

<<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

<<谢谢你折磨我 (第2版)>>

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我们中很多人都不会大声说出自己的感受，也不会询问别人的感受。

就这样，别人继续做着让我们抓狂的事，而我们也从来没停止过让别人抓狂。

第2章 只有少数人是邪恶的 019在给难相处之人贴上邪恶的标签前一定要万分小心。

但当证明一个人确是邪恶之人后，在他面前要万分小心，然后迅速离开他的势力范围。

第3章 难相处之人：心理学分析 031有些人被视为难相处之人是因为他们与我们不同。

我们只是没有意识到，他们与我们看待这个世界的角度不同，而他们的视角和我们的一样合情合理。

第4章 改变他人，还是改变自己 054几乎所有遇到难相处之人的人都能怀揣一种渴望，那就是让难相处之人发生改变。

不幸的是，这种想法却让他们自己陷入窘境，这是因为他们把自己的幸福压在了别人的身上。

第5章 如果生活是一所学校，难相处之人就是老师 085我们在与难相处之人打交道时经常会遇到一些状况，它们就仿佛一场场考试，目的是为了看看我们是否已经学会了一些东西——如抑制愤怒、打消复仇的念头或在受到侮辱时勇敢地为自己辩护。

第二部分 改变心路，就能改变出路第6章 找回那个内在的自我 135困难之所以会来到我们面前，是因为我们已经在炫目而复杂的外部世界中迷失了。

任何一种困难都是为了帮助我们找到回家的路，找回那个被我们遗忘了的内在的精神自我。

第7章 与自己和解 191一个人选择原谅时流出的眼泪来自内心最深处的，也就是那个我们与其他人相连、与圣者相连的地方。

要解决存在已久的冲突，在纯粹的释放中原谅会带给你巨大的收获。

第8章 灵性的成长 233我们所培养起来的忍耐力、自控力、仁慈、同情、感激、谦逊、宽容、耐心、宽宏大量和服务于别人的意愿等的程度，最能说明灵性道路的真实性。

<<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。

他们成就了您。

（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。

——vivianpeng 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）>>

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:<http://www.tushu007.com>