，不要试图改变别人，只需要适应别人即可。应该希望别人成为更好的人，不要相互诋毁、伤害和攻击，远离小我，成就大我。要学会思考，感受分享的快乐，重整自己的人生轨迹，做快乐真实的自己，这样才能更真实，医治曾经受伤的心。

7、如何面对我们的伤口《其实我们都受伤了》当我们有了自己的孩子的时候，生命就发生了巨大的改变，随着孩子的成长，我们开始回想起自己的童年。我想每一个父母在孩子刚出生的时候，都渴望给孩子一个完美的童年，都不希望自己的孩子受到伤害。就现代的中国人而言，几乎每一代人的成长，都和自己的父母处于一种完全不同的环境当中，社会进步的脚步实在太快，不要说二十年，就是十年就足以让周围发生巨大的改变。在改变中我们的生活变得越来越美好，我们的孩子变得越来越幸福，可是我们会发现，无论你多么幸福，你多么有钱，基本你是土豪金，你是高福帅，你是富二代，你不差钱，可是你依然无法给你的孩子一个完美的童年。在成长的过程中孩子仍然会出现各种各样的问

《其实我们都受伤了》

题，仍然会受到各种各样的伤害，你无法满足他所有的愿望，你也不可能追赶上他愿望增长的速度，当你满足了他的愿望的时候，你甚至无法知道，这种满足是不是一种伤害。这本书的名字起得很好，《其实我们都受过伤》，这一点其实谁都知道，重要的并不是要避免如何不受伤，自我保护很重要，但是受伤本身也要靠运气，你怎么肯定你就不会遭遇到。书里面说的受伤，其实都来自别人，来自我们的关系，被家里养的小狗咬一口，去找医生就可以了，并不是书里面说的受伤，这种受伤是心灵的受伤，心灵的伤是看不到摸不着的，所以也最难平复，很多伤口甚至一辈子都无法愈合，使得我们的关系伤痕累累。治疗心灵的伤口不那么简单，读了那么多心理学之后，还是感觉很多伤口无法愈合，比如曾经欺骗过你，曾经坑害过你，曾经侮辱过你的人，你能够那么轻易的就原谅了他吗？也许时间是最好的良药，会让你的伤口一点一点的愈合结痂，忘记疼痛。当然书里面还告诉我们还有别的办法，治疗伤口并不是原谅了对方，而是原来了自己，原谅了自己的心，让自己成熟起来，学会拒绝，真诚地承认自己也很脆弱……还有如何去创造更美好的关系勇于接受和给予，建立信任和依靠，乐于分享和付出，努力提升自我，用爱维系关系，尊重接纳彼此的感受和想法，成为一个更好相处的人，离开自我中心，共同创造出两个人的美好关系。书的内容才用的是段落结构，类似语录体，配上漂亮的插图，非常适合刚刚受伤的你拿在手里，安静的读几段，你的心就会开始平静下来，伤口一点点的就消失了。原来那伤口本来并不真实，在心上突然出现，也可以在心上转眼就消失干净。

