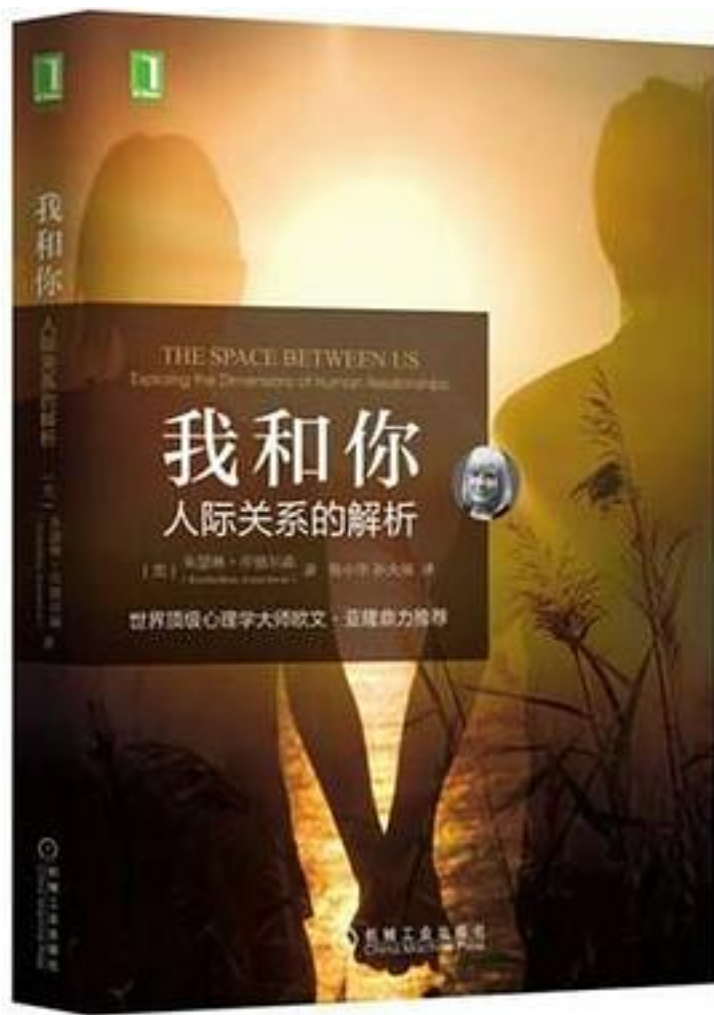


我和你：人际关系的解析



[我和你：人际关系的解析_下载链接1](#)

著者:[美]朱瑟琳·乔塞尔森 (Ruthellen Josselson)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2016-3

装帧:平装

isbn:9787111528005

这是一本深刻剖析人与人之间关系的书，作者朱瑟琳·乔塞尔森博士不仅就如何改善婚

姻关系或其他浪漫依恋给出了有益的建议，还提出了一个在情感上对与他人建立紧密联系非常重要的八维度关系模型：

1. 抱持
2. 依恋
3. 激情体验
4. 坦诚相见的确认
5. 理想化与认同
6. 共同性与共鸣
7. 嵌入
8. 照料

书中非常重视人与人之间相互的联系与共生共存，尤其对女性的心理世界进行了非常细腻的探索、研究和分析。所有的案例都来自实际生活，呈现了67个经历不同、背景各异的人的现场访谈，那些深度访谈中流露的真实和隐秘，令人难以置信，却又极富感染力。

作者介绍:

朱瑟琳·乔塞尔森

著名心理学大师欧文·亚隆的得意门生，执业心理治疗师，密歇根大学临床心理学博士，菲尔丁研究生院的心理学教授，由美国职业心理学委员会（ABPP）认证，曾在耶路撒冷希伯来大学和哈佛大学任教，获得美国心理学会颁发的亨利 A. 莫里奖和富步雷奖。

著有《我和你：人际关系的解析》《发现她自己：女性认同发展之路》（1987）等，她还发表了很多关于青少年、女性和叙事的文章。

目录: 致中国读者

推荐序一

推荐序二

译者序

前言

致谢

第一章 对关系的论述 /1

人们在与他人的关系网中创造了自己的生活

第二章 渴望的男男女女 /13

人们天生就希望与他人建立更多的联系，比可能建立的还要多，充满痛苦地克服不可避免的孤独感

第三章 抱持 /36

婴儿体验到的最初的感觉是被抱持或被放在地上的感觉

被抱持的体验是感到"双臂环绕"的体验

第四章 依恋 /55

依恋与抱持有关，但又有所不同。在依恋中，我们"坚持前行"并因此感觉不是那么孤独。我们能依恋那些不抱持我们的人，我们也能被那些我们不依恋的人所抱持

第五章 激情体验 /87

一个人对另一个人的身体的绝对渴望及其不可替代性，是生命的重大难解之谜之一

第六章 坦诚相见的确认 /124

在发现别人对我们回应的过程中，我们就能确认我们自己确实是存在的

第七章 理想化与认同感 /162

理想化是一种吸引我们趋向他人以便拥有他们或者他们的品质的内在心理过程。我们可能会希望通过某种方式控制或者"拥有" (own) 某人，从而外在地拥有他们，或者我们满足于认同他们：随心"携带"他们或努力成为他们那样的人，而内在地"拥有"他们

