

你不知道的自己



[你不知道的自己_下载链接1_](#)

著者:曾奇峰

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-5

装帧:平装

isbn:9787559616074

真正解决自我、爱情、婚姻、父母、子女问题的心理学读本！

1.曾奇峰老师为著名心理学家、畅销书作家，是科班出身，首期中德高级心理治疗师连续培训项目学员，精神科副主任医师。武汉中德心理医院创始人、首任院长，并非半路出家的情感专家。因此，本书强调心理学的运用，强调彻底解决人们的心理问题，与陆琪等情感指导的图书截然不同。

2.同时，作者又是全国独家心理咨询杂志《心理辅导》专栏作家，粉丝量巨大，无论在专业领域，还是在心里咨询领域，都拥有超高人气。

3.只有资深的心理治疗师，才会在不经意的一瞥中，看到“你不知道的你自己”，并在不经意中，帮助你领悟自我认识上的局限。曾奇峰无疑就是那个人。

4.作者将心理治疗与教学二十余年的经验，用全新的角度，诠释我们司空见惯的人与事、喜怒与哀愁、悲欢与离合，并全部浓缩在这本书中，让身陷问题深渊的人们重新认清现象背后的事实，找到自己，成为自己，从而找到通向美好人生的门。

5.曾奇峰是优秀的心理学科普作家。不仅如此，其文章内容涉猎古今中外，以小见大，由远而近，文笔淋漓尽致，凝练老道。

世间的一切都是遇见。春遇到冬，有了岁月；天遇见地，有了永恒；人遇见人，有了生命；你遇见自己，有了.....

本书用全新的视角，诠释我们司空见惯的人与事、喜怒与哀愁、悲欢与离合。作者心理治疗与教学二十余年的经验，全部浓缩在这本书中，更难得的是，作者用机警、睿智的语言表达心理现象和人生经验，如同寓言般将心理学常识由浅入深地、生动活泼地娓娓道来，让身陷问题深渊的人们重新认清现象背后的事实，让人们看到一个“你不知道的你自己”，并在不经意中，帮助人们领悟自我认识上的局限，从而帮助人们“看见自己，成为自己”，找到通向美好人生的门。

作者介绍:

曾奇峰

1986年毕业于同济医科大学医疗系，首期中德高级心理治疗师连续培训项目学员，精神科副主任医师。武汉中德心理医院创始人、首任院长。中国卫生专业技术资格考试专业委员会成员，中国心理卫生协会精神分析学组副组长及华中地区组长，中华医学会武汉分会精神医学委员会委员，德中心理治疗院（在德国注册的机构）中方委员之一。华中科技大学同济医学院心理卫生研究中心学术委员会委员，全国独家心理咨询杂志《心理辅导》专栏作家。

目录: 序一：那不经意的一瞥

序二：有凌厉的山峰，有绿草树木，有……

序三：你来人间一趟，你要看看太阳

序四：奇峰？奇峰！

自序：不可言说？……说吧！

第一章

chapter one

我们内心的冲突

心灵深处的噪音 / 001

002 孤独让人产生内心的冲突

006 恐惧，来源于我们的想象
008 成就感是对抗烦恼的良药
010 偷窥成瘾源于安全感的缺失
014 神情内敛—健康人格的东方描述
019 厚道的聪明更容易取得不凡的成就
021 守住生活的基线，未来就不那么艰难
023 恐惧，是一种潜意识里的逃避
029 人生最难受的是发生在自己内心深处的战争
034 把过去的痛苦和惩罚与现在分开
036 充实与空虚在一念之间
038 嫉妒产生于“欣赏不能”
041 父母与孩子距离过远过近，都会损害孩子建立亲密关系的能力
046 学习困难的差生是被父母“好心”培养出来的
051 我们对孩子，为什么比对自己还苛刻
056 教师、家长的唯一工作是保护孩子的学习兴趣
059 受到外界过多控制的孩子，会在学习之外的方面找回自己的自主感
062 真爱就是不功利、不势利地爱他人
064 不要用“完美”过度控制孩子
067 兴趣是孩子学习永不衰竭的核动力

