

# 你淡定的样子真好看



[你淡定的样子真好看 下载链接1](#)

著者:胡慧嫚

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9787559616395

仿佛宫崎骏动漫里的角色，苏青是自在的艺术家，艾莉是忘了魔法的女孩，两人在某个夜晚相遇，艾莉就此踏上了一段自我蜕变的觉醒之旅。

每日奔波在爱情、职场、家庭等不同场景，艾莉期待、失落、开心、愤怒、委屈、无助……在充满生活感的小说情节中，艾莉是你，也是我。

作者深具巧思地在苏青与艾莉的对话中渗透进萨提亚模式治疗理论，充满疗愈感与内在探索，也饱含着智慧与顿悟。

这个深缓美好的心理故事，仿佛一个温柔贴心的倾听者，又如同一位循循善诱的智者，引领你与内在的自我温柔地靠近，探索内心未曾开启的宝藏，发现属于自己的真正的强大力量。开启关于自我成长、幸福、快乐、真正的成熟、自我价值、温柔与刚强、亲密关系、沟通姿态、原生家庭的秘密。

作者介绍：

国际萨提亚学派认证合格心理咨询师、台北实践大学家庭咨询辅导研究所硕士、《ELL E》杂志前总编辑。曾获2003年亚洲出版协会（SOPA）卓越报导写作奖。逾20年的时尚杂志工作经验，淬炼出其深刻的观察及探索功力。

她曾访谈过一千多位杰出人物，对都会女性的生活、情感与心灵渴望有着深入的观察和体会。擅长以一颗温柔细腻的心倾听，以一双涵容接纳的眼引领陪伴，以温暖正向的语言与方式，将心理学巧妙融进都会大众的生活中。

目录: 目录：

引言  
自序

第一章 改变

改变永远是可能的 / 3  
你这么努力，得到了什么？ / 7  
和真实的自己在一起，活出自 / 9  
慢下脚步，安顿身心 / 13  
迷茫，是改变的绝佳起点 / 18  
是时候换种活法了 / 22

第二章 完整

健康的沟通长什么模样 / 29  
完整比完美更重要 / 32  
认识并靠近真实的自己 / 35  
别怕混乱！它将我们引向改变 / 40  
想到了，不代表你做到了 / 43  
遇见“新”的自己 / 47

第三次诞生 / 50

第三章 认识

认识表象背后的真相 / 57  
别人比我更重要  
——“讨好”是对自己的酷刑 / 61  
大脑的铁甲武士  
——“超理智”背后的脆弱 / 67  
想要抱抱的刺猬  
——“指责”背后的孤单 / 74  
在自己世界飞翔的彼得·潘  
——“打岔”背后的归属感缺失 / 80

## 第四章 亲密

你能独立自主，也能与人亲密 / 89

说出自己的期待 / 92

失恋没什么 / 94

相信自己值得被爱 / 97

发现爱的真谛 / 101

## 第五章 自由

初识内心冰山图 / 107

不做受控的木偶 / 111

摆脱观点的束缚 / 114

创造自由的天空 / 121

## 第六章 回家

活在过去、当下，还是未来？ / 129

陪你内心的小孩一起长大 / 132

认清被扭曲的情绪 / 136

知道自己到底怎么了 / 140

“已读不回”的伤害 / 144

回到内心的家 / 147

## 第七章 选择

摒弃不合理的期待 / 151

说出心底真正的感受 / 154

松开束缚你的“规条” / 157

改变，从自己开始 / 160

放宽爱的接收频道 / 163

一致性沟通姿态 / 167

## 第八章 上路

上路吧，答案就在前方！ / 175

你可以去往更远的远方！ / 177

后退，是为了前进 / 180

不再害怕一个人 / 182

遇见另一个自己 / 185

人与人的相遇，是生命的相互引动 / 188

## 第九章 定锚

发现自己“未满足的期待” / 195

聚焦在共同愿景，而非问题 / 200

是“放下”，不是“放弃” / 203

为你的新习惯“定锚” / 206

认清“期待”，才能与人靠近 / 211

正确面对差异与冲突 / 216

我存在，你也存在 / 221

## 第十章 和解

放下无解的纠结 / 229

在“人”而不是在“角色”上相遇 / 232

改变的辐射圈 / 238

嗨，原来你就在这里！ / 242

健康滋养的“幸福家庭”图像 / 245

## 第十一章 礼物

木棉树也叫英雄树 / 251

温柔是我，刚强也是我 / 255

每个人都是独一无二的礼物 / 258

在爱的路上，继续前行 / 261

• • • • • (收起)