第八章 共同性与共鸣 /190

共同性就是从情感角度与另一人同在并合为一体。在共同性中，我们彼此共鸣、辉映就像两种乐器一样，它们的音符构成了和声

第九章 嵌入 /230

嵌入是其他关系赖以成长的土壤。我们与他人之间的联系总是存在于一个有意义的文化背景之中，这种文化背景形成了一个相互依赖的网络，同时也是诠释我们经验的大辞典

第十章 照料 /255

我们需要被抱持，不至摔落在地；我们需要来自他人的支持和鼓励；我们需要他人是可靠的依恋对象，当我们处于困境中时，他们会"在那里"等我们……

要满足所有这些需求，我们所拥有的就是他人

作为回报，我们也出于我们的需要和能力，尽我们所能提供这样的帮助来关心照料他人

第十一章 关系中的性别差异 /289

爱这个词对不同性别的人绝不意味着同样的意思，这是导致男女两性分开的严重误会的原因之一。

第十二章 爱情的注释 /312

我的爱情体验以及爱情需求和你的并不一样。实际上，每个人都有一个高度个体化的爱情"配方"，非常独特地混合了和他人联系的8个维度

附录A 关系空间地图和访谈 /323

附录B 维度及其病理学的两极 /331

注释 /332

参考文献 /341

专业词汇表 /355

• • • • • ([收起](#))

[我和你：人际关系的解析_下载链接1](#)

标签

心理学

人际关系

心理

心理学精神分析人际关系

社会关系

朱瑟琳乔塞尔森

心理学入门书籍

待读

评论

可以视为马丁·布伯的《我和你》的世俗生活版。因为曾经带领一个团队，经常不得不承受被周围人“理想化”的过程，终于明白为何自己一直有不舒服的感觉：理想化提供了两种人际回应，要么我们就去试图拥有和控制这个被我们理想化的人，要么就试图通过认同的方式变得像那个人。一旦被理想化（或者被爱），我们的品性（很多是被想象出来的品性），就被定位在别人希望别人能够拥有的范围内。这毕竟不是一种坦诚相见的关系。

全方位探讨人际关系和人际交往中的心理发展问题，视角非常符合东方人的处世习惯，这在满嘴跑火车的美国心理学畅销书中比较少见。作者是女学者，文笔细致，思维缜密，语气温和，学术术语非常多但不枯燥，心理剖析鞭辟入里，发人深省的金句不少，对思考人生和人际问题很有帮助，但由于中美文化背景差异太大，书中很多实例对中国读者几乎没什么意义（老美男女过日子真是不踏实，大起大落，像是一个野性难驯的牛仔民族）

今年超爱的一本书，理论与案例也能给人抚慰。

翻译开始有点影响阅读，后来习惯这个奇怪的语感也就还好，第一次认真读心理学的书，先从这本在书店一堆鸡汤中看起来还算靠谱的开始，有些观点突然顿悟，有些观点不置可否，可以当了解平常一些自己的心理情况的工具书使使，但内容还是略显单薄。

作为了解自己的科普书籍，非常好。但作为学术的话，应该可以属于“灵感”启发的书籍？有些表述有点碎。

还不错。从8个维度讨论人际关系

全五星的内容！

#关系先于个体#

用女性视角挑战了传统精神分析的男性中心以及社会主流价值观中个人主义，定量研究引用之外作者自己做的深度个案访谈都特别详细感人。感觉画关系图的研究方法可以用来做工作坊，嘻嘻

翻译的不太好，在第一章卡住几次，心理学专有名词没译过来。eye to eye，共同性，中介……作者总结了八种关系，但这八种关系之间有重叠交叉。读起来感觉混乱，弃读。等有缘份了也许能再翻翻。

一本不错的人际关系书

全然的接纳才是爱

了解自己与他人关系的通俗读本，很深刻。喜欢

うん、ちょっとAcademicクサイけどね。

英文版待寻。

14/2018

看这本书几次落泪，作者细腻、深情、充满智慧的文字抚慰了孤独的心灵。读了朱瑟琳

• 乔塞尔森三本书，觉得她是严重被低估的心理学家，也理解了亚隆器重她的原因。

和我当初帮助朋友做的实践几乎一致，用分子和原子之间的斥抗力和引力的关系，来分析家庭关系。

没什么新东西，大道理都懂，就是过不好这一生

第一次随手翻把大部分看完了，比想象中好看一些。

看了一半，惊为天人，后一半的书凑了很久钱买到，没那股想读的动力了，就没看了

力荐

[我和你：人际关系的解析_下载链接1](#)

书评

我和你，在关系中成长——记《我和你，人际关系的解析》文/张素闻
南怀瑾老师在《论语别裁》里，别开生面地将“仁”理解为“二人”，两个人，“人与人之间，有我就有你，有你我就有他。有你、我、他，就有社会。一个人没有问题，有两个人就发生了怎样相处、怎样相爱、怎样互...

翻译得一般，不过没有传说中的那么差，大部分专业词汇都翻译得还算精确。不过北师大博士也把eye to eye硬译为坦诚相见太令人无语，难道母亲与刚刚出生的婴儿坦陈相见么。后面有face to face这个词，显然两个词是有联系的。mutuality翻译为共同性实在不妥，译为亲密应该更能表达...

本来值5星的书，给烂翻译毁了。可能和这两位专业知识，翻译水平有限有关，书中大量翻译不通的地方，甚至还有很长句翻译。读起来有机翻的感觉。高度怀疑这两货色是只是为了完成导师布置的作业，总之，能够感觉工作及不认真负责。

读完这本书并不轻松。除了外文腔的翻译，也因为“真相往往比较残酷”。本书所述并不一定就是真理，只是让自己在原本的认知上，沿着理性踏上了靠近真相的台阶。坊间所流传的关系，不外乎三情——爱情、友情、亲情。朦胧而美好，若不恰当，则会掺入怨恨哀愁。似乎人生在世，也...

[我和你：人际关系的解析 下载链接1](#)