

# 每一种孤独都有陪伴



[每一种孤独都有陪伴\\_下载链接1](#)

著者:武志红

出版者:黑天鹅图书

出版时间:2015-2

装帧:平装

isbn:9787511350268

Part 1: 拆掉自恋的高墙

Part 2: 为何我们越爱越孤独

Part 3: 教孩子知识，不如给孩子爱

Part 4: 故事是追寻现实的载体

波兰导演基耶斯洛夫斯基说过：“如果你不懂自己的生活，那我想你也不会明白故事中那些人物的生活，不会明白别人的生活。”我深信自己的文章和工作能帮助别人，是因为我一直在锲而不舍地要弄懂自己的生活。

——武志红

作者介绍:

武志红

资深心理咨询师、畅销书作家。1992年考入北京大学心理学系，师从著名心理治疗学家钱铭怡教授，2001年获得临床心理学专业硕士学位。2009年成立广州武志红心理咨询中心。

曾主持《广州日报》的“健康心理”专栏，致力于用心理学去深度剖析理解中国式的个人、家庭与社会的种种典型现象，读者遍布世界各地华人区。

著有《为何家会伤人》、《感谢自己的不完美》、《为何越爱越孤独》等系列作品，总销量达百万册。

目录: Part 1: 拆掉自恋的高墙  
我们心中都有一堵超级自恋的墙  
远离你自我实现的陷阱  
我们都是受虐狂吗?

Part 2: 为何我们越爱越孤独  
支配与服从：病态关系的双重奏（上）  
支配与服从：病态关系的双重奏（下）

Part 3: 教孩子知识，不如给孩子爱  
低挫折商是怎么被练成的  
她好乖，但好可怜

Part 4: 故事是追寻现实的载体  
爱的炮灰——《追风筝的人》读后感  
天才为什么自甘堕落  
永远保持一刻温柔的心

· · · · · · (收起)

[每一种孤独都有陪伴\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

武志红

心理

关系

情感

家庭

自恋，自卑，本我，超我，自我

自恋

## 评论

跟以前的作品好多重复内容。有偷懒之嫌……#读书自愈，to be a better man

-----  
#很多小时候的创伤也许会一直藏在潜意识中，长大后一遇到同样的场景就会被激发。但是，读书是治愈自我的一个高工具。

-----  
和国外比较成熟的self-help图书相比，这本只能算三流。标题和内容都可以忽略，很多自造的概念和类别都经不起推敲，直接摘出里面引用过的书目去读即可。

-----  
鸡汤是离不开的一种心理支撑吧.....摔，我不想听你的结论，为啥子我越看你下结论我越烦，你成功地激起了我的逆反心理

-----  
感受自我，是一切自我救赎的起点。

-----  
揭示每一种孤独背后的原因，很深刻，令人反思。最后一部分附上武老师的一些读后感和观后感，没看过的会剧透。看过的读完想去再仔细看一遍。

-----  
值得反复阅读

-----  
作为文章，都是好文章。作为一本书，哪怕是部分和部分之间，都没有什么逻辑结构。这本书，全是武老师的博客合集吧。另，武老师写这本书的时候正在进入禅宗的阶段，不再活在头脑里，活在生活中。

-----  
有的部分感觉就是在说自己，但是忘了是哪些了……最后20%是读后感，我并不感兴趣啊???

-----  
我们可以不那么孤独。

-----  
写的挺好的，让你知道为什么你会是现在这样。然后，感觉读完了并不能让你有效的自己解决问题

-----  
读到后面有点像书评合集的感觉，对自己读过的书和看过的电影可以找到感觉和差别，但对没有读过和看过的故事进行评述时候没能引起共鸣。只是一个个小的集合，没有特别强的关联感。很多内容有重复。

-----  
读书期间懂得，我为什么变成这样，我为什么这样过，这完全是我选择的结果。有些表面没人愿意否认的看法：谁都想健康不愿意生病，但是潜意识里可能是：生活工作太累太辛苦了，想休息了，但是现实又不能允许自己休息，所以，就生病了，这样你就没有

违背自己表面的意志，你可以休息了。可以说是你的身体替你的潜意识做了这个决定。有些人可能觉得有点危言耸听，但是仔细回想，当时我的心里却没有停止过想休息的念头，只是做不到。

---

后面全是电影观后感

---

有用吧 但没有具体解决之道

---

哲学是通过世界感知自己，心理学是通过自己认识自己

---

一如既往的好，非常欣赏武志红的观点，他的书都需要重新再读一遍。

---

57.《每一种孤独都有陪伴》——武志红

如果不是因为作者是很熟悉的咨询师，名字这么鸡汤的书，肯定是不翻来看的。理论知识还是用很通俗易懂的方式诠释明了，所证事例也是贴近生活实际的，理解起来没有障碍，对初识心理学的人来说是非常好的引导。起初学心理学，只是为了寻求一个答案，或说是为了得到治愈。可是知识了解的越多，越觉得自己需要帮助，越会从心底生出对原生家庭的恨意。人渐成长，开始体恤生活无常中的创伤，思考觉知为人的无奈和该保有的生命力。正如书中所说“若无觉知，人生就是一场轮回，成年的命运，是童年命运的自动轮回。”所以要清醒理性，觉知那些投射和控制欲，温柔以待这个世界。

---

真正的懂自己，懂对方，穿透心灵的力量

---

如果爱注定是控制，那么我们注定要孤独终老

---

[每一种孤独都有陪伴\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[每一种孤独都有陪伴\\_下载链接1](#)