

# 在关系中成长



[在关系中成长 下载链接1](#)

著者:许皓宜

出版者:北京联合出版社

出版时间:2017-10

装帧:平装

isbn:9787559609595

每段关系里，都有解不开的情结与鬼影，人我关系的问题，其实都是“没办法信任关系”的问题。最棒的关系，是在人前能忘我，却失去自我，得先学会“与自己为伴”，从“我”到“我们”，各种好关系才会随之而来。

作者许皓宜继《与父母和解》后，迈向人与人之间的关系，走进“找伴、作伴、相伴”的探索旅程，旁征博引各种心理动力学概念，引导我们回顾并化解童年、成长时所留下的那些跨不过的情结，观赏一场又一场似曾相识的内心小剧场，面对并解放内心无法放过自己的遗憾，赋予每段好与不好的关系崭新的意义。

作者介绍:

许皓宜

台湾师范大学心理学博士，现任台中教育大学咨商与应用心理系助理教授、心理咨询师。长期耕耘于婚姻与家庭治疗训练领域，具有台湾辅导与咨商学会认证合格咨商督导资格。

随着年岁往上攀爬，皓宜越来越体会到：人们在关系与自我的探寻中，内心所盼所求，不过“真诚”二字而已。所以，她离开咨商专业系所的教学，真诚地回到自己初衷所爱的书写——以一种面对人心的深刻与同理。她的口吻直接而犀利，笔调温暖而幽默，从自己、父母到周围的人，以及许许多多的关系，写出了发生在我们内心深处的故事，也记录了我们记忆中不同典范的关系。

目录: 推荐序一“我”和“我们”，缺一不可的生命存在课题

推荐序二透过深刻对话，看见意想不到的自己

自序关系中无法远离的烦恼，势必有意义

第一站独立还是群聚：从“我”找到“我们”

人生来孤独吗

人际关系的本质

如果有些关系需要伪装

过去情结影响现在的关系

人际关系能超越过去

水平关系与深度关系

第二站跨越关系中的心理情结：揪出“我们”之间的阻碍

“我不需要别人”是过度补偿的自信：潜意识

人际创伤是种不切实际的幻想：情感转移

集体心灵不成熟的后遗症：内在人物

跳脱集体心灵的同化：神秘参与

别人怎么看你，都从你心底而来：镜像效应

充满挫败感的关系居然令人着迷：逆流而上

没有回应的环境导致自恋性暴怒：共情

你不在，但我知道你在：恒常关系

第三站学习信任关系：营造“我们”之间的地久天长

选择开启“真正的关系”

真正关系的入口，“希望感无所不在”

“我们都有份”，才有改变的空间

理解潜意识的“神秘吸引力”

认识如影随形的“家庭原型”

“好的改变”也需要适应

人生不能没有伴，这是与自己为伴的基础

第四站在关系中疗愈：从“我们”之间修复“我自己”

躺椅上的心理分析

在现实里了解你的人

不是你有问题，是你的情感出了问题

“极度讨厌”比“稍微喜欢”更重要

互相憎恨里的彼此需要

“保护”比“照顾”更容易

“真正感觉到”之外，还有“真正享受到”

“爱”没什么了不起，只是一种价值观

尾声荣格思想给人生上下半场的启发

给人生上半场  
· · · · · (收起)

[在关系中成长](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

关系

心理

好书，值得一读

女性成长

美文

爱

精品

评论

从“我”到“我们”，各种好关系才会随之而来。

---

【201810】“人性最隐秘的渴望就是被认可、重视、赏识和理解。——史蒂芬·R.柯维

---

这本书从图书馆借来的时候非常新，看没有太多的人知道它。在序言开篇，一位心理咨询师如此说，人生在世有两个重要的命题，也是了解生命存在意义的根本，一是知道“我是谁”，从而发展完整的自我；二是能够建立与成全“有意义的关系”，让生命体会真实的情感联结及体验爱。

面对内心无法放过自己的遗憾，赋予每段好与不好的关系崭新的意义。

适合职场中的你我他来读的一本书。

很对我的胃口的一册书，很棒的书。

最棒的关系，是在人前能忘我，却不失去自我

很不错的书

在关系中共同成长才能有所收获

心理健康确实只有在关系中才能成长，这里的关系包含与人和与己的关系。

跟随作者一起走进“找伴、作伴、相伴”的探索旅程，去解读人与人之间关系的深刻内涵。

喜欢这本书

好的人际关系很重要

-----  
在关系中成长教会你平衡各种关系

-----  
很不错的书

-----  
一段好的关系可以陪伴你的一生

-----  
变得成熟一些

-----  
很好看的一本书

-----  
好好把握每一段关系

-----  
在关系中成长！好书！

-----  
[在关系中成长 下载链接1](#)

书评

十七世纪英国玄学派诗人约翰·多恩在《丧钟为谁而鸣》中有一首诗写道：“没有人是一座孤岛，可以自全。每个人都是大陆的一片，整体的一部分。”诚然，人是一种社会动物，具有群居的属性，无论多么孤僻，都需要与他人相连接，才能成为一个真正意义的人。这也正如《海上书店》…

不善于做阅读理解或提炼总结，就写点自己的感触。书的后半部分有一处提到有的中年人执着于少年形象，拒绝面对自己，不肯走向成熟，像不肯化蝶的“老毛毛虫”。我想起来自己的爸爸，继而想起自己。剖析自己如同抽丝剥茧，偶尔能够清楚，有时仍不免限于自己认知的水平，落入五里...

十七世纪英国玄学派诗人约翰·多恩在《丧钟为谁而鸣》中有一首诗写道：“没有人是一座孤岛，可以自全。每个人都是大陆的一片，整体的一部分。”诚然，人是一种社会动物，具有群居的属性，无论多么孤僻，都需要与他人相连接，才能成为一个真正意义的人。这也正如《海上书店》所...

一开始看到书名《在关系中成长》，我以为这是一本教我们如何处理人际关系的书。但是直到把这本书认真的读完，我才感慨，真的是一本好书。它里面有包含人际关系的内容。但是绝对不仅仅只有这些内容。《在关系中成长》这本书是从心理学的角度讲解如何认识自我，处理好与自己的关...

从哲学意义上来说，我们来到这个世界，生命的意义就在于去感受和发现“我是谁”以及“我选择成为谁”。个体心理学之父阿尔弗雷德·阿德勒说过：“我们的一言一行都是在人际交往中完成的，人类的所有烦恼都归结于人际关系。人的行为，始终来自于自身对自己和对世界的看法。”可...

-----  
[在关系中成长 下载链接1](#)