

谢谢你折磨我



[谢谢你折磨我_下载链接1](#)

著者:马克·罗森

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2011-12

装帧:平装

isbn:9787546374734

《谢谢你折磨我:改变心路,才能改变出路》内容简介:你是否注意到,同一种人际关系问题会出现在不同情景下的可能性有多大——当你因为一个过分苛刻的老板而离职,你是否可能在下一份工作中遇到一个更苛刻的老板?当你终止与一个爱挑剔的合作伙伴的合作后,你是否可能会找到一位更加挑剔的伙伴?当你因为邻居的吵闹搬家后,你是否可能会成为一个施工队的邻居?

是的,各种各样的人际关系问题会一直跟着我们,如影随行,直到我们明白这些问题背后的意义。

《谢谢你折磨我:改变心路,才能改变出路》就是一本让你明白人际关系问题背后意义的书!作者马克·罗森是美国威斯康星大学心理学博士,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,所有人际关系问题都源于人们对那个内在自己缺乏真正的认识。

一旦认识到这一点,当你努力改变内在自我的时候,你的外在人际关系也将发生改变。

他还提供了解决人际关系问题的三把钥匙:敏感度、充分交流和对他人的关爱。

作者介绍:

马克·罗森(Mark I. Rosen)

美国威斯康星大学心理学博士,现任波士顿本特利学院的副教授,专门从事人际冲突和人际沟通的研究。

创作本书跟他个人经历有关:父亲是经历过纳粹大屠杀的幸存者,从小就体会到深受人际关系折磨之人的痛苦,并努力琢磨应对之道。

从事研究之后,他收集了上万个案例,从中发现了解决人际关系问题的“三把钥匙”,并成功让几万人走出了人际关系的阴影!

目录:第一部分 谢谢你折磨我

第一章 每个人都是难相处之人 / 3

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。

第二章 只有少数人是邪恶的 / 18

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。

第三章 难相处之人:心理学分析 / 30

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。

第四章 改变他人,还是改变自己? / 51

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。

第五章 如果生活是一所学校,难相处之人就是老师 / 79

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

第六章 找回那个内在的自我 / 125

困难之所以会来的我们面前,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。

第七章 与自己和解 / 179

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。

第八章 灵性的成长 / 218

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的。

• • • • • [\(收起\)](#)

[谢谢你折磨我_下载链接1](#)

标签

心理

励志

心理学

心灵成长

成长

情商, 励志

心态

职场

评论

写得是一般。但碰到贱人就翻出来看看，就淡定多了。

曾经很怕和自己不喜欢的人相处，反感之后就是逃避。其实他们只是有他们的生活背景、立场和价值观，也许他们并不想为难你，而只是大家看世界和对待问题的角度不同而已。与其让自己不能忍受的感觉折磨着自己，不如放下自己的感觉，利用这些感受来激励了解和提高自己。折磨自己的并不是某件事或某个人，而正是你自己的感觉。

每次这种书都是看之前很期待，看之后很失望

具有可操作性

可以读一辈子的书。

有些观点比较有趣。但是中国人读很多观点不适合。

发展心理学。

有些人难相处，是因为我在与他对面时内心就已经有排斥，他感到我的排斥也对我的消极感受有反馈

读的时候很想读下去，可是读完了，也就是这么一回事的书

每个人都是难相处之人

主要讲如何面对难相处的人。如同力是双向的，你所谓难相处，别人也一样觉得你难相处。而且可恨之人必有其可怜之处，换作你在那样的环境，形成的人格或许还不如别人。难相处之人是老师，让你看见自己的缺陷，学着去改善自己。另，深深地发现，家教真心重要，家庭背景决定了人格的形成。

对付折磨的六种方法，只有一种是永远有效且无副作用的，那就是以德服人！
面对折磨，先分析，发现别人不是有恶意的，其实很少人是带着恶意。
折磨了之后，人的忍耐力就提高了。