8、犯了一个错，差点错失一本好书。书拿到手的那天只是随手翻了翻，就被丢到了一边。也许是过去积累的经验导致的偏见，总觉得这样的书看起很累，而最终只不过是作者在反复费劲口舌的证明自己的理论是对的。也许是对自己改变的决心没信心，总觉得这样的书，即使认真看完了其实对自己也不会带来什么，自己不会因为作者的几句话而变的积极追梦，坚持奋斗，也不可能变成金三顺，在平凡的生命河流中激起千层浪。重新拾起这本书是因为工作上的波折带来人际上的无力感。在而立之年没能坚挺的立起来的人，很容易因为精神压力产生挫败、自责和委屈情绪。开始难以入睡甚至失眠，开始觉得自己很失败，哪方面都不行，更要命的是，仿佛陷入了一段漫长的瓶颈期，进退维谷。一方面越来越想做自己，一方面因为压力不得不逼迫自己往成功社会人的方向看齐。很高兴在这样的一种困境期拾起《其实我们都受伤了》一书。它不是一卷案例，不会很明确的告诉你什么情景你该怎么做；它也不像一本书，叙述着无法借鉴的别人的故事，如果一定要定义，我会说它像一位心灵导师。仿佛它就是我预约的一位心理咨询师，能明白我的愤怒与委屈从何而来，又因何而起。它带我一起回到小时候，让我看清楚是什么限制了我，教我重新回到小小的我，试着原谅和谅解过去那些伤痛和带来伤痛的人，先饶了自己，从改变自己开始。很多时候我们都被越来越大的嗓门和汹涌袭来的愤怒蒙蔽了双眼和理智，在关系中剑拔弩张，拼个你死我活，谁都不放过谁。在争吵的声音里我们都只看见自己受伤了，却没能理解其实争吵的双方都受伤了。我们不记得对方也是一个独立的个体，当我们期望对方能尊重和体谅自己时，对方也一样，希望我们能先做出改变。这个心灵导师在揭穿内心小九九的同时又为我们指出一条明路，告诉我们要接受、给予、尊重和接纳，也正因为这个心灵导师只是本书而非一个活人，反而更容易让我们放下心理防卫，相信它的客观性。夜晚来临，若无心睡眠，何不找这个心灵导师聊聊天呢？

9、转机去丽江的时候在白云机场翻看了好久这本书，还用手机拍了几页觉得写得好的，当然故事发展发展着，就是后来所有图片跟着手机一起丢在丽江了。停止当受害者，这个我有分享给你吧？手机丢了，可是在丽江说过的话我都没忘，你别想赖。回来以后差点连书名都要忘了。恰巧这会儿在首页看到推荐。看心理学看情感治愈，对现阶段的我都好困难。就像把自己生生剖开然后给自己上点药。但是，治疗不能停！药也要继续吃！书里有句这么说，真正承认脆弱，先饶了自己，并先从自己开始改变，用爱、成全与同理，转化任何一段不理想的关系，于是，我们都能在爱里和好。虽然没看完，大概翻了三分一的内容，但对于那时候，满心想逃到外太空的我来讲，确实镇定了不少。

《其实我们都受伤了》

章节试读

1、《其实我们都受伤了》的笔记-第60页

如果你曾经历到因为被拒绝而被责打、斥骂、羞辱、排挤、推开、批评，那不是因为你的错或你不好，而是那些人没有办法或没有意愿学习一种不会有伤害的拒绝。

过去，幼年时，当你被拒绝了，总是掺着痛：被责打的痛、被斥骂的痛、被羞辱的痛、被排挤的痛、被推开的痛、被批评的痛……

因此，在你的经验来说，被拒绝 = 被伤害 = 痛。

即使身躯长大了，也因应这社会的许多规则而学习适应着，但难以覆盖、救平的，仍是害怕被拒绝的感受。当拒绝发生时，就仿佛过去的记忆再次重现，就仿佛心中再次经历被责打的痛、被斥骂的痛、被羞辱的痛、被排挤的痛、被推开的痛、被批评的痛……

于是，你因着拒绝，而好痛。

那是过去当你是孩子时，不断的历经那些会让你痛的拒绝所累积的记忆，所累积的情绪。所以你害怕被拒绝，也害怕拒绝别人；你害怕受伤，也害怕伤害别人。

但亲爱的，不是这样的。拒绝，就仅仅是拒绝——因为限制而拒绝，因为不能够而拒绝，因为能力不及而拒绝，因为无法同意而拒绝，因为彼此不同而拒绝，因为不同需要或没有那个需要而拒绝。

