

所以，一切都是童年的错吗？



[所以，一切都是童年的错吗？_下载链接1_](#)

著者:KnowYourself主创们

出版者:江西人民出版社

出版时间:2017-9-1

装帧:平装

isbn:9787210085478

“新媒体排行榜”心理健康类第一公号KnowYourself首度结集，专业、犀利、直戳人心。

•

原生家庭是如何影响我们的？

个性背后是怎样的心理成因？

恋爱关系中有怎样的心理机制？

那些你在困惑时向自己提出的疑问，都可能在这本心理学科普书中，找到答案。

直面真实，永远是改变的第一步。

•

为什么说原生家庭不是决定人格的唯一因素？

父亲在家庭中的投入，如何影响我们的一生？

是什么决定了我们在感情中的表现？

内向是一种性格缺陷吗？

明知自律有益，为什么总是做不到？

为什么经常感到空虚？

于千万人之中，真的存在一个“对”的人吗？

分手后，应不应该迅速开始新恋情？

.....

探讨原生家庭、亲密关系、心理困境；

关于完美主义、自卑情结、性格内向、反弹式关系、恐婚……

从心理学的角度，剖析生命中的疑问与困惑。

看清它们，接纳自己，再大步向前。

作者介绍：

作者：KnowYourself主创们

以帮助青年人自我探索为己任。成员有海内外名校临床心理、社工、精神卫生专业背景，以及国内知名媒体经验。坚持一切都是开放和未完成。希望联结最大的力量，支持青年人的心理健康、自我发展与福祉。

2015年7月，创办KnowYourself微信公众号（id: knowyourself2015），致力于引导青年人自助互助，共同建造一个秘密的、只有理解没

有伤害的小世界。话题涉及原生家庭、亲密关系、心理困境等，一年内吸引百万读者。

•

插画师：曹鸽子

作家，画家，陶瓷爱好者。北京人在纽约，曾创建“纽约女孩孤独”项目，出版小说《我要全世界的爱》。目前专注写字画画和摔泥巴。曹鸽子说，文字，艺术，爱情和火，都只是获得世界的一种方式而已。

目录: Chapter 1 认识家庭：原生家庭是如何影响我们的？

是什么决定了你在感情中的表现？

“妈宝”男是怎么形成的？

父亲如何影响了我们的一生？

机能不全的家庭，会如何影响身在其中的你？

为什么说原生家庭不是决定你的唯一因素？

一个人要如何才能走向独立？

•

Chapter 2 认识自己：个性背后是怎样的心理成因？

这3种类型的完美主义者，是你吗？

为什么自负可能是自卑的一种伪装？

我们为什么不愿意谈论自己的真实感受？

什么是内向者专属的“社交宿醉”？

为什么有些人比大多数人更敏感？

明知自律有益，为什么总是做不到？

如何提高对不确定的容忍度？

你为什么总是感到空虚？

你有“彼得·潘综合征”吗？

为什么说有些付出是“过度”的？

如何更科学地拒绝别人？

人格是可以被改变的吗？

我们应该如何看待失败与遗憾？

为什么说我们应当主动选择脆弱？

如何过上更高效的人生？

女性为何很难只属于自己？

•

Chapter 3 认识伴侣：恋爱关系中有怎样的心理机制？

真的存在一个“对”的人吗？

被伴侣情感忽视怎么办？

你有没有经历过这4种高压型控制？

这4种背叛，你经历过哪一种？

分手后，应不应该迅速开始新恋情？

为什么会无法对前任释怀？

当恐惧婚姻时，你在恐惧什么？

• • • • • ([收起](#))

[所以，一切都是童年的错吗？_下载链接1_](#)

标签

心理学

个人成长

心理

心理健康

自我管理

家庭

教育

KY

评论

全书粗略统计出现了114个外国业内人士的名字，除了说过的一段话/一个设想/想法/一部作品名字之外，几乎没有出现过任何相关的实验数据时间规模用时等。没有客观分析，有的尽是鸡汤文的总结，是不是一切都是童年的错你自己心里没点数吗？看到最后发现这是一个微信公众号的文章合集我就呵呵了。