## 标签

心理学

温暖治愈

暖心

心理故事

我想读这本书

小说

青春

萨提亚

## 评论

实在是不知道怎么形容这本书，文字便幼稚、情节虚构的太简单；为了体现萨提亚观点硬凹情节，不如读些心理学的案例～

---

萨提亚的智慧渗透在日常生活场景中，引导我们看见那个不知所措的自己，找到适合自己的解决问题的办法

---

通过对话式的方式开展一场由外向内的旅行，每个人的成长都或多或少的受到一些伤害，或深或浅，所有父母都是竭尽所能去爱自己的孩子，可是父母也是普通人，有他们的局限性。虽然原生家庭深刻的影响了我们与世界的联系，但当我们意识到这点的时

候，我们要通过自己的独立思考让自己重新诞生！我们要为自己负责！书中很多体会和经历都和自己有共鸣，抛弃旧模式，启用新模式！

这辈子修到头，都是与自己的相处，对自己的接纳和释怀。

不同的流派相同的治疗效果，殊途同归~

看的我难受，感觉作者并不擅长这种对话式的叙述方式

第三次诞生，要接纳自己，跟内心的自己对话，才好更好的去融合外面的世界。这辈子修到头，都是与自己的相处，对自己的释怀。

萨提亚在日常生活中的应用，自我成长之路道阻且长，需要我们更深入的自我察觉和实践。

从封面到装帧、排版、用纸、字体，都特么像地摊伪科学读物。。。其实内容还是好的，论书籍包装的重要性。。。

我的感受？我的想法？我要什么？--内心安全感充足就不会是防御或者生存装填-说出自己的期待倾听对方的期待这才是沟通--聚焦共同愿景而不是聚焦问题--想象父母的成长背景，什么家庭，什么经历，在这些脉络里什么使他无法成为你期待的爸妈-尊重的基础上，公开说出自己的需要失望成就和梦想。

看几页就想到了很多年前看过张德芬的《遇见未知的自己》，这类书不是心灵鸡汤，是心灵疗愈，很好读，特别适合炎炎夏日躲进一家充满冷气的咖啡馆，一口气读完出门就是傍晚，然后走路回家，边走边思考。书中说的很多小点在我阅读之前就已经开始在练习了，就像书里说的一样，进程都是进两步退一步，螺旋式上升吧。值得有缘的人阅读

全人图：别人比我更重要——“讨好”是对自己的酷刑；大脑的铁甲武士——“超理智”背后的脆弱；想要抱抱的刺猬——“指责”背后的孤单；在自己世界飞翔的彼得·潘——“打岔”背后的归属感缺失。冰山图：“行为”，“应对方式”，感受/感受的感受”，“观点”，“期待”，“渴望”以及最底层的“自我”。萨提亚的两大理论阐述得通俗易懂，可是整个故事对我来说不太吸引呢。

改变由内向外

作者深具巧思地在苏青与艾莉的对话中渗透进萨提亚模式治疗理论，充满疗愈感与内在探索，也饱含着智慧与顿悟。

………评分好高……但是这不还是高级鸡汤………满屏的双引号看到头疼，对话方式的方式讲道理………精髓看目录就够了。

希望我的内心可以真正强大

原以为是本鸡汤，看完后却收获了意外的力量感。独立不代表就会孤单，完整的每个个体都坚实而稳定的共存于土地上，彼此联结。

莫名其妙的被狂骂，被人算计当替罪羊。。。在复杂多变的职场，这种事不时出现，为了适应，我们要改变自我。有人会教你，让自己变得更世故，变成厚黑；有人会教你，让自己更加坚强，打造个人品牌；有人会教你，让自己内修，只重心灵愉悦。无论那种选择，都不是好的选择，都不会令自己获得真正的快乐！但是，这三种主张却是当下主流。有没有一种方法，既能适应复杂的环境，又能追求物质世界，而且还能让自己幸福快乐呢？这本看上去很平实的书，让我第一次知道萨提亚，并给了我好答案。