有很多因素促使拒绝发生，但那不是为了要使谁痛，或让谁受伤。

被拒绝而失落、受伤

如果你曾经历到因为被拒绝而被责打、斥骂、羞辱、排挤、推开、批评，那不是因为你的错或你不好，而是那些人没有办法或没有意愿学习一种不会有伤害的拒绝。拒绝，仅仅是拒绝；是一种每个人都可以有的权利，是一种对于生命的尊重。

若有人因为拒绝你而伤害你，那是他们错了。他们仅仅需要说明拒绝的原因，与无法给予或同意的限制，而不需要因为要立刻摆平谁的情绪而恐吓、斥骂、羞辱、攻击。

但不幸的是，我们，包括所有的父母，都曾经在幼年时经历过没有获得安抚、陪伴、理解与说明，而突然被伤害的拒绝。以至于我们或多或少都存放着那样的模式，害怕拒绝会伤害别人，同时又以非常粗暴的方式拒绝了别人。

如果你愿意做出改变，那么开始还给自己与别人一个权利——我们可以拒绝。并且在赋予人这个权利后，尊重自己也尊重他人的选择与决定。不要认为“拒绝 = 拒绝我 = 不喜欢我 = 伤害我 = 痛”。

这个公式，太伤害人，也太伤害自己，并且让我们每个人都活在一个压抑真实感受、压制自主权利，破坏彼此真实关系的情况中。

若是你真的成长，也成熟了，那么请你开始这个行动：不以我的喜好与需求，控制他们，不允许他人拒绝；又不以他人喜好与需求，让自己被控制，不允许自己可以拒绝。不将他人的拒绝解读为攻击与

《其实我们都受伤了》

伤害，也不把自己的拒绝解读成是攻击与伤害他人。

拒绝，仅仅是一种意愿上的选择，仅仅是每个人需要的权利，也是要尊重的权利。

拒绝也是一个选择

说一个小故事。在我聚会的教会有一个大约五岁的小女孩，父亲是美国人，母亲是台湾人，她所受的教育是西方式的，家庭成员之间有清楚的界线，可以表达自我的需求，同时尊重他人。

有一天，她在教会遇见我的二表哥。二表哥在教会和孩子们的关系很好，他很懂得如何陪孩子玩，所以这个小女孩一见到我二表哥，便非常开心的跑到他面前，问他说：“我们来玩，好不好？”

我的二表哥因为担任执事的工作，必须要开教会的长执会而无法抽身，所以二表哥回答：“我很想陪你玩，但不行耶！因为我要去开会，等开完会，看看可不可以陪你玩，好不好？”

小女孩听后，又问了一次：“我们一起玩，好不好？”

二表哥再度表示遗憾与抱歉，但希望开完会如果他们还能相遇，就可以陪她玩。

那小女孩听后，说：“真的不行吗？”

二表哥心里不舍拒绝，但因为职责所在，只得再度说：“对啊！现在不行。”

小女孩听见后，就挥手说：“好吧！那bye-bye。”没有生闷气，也没有表现出怪罪或失望的表情。当然，更没有像许多台湾的小孩一样开始哭闹，或是抓着不放。

说穿了，就是不以任何情绪来威胁或操控他人必须要满足与符合需求的行为。

二表哥很感慨地说，到底人家是怎么教的，可以把孩子教得如此“懂事”。

我听后，觉得孩子不是“懂事”，而是在他们的家庭文化中，他们可以将表达与拒绝都视为一种权利：我有权表达需求，但他人也有权拒绝给予或满足。

表达与拒绝

在台湾家庭，许多人从小到大的家庭经验中，既没有权利表达自己的需求，也没有权利拒绝满足他人。我们的家庭界线常是混淆的，弄不清每个人都是一个独立与完整的个体，总是相互剥夺与相互干涉。

我们家庭的氛围与权威，常塑造出父母有绝对权力决定孩子的生活与作息，当孩子要表达需求时，他必须得到父母的给予与同意，如果父母开口说“不”，常常换得的是没有异议的服从。不然，你就是不懂事或者不是一个乖孩子。孩子一旦被制约了必须服从，他就会慢慢变得不可为自己的需求表达。若是让父母为难了，他会有罪恶感，觉得自己真是一个坏孩子、不乖的孩子、差劲的孩子。