当当今天独家预售啦！KY的书~~~两年前签下，今天，终于出了。#我做的书

#比较浅显 只是提出了问题 没什么解决方法啊 说到底克服所有心理障碍还是要靠自己强大起来 不指望任何人帮助或者救赎

意外不是鸡汤，在同类书中偏向专业、客观的角度，有些点很有触动

作为目录来看，是很好的心理学入门，每个问题，每个概念，都能衍生出很多有意思的内容

这书写得不好。并非内容质量的问题，而是作为一本书，它起了一个很有吸引力的标题，内容也分了chapter123，却丝毫没有给人一种条分缕析层层递进的感觉。可能是因为作者并非一人，所以选择了一种最为保险的维基百科式的行文方式，读起来略显枯燥。这种没有个人创见的东西，为什么要读？而且作为一个品牌的宣传，我也完全没有感受到主创们的特质。这本书并非写得烂，而是不知道为什么读，没有意义。/原来是公众号合集，那分章节干嘛！

有一些文章在微信号读过了，书中浅显的、生活化的话题都很接地气，能看到自己种种，也能跟着作者看到出口，理论和实际结合的很好。文风不掉书袋，不卖弄文采，字里行间能体会到温柔的指引，这种有建设性的内容不仅仅是科普，还是安慰。值得花钱买的精选集。推荐给身边的朋友。

Ky的公众号和豆瓣我一直关注着。但他们家真的是少数的作为一个公众号还能把文章写得又臭又长又无聊的存在……本来期待集成册会做一点提升，就也并没有

一部学院派厌恶，兴趣派欣喜的书

细致全面的心理书。并不是基因或者说原生家庭的影响造就了现在的我，而是‘由基因决定的自我，在环境和文化影响下形成的自我，和我们自己所追求的人生目标与价值所定义的我’这三个自我共同造就了真正的我。每个人都会‘有问题’，但如何了解自我，意识到问题，走出来，并完成自我救赎才是更重要的

没想到是公众号文章合集，早知道不买了直接去翻公众号了。说来说去都还是跟从自己的心，想明白自己想要什么之类的。

专业 易读 为后记的最后那段引用的诗莫名感动加一星

可能一切都是出生的錯吧

关注KY这么久，终于出书啦~

祝我们能找到能够引领我们过好这一生的价值观和信念——归根结底，幸福是精神的。

适合简单的查询用手册，对每个心理症状的分析解读及对策都有点模式化，缺少案例。

书名真的很棒啊，瞬间被戳中。难过的时候心里默读这几个字都恨不得憋出两行清泪。读开头的几篇时忍不住啧啧称奇，觉得比大学应试考的《普通心理学》有用多了，很能鼓舞人心。然而高开低走，后面落入心理类公众号的俗套，没什么新意，神似心理学教材书。

虽然是公号合集，但重温一遍依然有新的体会，里面的心理学知识很专业，尤其是社会心理学部分，可谓是导师级别了。

关注公众号有段时间，喜欢KY学术型科普的文风，比主观臆断，情绪感化的鸡汤文强太多

只有感受过自己意志的力量，才能觉得自己的存在是有意义的。

[所以，一切都是童年的错吗？_下载链接1](#)

书评

大概两年前接触到KY，那时自认为遇到了人生中第二次“崩溃”，觉得生活空虚，对一切失去兴趣。一边在学校做一周一次的心理咨询，一边每天深夜等着KY更新。在咨询室讲述自己的过往，像是用盐水清理伤口，特别疼；看KY的文章，则是往清理完的伤口涂药，也疼，但是似乎更有痊愈的...

在《所以，一切都是童年的错吗？》一书自出版后，陆续有读者询问文中未附参考文献的问题。其实，书中每篇文章在提交时，均按照公众号KnowYourself的内容标准附上参考文献。当时，出版社编辑认为本书定位为心理学科普而非学术书籍，故最终决定将全部参考文献删去。为满足大家的...

这两年，“原生家庭”这个词似乎很火热。好像心里只要有了抑郁、不安全感、空虚等等的感受，寻医问药找一篇文章来看，里面就会告诉你：都是你原生家庭出了问题。只是当耳朵里只有一种声音的时候，我们需要的恰恰就是怀疑，一切，都是童年的错吗？我了解到KnowYourself并不是通...

我一直需要这样一本书，引导我看清楚自己，看清楚原生家庭带给我的那些影响，带给我小小的救赎。
我的妈妈算的上强势，于是我一直觉得不管工作生活或者家庭地位，女性都可以优于男性。以前看山本文绪讲：“十几岁的女孩们的来信中，经常有‘我不想只成为一个普通的OL’、‘我不...

