

# 当我遇见一个人



[当我遇见一个人 下载链接1](#)

著者:李雪

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2016-6-1

装帧:平装

isbn:9787550263284

任何事物，如果你觉得它美，那么它一定暗合了某种美的规律。家庭教育也一样，一个孩子从呱呱坠地到健康幸福地长大成人，他在成长过程中受到的呵护一定暗合了自然发展的规律。

母婴关系决定人生的起点。孩子通过内化与父母的情感关系来学习成长，童年的关系模

式与长大后的事业、婚恋、养育等，有着丝丝入扣的对应。自己童年灰暗的父母，会把心理创伤传递给孩子，无论意识上多希望孩子不再受苦，但潜意识总在制造相同的陷阱。

爱孩子，便“如他所是”，而非“如我所愿”；

爱孩子，也是爱自己内在“受伤的小孩”。

教育的本质，其实是父母的自我修行。

作者介绍：

李雪，专业心理咨询师，从事心理学研究近十年。创办“初心心理”，从精神分析心理学的角度，详解母婴关系对人一生性格、命运的影响。作为心理学专家，李雪的独特之处就在于“去脸谱化”，把专业知识性感地表达出来，是一种难得的能力。她勇于袒露自己，用轻盈而深刻、温暖而尖锐的文字，向读者彰显真相。读她的文字，你会痛，也会上瘾，因为真相是如此残忍而迷人。

目录: 01 觉察：遇见内在的婴儿

亲密是母婴关系最自然的状态

孩子夜哭，因为需要你

睡眠训练，给孩子的一生涂上灰暗底色

延迟满足能力始于婴儿期的及时满足

退行，内在疗愈的种子在发芽

02 态度：放下评判，全然看见

不干扰孩子内在的成长节律

限制是伪造的爱

规则要建立在尊重感受的基础上

智力发展来自于体验而非知识

好习惯无法培养，坏习惯只因匮乏爱

不期望改变

父母的负面投射创造了孩子的负面现实

孩子与社会的关系就是与父母关系的投影

03 关系：童年的沟通模式决定未来的关系模式

不同回应，带来不一样的人生

不评判，只确认感受

拒绝不等于伤害

孩子间的冲突不会引发创伤，但父母的干预会

痛苦的中国式家庭陪伴

父母无需完美，但需诚实

04 内在：会痛的不是爱

没有界限，只因缺乏爱的能力

孩子不必为父母的错买单

可以不原谅父母

控制是对孩子的情感勒索

温和而坚定地“反控制”

家庭秩序不可错位

在生命早期，偏执的种子就已种下

轮回之痛止于觉知

05 外在：你配得起更好

真正的富养是内心丰盛流动

认为自己值得，财富就会追随你

所有关于成功的信念都制约你成功  
· · · · · (收起)

[当我遇见一个人](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

育儿

亲子

心理

母婴

成长

原生家庭的影响

李雪

## 评论

客体关系理论在当代中国语境下的一次应用。本来可以做得很好，但行文逻辑性不强，结论的推导相当主观；作者谈及本人经验时显得比举其他例子更有信心也更有体会；感性的结论压倒了理性的挖掘。大量陈述都直接来自国外理论——虽然并未注出直接引用，导致文字浮在文意的表面，全书都缺少深刻、独特的分析。给出解决方案时可看出作者对所谓“身心灵”修行有一定了解，却缺乏宗教和哲学素养，论述既含糊又有些“神叨”。

---

还是老问题，单独看几篇博客文章还可以，编成书就有点过于牵强了。所有的故事都欠

缺理论依据。或许本来有，但是作者的叙述过于主观。本书主要观点有二，一是你所有的毛病都可以赖你爸妈；二是对孩子的教育要无为而为。

可能是我的期待点错了，这本书并不是一本育儿书，而是一部自我救赎的心灵鸡汤，多是从感受、经历出发，感性有余，理性不足。

这本书，表面上看不出什么大问题，却细思极恐，例举的例子比较断章取义，说到一物因必与另一物果，太过浮华与表面与局限了；好的跳出思维里的墙的话道理可以，一般心理学的很多道理也引入其中，描述像穿着心理学的外衣，给人感觉却不严谨缺求实。我可以理解此书符合当代大多数中国人的成长心路历程，打破常规带来的新鲜感，但我内心不允许鸡汤/变形鸡汤/肤浅存留于此！

如果严格按照这本书的理论，可能对孩子的教育，会从严格控制到溺爱，矫枉过正。感性有余，理性不足，事例牵强附会，逻辑漏洞很多。大部分事情都要怪罪父母对孩子童年时期的要求和限制过多，这本书适合本身有强迫症的父母进行自我反思时阅读，最好不要逐字逐句信奉为育儿守则。