但他那些不被满足的需求呢？消失了吗？还是去了哪里呢？

《其实我们都受伤了》

这些未满足的需求，会开始形成怨念，在心里盘旋：为什么我无法得到满足？你们并不是不能给，是不愿意给，因为你们不爱我。如果你们爱我，就会满足我。于是，这孩子慢慢的把被拒绝的经验诠释与解读为伤害：“因为我不重要，所以我无法得到我想要的。因为你们不爱我，所以你们才会伤害我。”

慢慢的，拒绝成为一种难以愈合、也无力招架的“伤害”。

这样的演变，是因为父母先将孩子的需求表达视为一种“麻烦”与“问题”，先羞辱了孩子表达自己的需求的行为，当孩子表达需求，就视作“鲁莽”、“吵闹”、“不乖”、“不体贴”。

孩子在需求无法获得满足的情况下，又遭到攻击与羞辱后，便会在内心慢慢的藏恨，恨父母的拒绝与攻击。

这样的孩子，在成长过程中，若是压抑得住这种恨意或愤怒，便会成为一个害怕拒绝别人的人。因为在他的认知中，拒绝是一种伤害他人的行为，他受过这种伤，他会害怕伤害别人，让别人也受这种伤。不仅如此，他会非常难以表达自己的需求，因为表达自己的需求会给别人造成困扰，甚至可能会因此让自己受到羞辱与伤害，这是一种危险，绝对不可以做。

若是压抑不了这种恨意或愤怒，这样的孩子会开始“讨”，用各种情绪的张力与强度“讨”自己觉得被亏欠的。无法忍受任何人的拒绝，若他人拒绝了，他便会跟你拼了：“你算什么？竟敢拒绝我？”这样的孩子无法忍受一丝一毫他人的拒绝，他人的拒绝意味着伤害他的自尊，藐视他的存在。他的伤痛会一触即发，成为猛力的敌意与对抗。

你一定不陌生，这样的孩子长大成人后，就在你我的身边，甚至曾是你或我。

拒绝不等于自私

我们的文化，将人有“表达”与“拒绝”的权利都视为一种“自私”，因此剥夺人表达的权利，也剥夺人拒绝的权利。我们变得要讨好别人而活，要以讨别人开心或欢喜，来确保我们是主流价值中的好孩子、好人。

但久而久之，我们无法在关系中健康。若在关系中表达需求，这是自私，是一种羞耻的表现，于是迂回，要回避，要假装没有需求。若在关系中要拒绝满足他人，我们也无法安心，因为恐惧自己自私，恐惧自己不够好，恐惧自己会不会伤害他人的想法，盘桓不退，好挣扎、好困扰。

如果，我们可以不再被过去早年的受伤经验制约，可以重新标定“表达”与“拒绝”都是关系中的权利，我们就可以还给自己与别人尊重，不会总是在关系中斗得两败俱伤，也不需要再争个你对我错。

许多人在关系中正处在这样的恶性循环中，不允许另一个人的拒绝，也不允许自己表达；或是不允许自己拒绝，也跳脚于另一个人的表达。

关系回到真实

回到真实，在这世上，没有一个人能够完完全全满足另一个人；也没有一个人，可以完完全全没有自己的需求。如果我们可以试着理解，身为凡人，别人有限，我也有限，我不夸大他人是超完美，也不夸大自己的超完美，我们才能以合理的眼光看待自己、对待他人。

《其实我们都受伤了》

这样的真实，必须回到成人的能力与世界中，还原事实，接受事实，不再以幼年无助无力的角度与眼光投射他人的巨大，也不再将自己停在一直等待他人来无限满足的小婴孩位置。

其实，我们都是人，就是一个平凡与不完美的人。

2、《其实我们都受伤了》的笔记-第32页

我们以为，只要当个好人，就不会被指为坏人，也不会再被批评活着却没有对他人有所贡献与帮助。我们因此被制约，要为了别人的需要而活，要为了别人的舒服而活，要为了不让别人不悦与怨怼而努力。