每段后面都有句鸡汤总结，光看那句就够了。越看越困，看的时候觉得都对，看完了觉得啥也没记住。

在逆境中成长，对折磨你的人表示感谢

大概是去年7,8月的时候，开始的这本书吧。职场上的菜鸟和感情的不顺，看到这本书觉得有些出口。

谢谢这本书，明白了很多事。后半有些重复和絮叨，前面部分需要反目内化才会有效。

有点泛泛而谈 大多数都是自己折磨自己 比如我

太简单了……

没有想的那么好，评价过高，内容不够新颖。

看这本书真的是折磨。

[谢谢你折磨我_下载链接1](#)

书评

如果人生是场无复活的网络游戏，那么难相处的人便是除主角外不可缺少的各种小怪兽。避开，毫无疑问无法通关。若硬着头皮迎战，反而有一线生机。面对怪兽，人的本能反应是“我怎么这么倒霉？惹不起还躲不起嘛。”但作者说，你无处可逃，你不是一个人在战斗，怪兽也不...

最近好像正遇到一些难相处人，和他们相处的时候，有太多的不开心，也因为他们的出现，我开始常常抱怨，好像原来自己良好的心情，也随之受影响，不时地会有负面情绪出现。

之所以推荐这本书，是因为它让我从一个正面的积极的心态去理解，去看待这件事，也许这么说...

与其说是在阅读这本书，不如说是通过阅读来让我们进行一个自省的过程。提起难相处之人，每个人脑海里总会瞬间蹦出那么几个折磨过，或者还正在折磨着我们的人。当对他们的存在感到无所适从，或者想要改善与他们之间的关系时，这本书会给我们提供一个明确且有方向的指导。第一...

这是一本关于人际关系的书，也是一本关于灵性的书。书中的观念、故事、练习和意见能够帮助大家处理与难相处之人之间的问题，更好地生活，更好地与人相处，使自己变得更加强大，从而改变自己的人生。它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...

《谢谢你，折磨我》如果书名能以贱字取胜，我想这本是当之无愧的。收到书大致翻阅了一下，又是教人如何修炼身、心、灵用以处理人际关系的图书。现在的市场上充斥了许多形形色色诸如此类的书籍。不喜欢那种说教的口吻和一堆一堆心灵鸡汤的故事，总觉得这样的书太轻飘飘的，脱离...

- 1.整本书的翻译都不怎么样，不知道原版是什么，书中的翻译是“难相处之人”。
- 2.内容比较空洞，作者是心理学教授，书中都是一些案例，但我觉得这些案例都很平庸，没有吸引力。
- 3.可能是最近看了张德芬的灵性成长书，才觉得此书太过庸俗。

在台湾金石堂书店的《出版情报》上看到一本新书推介，书名是《谢谢你折磨我》，作者是马克·罗森。书还没买到，但我喜欢这个书名。这是一本探讨新世纪人际关系的书。在日常生活里，在工作上，我们常常会碰到许多讨厌鬼，他们或许是你上司和同事。这些讨厌鬼对你的...

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。

这本书放了好久都没顾上看，但却很快就看完了。作者更多的强调了在和难相处之人交手过程中改善自我的重要性。另外我从书中得到了一个想法，就是把自己的情绪、想法通过一定的途径表达出来，我原来一直没写过东西，现在开始可能要试着写点了。

曾经很怕和自己不喜欢的人相处，反感之后就是逃避。其实他们只是有他们的生活背景、立场和价值观，也许他们并不想为难你，而只是大家看世界和对待问题的角度不同而已。与其让自己不能忍受的感觉折磨着自己，不如放下自己的感觉，利用这些感受来激励了解和提高自己。折磨自...

说来真心挺惭愧的，在某网站首页看见的这本书，以为是小说呢！拿到手里，才发现是自我管理的书。不过也挺好的，正好最近一直在思考这类的问题。作者写的还是比较全面的，很多观点我非常喜欢，也很认同，一直在努力去做。照例摘抄一些我喜欢的。“我们中很多人都不会大声说...

这本《谢谢你折磨我（第2版）》光看书名，让我想起信乐团那首传唱度很高的《海阔天空》，其中一句，“冷漠的人/谢谢你们曾经看轻我/让我不低头更精采的活”，也许可做的注脚。维基百科上介绍作者马克·罗森（Mark I.Rosen）教授，说他从事人际冲突和人际沟通的研究长达12...

[谢谢你折磨我_下载链接1](#)