第二章

chapter two

把自己当自己

拥有内心的安宁 / 069

070 把自己当自己，把别人当别人
072 让快乐成为一种习惯
073 人类面临的最大的困难也许并非是生和死，而是男和女
077 人际交流的目的，是愉悦别人和愉悦自己
079 容易丧失“希望”的人会错过改变处境的机会
081 对一个人最严厉的惩罚是让他看看他是怎样一个人
083 允许自己成为有温和自大感的人
085 淡定就是不算计金钱或者冲突，而是看重心灵的自由
087 自卑感来自对他人的苛刻要求，他人和自己都不能令自己满意
089 不必试图改变自己去适应他人，不必试图改变他人去适应自己
091 把事情做得很好或很坏，都是在吸引别人的注意力
095 以本色做人，成为对自己诚实的人
097 走自己该走之路，是保留独立人格的做法
099 不是别人伤害了我们，是自己的愿望伤害了自己
101 你就是你朋友的后院，让他在危难的时刻栖身避难
103 给予和接受祝福时，我们能感受到爱和被爱

第三章

chapter three

越是本能的越可靠

活着实际上是一门专业 / 105

106 所有人都会在轻视他人时很迟钝，被他人轻视时很敏感
108 家庭是塑造孩子情感、认知和行为模式的“工厂”
114 如何打败控制命运的力量
116 培养把复杂问题简洁化的能力
118 内向者会不自觉认同别人的评价，使自己成为与别人的评价相符的人
122 善良是洞察人性中恶的能力，并把他人的痛苦完整地理解为痛苦的能力
124 男人没友谊，可能比没爱情还可悲
128 外表改变，前提是内心的改变，也是酝酿下一次更大改变的推动力
132 修补人生
134 如何摆脱对自己的关注，放下身外之事
136 为人生的愿望设置一个顺序，内心就能恢复和谐了

139 活下去的任何一个简单理由，都比活不下去的任何一个理由重要
142 在复杂的情况下，直觉往往是我们的北极星和指南针
144 过强的竞争动力和上进心让你生病
146 充分了解性格，命运就可以是另外一个样子
153 在成长过程中受到过多指责或被别人过多支招的人，容易过分在乎别人的看法
155 真正的爱是疗愈命运之外创伤的良药
157 大悲无泪：真诚从来不是一个是否愿意真诚的问题，而是一个
是否有能力真诚的问题
162 自尊意味着对自己的愿望的尊重
166 学不好外语，是不愿意学好，不想跟更多的人更好地交流
171 学习外语，是接受那门外语背后的文化背景，同时改变自我意象
174 当疾病敲开家庭之门：让一个人自己承担发生在自己
身上的一切事情的后果，是对这个人的一种尊重

第四章

chapter four

当性福来敲门

亲密关系的秘密 / 179

180 父母对孩子的性虐待

187 男人对婚姻的幻想绝不少于女人

189 自我界限清楚的情感是最有价值的

192 过度热衷于减肥，是下意识成长的表现

195 照镜子是女人自恋的铁证，追逐更高的权威和更大的成功是男人自恋的典型表现

200 女人的“花心”是一种难以抗拒的魅力

204 男人的“花心”需要跟不同女性的不同关系来滋养

208 男女相爱，性是绝对的基础

215 不对性活动做好坏、对错之分

219 在男女成长过程中，性都是以问题的形式出现

224 好妻子建起了情感隔离墙

第五章

chapter five

没有深情，就没有真正的深刻

成为真正的“人的医生” / 229

230 没有深情，就没有真正的深刻

233 心理治疗的误区与方法

239 “你自己在活着”是使人生变得更加真切充实的清醒剂

241 心理治疗的魔鬼辞典

243 使一个人的行为发生改变，只有两条途径：奖励和惩罚

248 身体知道心理压力的答案

253 心理测量永远只是诊断的辅助工具，不能作为确诊的依据

257 有希望就有可能拥有一切，没希望就可能丧失已经拥有的一切

259 十八位心理学家眼中的洋鸡与土鸡

261 心理治疗的基本原则

266 在心理治疗中，如何使用精神药物

271 反社会型人格障碍患者以残忍对抗内心的软弱和焦躁

276 十种不健康的中国家庭，十种典型的“界限不清”

附录一：重要的不是教的内容，是关系 / 284

附录二：爸爸可以是老师，但不可以替代老师

曾奇峰简评《摔跤吧，爸爸》 / 289

附录三：曾奇峰精神分析经典语录 / 290

• • • • • ([收起](#))