有一天，在电话中和好友聊了一阵，好友突然跟我说：“你真好，听我说这么多，陪我这么久。”

我回答：“不，我没有好，听你说或陪伴你，不是因为我是好人，而是因为此刻的我想要听你说，陪伴你。”

她说：“为什么这么说？”

我又回答：“如果我是为了做好人来满足你，那么我不是出于真心，我只是想符合我要做好人的规则，或是满足我认为自己是好人的期待。但此刻我的陪伴，是因为我在此刻真心关心你，也真心想关心你。但也许下一次，我无法关心你，也关心不了你，那么我会真实的告诉你，我真的做不到，无法在那一刻关心你。这无关于我是好人还是坏人，而是因为我是我，我是流动的，我是变化的，我是活在当下的，我是真实的。”

朋友于是理解的说：“确实是如此，要因为真心想关怀而陪伴，而不是为了要当好人而不得已的陪伴。谢谢你此刻的真心。”

停止贴上好人的标签

我们长久以来，从小到大，总是要经历被人丢来许多情绪与伤害，当我们无法承接，没有能力承接时，便会被责怪：自私、只顾自己、没有用、养你做什么……于是，我们习惯性的产生愧疚、自责与自我批判，强迫自己不要感受自己，压制自己的感受能力，然后要求自己应该要去符合那些将不属于我们的情绪丢向我们的那些人，尽力的讨好与满足，好避免再有愧疚、自责、冲突的不舒服情绪。我们以为，只要当个好人，就不会被指为坏人，也不会再被批评活着却没有对他人有所贡献与帮助。

我们因此被制约，要为了别人的需要而活，要为了别人的舒服而活，要为了不让别人不悦与怨怼而努力。

只要他人说一句：你不是好人、你怎么这么坏、你怎么只顾你自己、你怎么这么不听话……你就像被下了紧箍咒，动弹不得，只能屈服。

如此，你虽然可以避免被攻击，避免被贴标签，避免被隔离与排挤，但你因此活得越来越麻木，越来越不认识自己。你选择与自己远离，遗弃自己，把自己视为没有感受的躯壳，失去对自己的感觉，也失去对自己想法的认同，更不知道自己究竟要走向哪里。

为了拿“好人”的奖牌，你付出不少代价，却仍是在收到一句“你不好”的评论时，一切前功尽弃。

《其实我们都受伤了》

你仍然被打回你“不是好人”的炼狱中，反复的折磨着自己，为什么一切如幻影般消逝得无影无踪。

你假设，只要自己当了人家口中的好人，就有人会爱你、肯定你，但你没有看见的是，你想要交换的东西——那些别人的在乎与肯定，不是你可以控制得来的。

拒绝也是一种权利

请还给自己自由，也还给别人自由。

还给自己可以自由选择付出与否的权利，也还给别人可以自由选择回应与否的权利。

当你可以接受“拒绝”也是一种权利时，你才有能力拒绝，也给别人拒绝的权利。不把别人的拒绝视为伤害，也不把自己的拒绝视为伤害。

停止夸大别人的伟大，也停止夸大自己的伟大；停止漠视别人的主体，也停止漠视自己的主体。

在这世上，人都一样，有无助，有脆弱，有失落，有恐惧，有各式各样的困境与压力。停止想象你要拯救谁离开黑暗，也停止想象谁该拯救你离开黑暗。因为每个人都有自己的那片黑暗，都有自己内在真实的处境。

我们能做的，是相互扶持，真心关怀一时片刻，但过了这一时片刻，你仍是你，我仍是我。你替代不了我的生命，我也替代不了你的生命。

《其实我们都受伤了》

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