

# 其实我们都受伤了



[其实我们都受伤了\\_下载链接1](#)

著者:苏绚慧

出版者:九州出版社

出版时间:2014-1

装帧:

isbn:9787510824210

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。

作者介绍:

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，我可以再说再见》、《丧恸梦》、《生命河流》、《这人生》、《请容许我悲伤》、《死亡如此靠近》等。

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

愿意为自己负责

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

乐于滋养正向经验，停止复制负向伤害（那些羞辱与恐吓）

第十要素

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，

• • • • • [\(收起\)](#)

[其实我们都受伤了\\_下载链接1](#)

## 标签

心理

疗愈

心理学

关系

心灵

苏絢慧

心理学读物

爱

## 评论

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。

-----  
不值得读

-----  
[https://m.douban.com/note/618449052/?dt\\_ref=02B380E3F459AA448E530105625086E9A77C7CC8181139C31F748E4154F7F199C3E8A46583302619D8F6008089C7A065&from=groupmessage&dt\\_platform=com.douban.activity.wechat\\_friends&dt\\_dapp=1](https://m.douban.com/note/618449052/?dt_ref=02B380E3F459AA448E530105625086E9A77C7CC8181139C31F748E4154F7F199C3E8A46583302619D8F6008089C7A065&from=groupmessage&dt_platform=com.douban.activity.wechat_friends&dt_dapp=1)  
我觉得写的还行呀

-----  
跟吃馒头似的

-----  
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！！！！

-----  
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

-----  
发现问题

-----  
所有的关系都有来与去，也都有消逝的一天，真正留下的是我们内在心灵的疗愈，蜕变与成熟，这才是关系带给人生命最重要的价值与意义。  
最近看了牙医，和遇到可以再看几遍的书。

-----  
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。

---

道理是正确的，但感觉文字冗长，怎么像是写作文凑字…

---

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。

---

读这本书，就好像回到充满创伤痛苦的童年时期，让幼稚的自己意识并放弃那些不合理信念，慢慢学习成熟。也让我明白了和他人建立亲密关系不断失败的原因，醍醐灌顶般的痛快。

---

如果你看得见，要挣扎出一条新的路来，并不容易

---

有些晦涩难懂

---

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。

---

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

---

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，我们都能的爱里和好。

---

## 书评

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...

-----  
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...

-----  
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...

-----  
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...

-----  
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...

-----

---

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...

---

《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...

---

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...

---

在爱里和好，等春天来——读《其实我们都受伤了》有感（936字）作者：苇眉儿  
成长和成熟的过程，有说不清的伤害和苦痛。而其中的很大一部分，来自我们身边的亲人。这种伤害，看不见，却鲜血淋漓；听不到，却在无声撕裂；闻不到，却总有一股血腥弥漫。到底是什么，伤害我们到...

---

[其实我们都受伤了\\_下载链接1](#)