[你不知道的自己_下载链接1](#)

标签

心理学

曾奇峰

精神分析

心理

2018

中国

2

x

评论

我高中看过这本……真是重拾的回忆了。

尝试了两次，仍然读不下去，不停走神。写得挺好的，但是心理按摩暂时不是我所需要的。不知道是不是已经从这个阶段毕业了，又或者就是最近焦虑水平太高了。

曾奇峰的杂文集。缺点是比较缺乏系统，但是每一篇确实都有收获。

高远的心会覆盖人力能及的一切领域。从心而发，多体会，多思考。

整本书在讲浓缩的道理，而我最不喜欢别人跟我讲道理了。心理疗愈也不是靠咨询师讲一大通来达到效果的。我更喜欢听人的故事。

一切心理问题其实都是关系的问题。

可能是咨询师的书看得多了，相比之下，这本让我挺失望的。第一篇就翻到鸡汤纯鸡汤文。快速翻阅，挑选看的，真的是对一位咨询师的一瞥，仅此而已。

看完这本书激发了我了解精神分析的兴趣，至于具体学到了什么，好像讲不出，只知道从面上来说，更宽广了，特别是自我冲突的部分，会有更多的关注！

一本个人散文集，算不上心理学科普。结构散乱，语言拖沓、浑浊，表达做不到精准简练，也少有发光的观点。

像本日记

比起曾老师的课属于鸡汤类型，仍然闪耀着曾氏智慧和温暖。

ps：沒案例的文章大部分都略過了。

全书几篇序言写的各种精彩，那不经意的一瞥，奇峰？奇峰！你来人间一趟，你要看看太阳等。曾老师的朋友们文风就像八仙过海，各显神通，各自有特色啊。阅读感受觉得《幻想即现实》更精彩，断断续续看了一个月时间。幻如好吃缤纷水果茶，这本如白开水？

总觉得不如曾奇峰讲课透彻精彩。但曾老师化简为繁的能力真是一流的！

3-4星之间，比起国外翻译过来的，当然更具可读性，但专业性上差点。这是自身预期问题。

通俗易懂

好看

虽然感觉像是曾老师的随手记，但很多的故事都还是很有重复阅读的意义。感觉如果顺序排列，串联这些故事的过渡再自然一点就好了。有些标题感觉和文章本身的最核心的表达不太一致。读完的感受是，还是太散了啊！

永远不分析别人，只说自己的感受

本来只是下午随便翻下的，没想到一翻就翻完了。感觉更像是随笔集，有些内容可以大致翻翻，跳着看。谈及教育和婚姻，里面的观点我是很认同的。作者是怀着一个真挚、热忱的心来谈论这些问题的，所得观点不虚。整本书还是值得一看的。

[你不知道的自己_下载链接1_](#)

书评

越看越觉得熟悉，打开自己的借书记录，吓我一跳，我十多年就看过这本书，还在摘抄本上写过经典例句，真的是好感慨啊，就像遇到一位老朋友。
今天我的老日记被回复了一条，你知道自己要什么可真好，羡慕你。
然后当时和我一起聊天的网友也说对想跟我一起进步，我就推荐了一本锻...

文图 / 左叔

我不知道别人接触[心理学]的初衷是什么，但我知道肯定有人与我最初的想法是一样的，就是探索自己的内心世界，解决自己遇到的困惑和问题。有些宿命式的困境缘何为屡屡发生在自己的身上？有些问题的归因和症结总是按着一个逻辑方向在走？当命运际遇和思维模式已经无...

如果让我给这本书打一个推荐分，那么我会毫不犹豫的给她五颗星。

近期我为自己添置了很多新书，也收到了很多新的推荐书。

这本书一开始并没有得到我过多的青睐，虽然她的书名:《你不知道的自己》在某种程度上还是很吸引我的。但是一开始我一直把她定义为书名听上去不错的鸡汤类...

心心念念的曾奇峰老师《你不知道的自己》在周末之前快递到了，拿到书迫不及待的翻了目录，虽是随笔集，我想通过曾奇峰日常文章能对他精神分析的理念、思想能窥视一二，或许能有启发。

先说曾奇峰老师这个人，第一次知道他是从心理咨询师考试的书本上见到的，作为全国职业考试...

[你不知道的自己_下载链接1_](#)