为什么有些人比大多数人更敏感？
对别人的一言一行特敏感，稍有异样就会觉得是不是别人不喜欢我；
如果是一群人相处，总会扮演那个照顾他人情绪的角色；
会因为别人无意中的一句话或一件事，伤心自责很久；
一看到别人的不幸，就特别容易感同身受；……如果你有上述症状中的...

相比起很多心理学派的著作，《所以，一切都是童年的错吗？》是一本具有普适性的心理学科普内容。在很多方面，它并不像学者一样深究，而选择与普通人密切相关的生活感受进行剖析。
针对时下热门的“原生家庭决定论”，作者给出学术观点以支撑其怀疑态度，给予读者

更多对于自身调...

章节分布

分为认识家庭、认识自己、认识伴侣三章节，每章节下面分不同问题，以问句作为文章标题 关键词

亲密关系的依恋类型、完美主义者、高敏感人群、内向人群的社交宿醉、内心空虚感的形成、母亲、父亲对一生的影响、原生家庭不是唯一影响因素、人的独立、自卑与自负、对不确...

经一位朋友的热情推荐，我读了这本心理学的书。因为我在心理学上是彻底的门外汉，所以就本着从实用出发的原则，用我自己的经历来同书中给出的观点进行对比，发现许多地方基本完全吻合，不得不赞叹作者能用清晰简要的话语把我的思维和情感进行高度概括，因此阅读这些文字将更有...

其实在阅读此书之前，我就关注过Know

Yourself微信公众号，里面推送的内容都是简介明了却又深入生活细节的各种心理揭示和分析，细细体味过后，的确能发现平日里社交上中难以察觉的真实，可能这也是我会开始阅读次数的一个缘由吧。在我看来，此书的编排逻辑是按照“...

书很早就看完了，但书评却一直拖到了现在，看书时的那些感触，真的不知该从何写起。曾有一天试着写了几句，最后还是不了了之。于是又拖了一周。不过是看书的感受，为什么落笔会那么难？问自己很多遍，其实早有答案，就是不敢面对罢了。一旦落笔，即要坦诚地面对自己，要内省， ...

在书店散步时，发现心理学区域有了一本新书，书名是《所以，一切都是童年的错吗？》。

了解一些心理学的人够知道精神分析的鼻祖弗洛伊德倾向于从原生家庭中寻找患者早期被不当抚养造成的潜意识问题。于是，有一个梗就是啥问题都可以“甩锅”给我们父母了，反正什么都是他们造成...

关注KY快一年的时间，KY的每篇更新都会看，也时常推荐给身边的人，收到书就立刻拿来读，我的整体感受是，语言流畅舒适，很快就能看完，但可能永远也读不完。比起一般的心理学读物，这次的KY的纸质书也仍有自己的定位和坚持，如果你想获悉更多专业的心理学知识，诸如人格心理学...

20170924，
书还没有送到，我就已经急不可耐地在豆瓣上把前面几章看完了，看完感触很多，有些想哭，就像刚刚看完请回答1988的时候一样；毕竟，亲情、爱情、友情是一辈子的事情，我又恰好把它们看得很重。那就就已经看完的这几章发表自己的看法咯。
以下是目前已经看过的，等到...

一本专业且易读的心理学入门读物。
帮你认识生活中一些情绪产生的原因并告诉你解决的方法，核心是关注儿童时期的成长对一个人的影响。
这本书特别推荐当父母的朋友以及准备当父母的朋友，也许可以帮助你树立一个比较好的儿童教育观念。当然，这本书的缺点也比较明显，大量的研...

書摘：
□從人們幼年時與父母互動中形成,並影響成年後親密關係的「框架」,又被稱為人與人之間的「依戀」,指的是關係中雙方的情感聯結,以及在這種聯結中所反映出的彼此的信任與安全感。
□最新的研究還發現,那些經過努力獲取安全的人與那些從小就是安全型依戀的人,在親密...

《所以，一切都是童年的错吗》读书摘抄 1.
“好孩子”的外表是成功、优越、强大、忙碌的。然而，他们的内心里却总是充斥着焦虑、恐惧、愤怒、悲伤、孤独的情绪。他们容易工作成瘾、过度控制，对压力的承受能力差，难以容忍犯错和失败，无法带着轻松的心态去生活，也难以表达自...

[所以，一切都是童年的错吗？_下载链接1](#)