一本很可爱的书，想让自己也能开启这样的一段旅行，从“里面”走到“外面”的旅行。与“自在”相遇、与“完整”相遇、与“幸福”相遇的旅行。

很好的一本半心理书，可用了这样的叙述编排方式。。还这么高分，是我的九年义务教育跟大家不太一样吗。。

[你淡定的样子真好看](#) [下载链接1](#)

## 书评

在3月24这一期的《奇葩大会》上，青年作家蒋方舟自曝是讨好型人格。这让人们对年少成名、拥有天才作家光环的她有了一个别样的认识，同时也难免也抱有一些疑惑：从小到大都是“别人家的孩子”的她怎么会去讨好别人呢？  
著名心理学家武志红随后也在个人微博上对此发表评论并指出...

在生活、工作、还有与家人关系的处理中，我们常常会为了一件小事儿而影响到自己的情绪，而且还有许多人都会出现被情绪支配的时刻，或许是工作中受到的委屈带到了家庭中，亦或是夫妻、父母与子女之间的争执让你感到困惑与烦恼。但是如果我们带着情绪去解决、争辩问题时，往往只...

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。我们总希望达到这样的境界，而本书正好为我们打开了通往这种境界的大门。

读这本书之前我们需要了解萨提亚是谁？作者又是谁？

维吉尼亚·萨提亚，美国最具影响力的首席治疗大师，被誉为“每个人的家庭治疗大师”。萨提亚...

“当我内心足够强大，你指责我，我感受到你的受伤；当我不再伤害自己，便没有人可以伤害我；当我的心，柔软起来，便在爱和慈悲里，与你明亮而温暖地相遇。”  
在《你淡定的样子真好看》这本书里，你将修炼一颗亦刚亦柔，最有力量的淡定心，作者胡慧嫚，国际萨提亚学派认证合格...

起初是被书名所吸引，一开始不知道为何，在这个纷繁复杂的世界中淡定生活的样子确实很美好。读着这本书，觉得自己就像书中的艾莉一样，好像她和我聊了一场天，她的烦恼、期待、失落、委屈……所有的情绪波动，在现实生活中我何尝不是经历过。职场

是学生时代憧憬未来的地方，而...

这本书其实写得挺好的，抛开封面题目和有些傻白甜的对话。整体要传递的价值很受用而且还挺全面的。整体是说如何做一个内心强大的人。  
什么叫内心强大呢？能很好的理解他人的差异，更好的接纳自己便是内心强大吧。  
当我们遇到或摆出指责，讨好，理智或打岔的姿态时，往往在当下...

现在人们普遍比较焦虑，因为我们周围浮躁的环境，加上一些别有用心的推手，兜售给我们每个人焦虑的情绪。我甚至看到有人说，底层出身的人花30年才能学会不焦虑，确实淡定是需要环境和学习的。

《你淡定的样子真好看》是胡慧漫写的一本很好读的心理故事。书中的主人公艾莉是一个...

说，读一本好书犹如和一个老友交谈。直到遇到这样一本亲切的书，才真切有了如此这般的体会，《你淡定的样子真好看》。全书内容采用对话形式，把作者想要表达的内容清晰透彻地呈现给读者；读书的过程，犹如和朋友亲切交谈一般的舒适自然。  
生活工作中，自身遇到的大多问题，我...

这是一个非常开放而自由的社会。在这样的社会中，为女性和男性都提供了同样广阔的舞台供他们飞翔。在人类漫长的历史上，有很长一段时期女人是得不到尊重的。由于历史遗存，导致在这样一个自由的社会，现实中的女人并不能得到或者说享受到他们应该有的自由。而这一本书就是教会...

---

我们经常会在街头碰上吵架失控的小情侣，有时候女孩子会含着泪歇斯底里地控诉自己的委屈，有时候则是纯粹的没事找事“作一作”；有些男孩子会生气怒吼，有些男孩子则低默不语，而这样的表现通常会让吵架恶化。这些容易情绪失控的男男女女，在我看来就像是一只渴望拥抱的刺猬...

---

[你淡定的样子真好看](#) [下载链接1](#)