看似在谈亲子关系，其实是在觉知，疗愈自己，让自己成长。你为什么会成为现在的你，以及为什么会有现在的亲子关系？太多共鸣，五星推荐。

感性有余，理性不足，有很多地方难以自圆其说，逻辑感缺乏。爱的确是教育的核心，但提出的散养理论值得探讨，凡是有度，万不可散养出熊孩子，对孩子的爱也要建立在规则和边界的基础之上。

一篇文章三页，所以每篇差不多是提出一个理论然后没有然后了，观点提出好多不能深入阐述和证明，读完都是蜻蜓点水的感觉。很遗憾，感觉可以写更好些的。也遗憾最近巨婴国也读的不开心，两本期待高的书读完都挺遗憾。20170322  
笔记做了，收获不少比如吃的苦中苦谎言0325

读着会觉得莫名其妙，觉得很多地方作者都非常武断和主观，从单一的例子就推出一个观点，并且在以为要对这个观点进行阐述的时候，发现没有，似乎用了很大的力气写案例但结论就匆匆一句，没有足够的说服力。不过，对于目前的自己，还是得到蛮多启发，尤其是前半部分。

可能是看惯了论文式的心理学著作。这本书里面大量引用个例，比如我家孩子，亲戚家孩子，朋友家孩子甚至还引用网友留言中提到的孩子……这种长得像鸡汤的写作手法让我差点弃书。其实，扔掉心理学这个标签，当成科普读物感觉更能接受。

李雪，物理学本科，后来做心理咨询，书中多处提及武志红。本书以亲子关系作为对象，谈论了自怀孕到孩子成长中父母扮演的角色，提供的各种服务。其实，作为自由主义者，如果单纯向社会宣扬自己的观点，这并不可怕，但是如果伪装成心理学或者育儿学，这就比较可怕了。作者谈到要用爱，不要用规则，孩子自己能够掌握规则。这种说法，其实是社会自发秩序的育儿版，但是这个理论是否有经验证明呢？看完全书，你就会发现这本书基本上是一本博客书，并没有实际的案例和经验，如果有也是隔壁家孩子式的案例。那么是否一无是处呢。我觉得也未必，她也谈到一些现象，比如补偿心理，如果幼年时期的欲求被压抑，那么成长过程中就会形成补偿心理，会购买许多不需要的商品来满足自己的需要。但是，我们不能说这也可能是消费主义洗脑的结果呢？比如，双十一促销的产物？

太可怕了，满心期待看了10页，失望至极。10页，看到了一个独断、自恋、逻辑不通又爱显摆卖弄的作者。10页里面列举的事例和结论没一个能让我信服。还有文章里居然拿性和《生化危机》举例子，啧啧。大部分写过论文的文学类艺术类硕士都不止这点水平。综合评价就是，作者素养极低，没啥文化！

作者就是母婴届的郭敬明

李雪的文笔比武志红好。一本书不一定能将自己疗愈，重要的是当下体验到探索自己的愉悦，以及为以后的行为提供潜移默化的影响。“爱是如他所是，而非如你所愿”，太赞同

道法自然，而自然需要一生的心力去认识。（这不是一本逻辑严密的学术著作，而是一本表达自由主义人生价值观的书。）

母婴关系的反思与指导。看到无数自己的影子，被戳得全身窟窿。看完扔给我妈，我妈说她也意识到了自己的错误，一把鼻涕一把泪看完

“每个人成为现在的样子，都有自身原因，我们能给予的最好支持，就是不评判，不打扰。”

当我知道作者每次拍书单的时候都是些《岁月静好》《时光XX》《孤独致胜》《这种生活你值得XX》的时候那就不要对这种心灵鸡汤文学失望了没什么可失望的就是本厕所读物

很多观点和孙瑞雪和尹健莉书中的重合。有种花了时间和钱读自己已经知道知识的感觉。新颖的地方是作者剖析自我的童年经历来讲述，整合了育儿以及心理学的共同之处，对于自我疗愈是很好的牵引。

戳得浑身都是窟窿。本来以为纯粹是亲子书就懒得看。看完简直心碎。我并不同意作者所有的理论，但值得思考的东西很多。

## 当我遇见一个人 [下载链接1](#)

### 书评

这本书和其他类似书籍相比最大的亮点就是：不要让潜意识束缚我们的人生。书中举了很多例子，比如一个孩子从小被教育“鱼和熊掌不可兼得”，成年后就会无意识地放弃那些可以两全其美的机遇；再比如作者的父亲一直抱有“我们不会成为富豪”的信念，作者在从事心理学行业的时候也...

李雪《当我遇见一个人》，是我最近常常翻看的一本书。遇见这本书是个惊喜，在打开之前就深深被吸引，封面，色调，书签，明信片，插图，特殊的装订方式，一切都有一种难以言说的美感。

而且，我真心觉得李雪很美，玲珑通透，精致轻灵中又透着一股锐利和执拗。像是一把闪着寒光...

要我评价这本书的话，我会这样说：推荐在孕期看，生完孩子就马上扔掉。怀孕时心理上在为做妈妈做准备，看看这本书，会有一种柔情攒蓄在心中，去迎接和敬畏一个崭新的生命。

生完孩子后，再看这本书，尤其是在那些因照顾新生儿疲惫的备受煎熬的日日夜夜中，便会觉得书中对母亲...

---

我是从武志红在天涯发《谎言中的NO.1》这个帖子开始认识武志红的，又是从武志红的博客认识李雪的。也就是说，在他们成名前，我就关注他们了。

那时，李雪还没有化茧成蝶，我更多地关注武志红，捎带着看看李雪的博文，觉得她的语言很犀利、通透，就是文章太少，也都集中在母婴...

---

微博有人推荐，于是抱着很大期待买来看，发现作者有些例子举的真是莫名其妙，非常武断、感性地推出结论，只能束之高阁了。真的不是所有的人都能出书的……

微博有人推荐，于是抱着很大期待买来看，发现作者有些例子举的真是莫名其妙，非常武断、感性地推出结论，只能束之高阁了...

---

一个做催眠的朋友推荐，当我从网上买来这本书，在书店阅读完毕时，最真切的感受就是我爱上了李雪。

这本书从处处散发着文艺或者艺术的气息，从书名，绘画，排版等都可以感受到。这一点从其他心理学书籍中很难感受到。作为一个文艺青年，这种文艺的气息当然是我喜爱的。也说明，...

---

“学习舞蹈，能够锻炼身体，长大了还能具备优雅的气质，在学习舞蹈的过程中，你会懂得怎样克服困难，什么是坚持，还会带给你满足感！”

这个是我上学期在孩子舞蹈学习打退堂鼓的时候，给予的耐心宽慰和引导，没有吼叫，没有逼迫，觉得自己这个妈妈做的不错呀，没觉得这样的话有...

---

有年幼孩子的读者，和没有（年幼）孩子的读者，看这本书的感觉肯定是不一样的。

**【有年幼孩子的读者】**

这本书的大部分篇幅（第1,2,3,5章）写的都是母婴关系，或者说是父母怎样与年幼的孩子相处。一方面写了诸如哪些方式会对孩子造成不好的影响等等；另一方面，作者也认

为养育孩...

原先一直觉得有孩子是一件很幸福的事儿，毕竟这个世界上大多数的人都有孩子，然而自己有了孩子之后才发现，喂奶，换尿片，哄睡，陪玩，夜醒，这些基础的，一个宝宝必要的生存条件，足以把一个成年人的时间占满，更不用说偶尔生一次病，那是一股直接把人摧毁的力量……有了孩子...

极力推荐在人际关系在家人关系中不通畅的人看，李雪极为细腻的感受加上极具逻辑的文笔释然了我这几天的郁闷，我突然感觉到我的心轮也不堵塞了。也很契合今天的塔罗的宝剑三把我的心轮用心智的文字打疏通了，哈哈。开心的我。书看了一部分，也体会了一部分，剩下的我要慢慢看， ...

1、目前评分这么高，大概说明我们的原生家庭关系确实存在历史遗留包袱。以及，我们确实需要学习自身，学习自我疗愈。

2、书的前半部分说的是爱，翻来覆去地念叨“爱可以解决一切”——只是这个论点要是成立的话，那些搞教育研究的人都可以退散的。后半部分的价值可能更大一些， ...

非常棒的一本关于母婴关系的心理学书籍，浅显易懂，又发人深思。

生命就是一场轮回，轮转的不是前世今生，而是童年，与未来。

近几年来，常常提到原生家庭对我们的影响，褒贬不一。其实我是认同的，不管我们后期如何有意识的修炼自己，童年经历如同木马程序一般，早已写进了我...

但这本书，看到了我的内心，看到了我的父母、我的过去和我的女儿和我们的未来，我懂这些轨迹的根源在哪里了，再也不会只求得，不求因了。

很多次看到里面的句子都想哭，似乎找到了一个可以倾诉的人，她了解我的难过，连我自己都不知道为什么我这么难过，她却一点点的指出原因并...

这本书，写的内容太啰嗦了，其实整本书就是一句话概括，用笔包容孩子，不要让孩子感到孤独害怕，但是这些思想和方法容易导致孩子依赖心理太强了，而且写的都是作者自己意淫想象的东西，容易让父母对待孩子的教育跑偏。作为父母应该教育鼓励孩子独立，而书中多次劝导父母应该用...

《当我遇见一个人》总结一下前两章中作者要表达的育儿观点：

- 1、不能刻意的给婴幼儿断夜奶，孩子夜哭要及时响应。
- 2、不能刻意的训练婴幼儿睡眠时间，要让孩子自主睡眠。
- 3、不能刻意锻炼孩子早走路，早说话、早学知识，最好的教育就是不教育。
- 4、不限制孩子吃糖，看电视，吃...

[当我遇见一个人 下载链接1](#)