

我決定，生活裡只留下對的人



[我決定，生活裡只留下對的人 下载链接1](#)

著者:楊嘉玲

出版者:采實文化

出版时间:2018-11-7

装帧:平裝

isbn:9789578950634

為了過怦然心動的人生，你學會將物品斷捨離。

但是住在乾淨的家裡，人生依舊煩雜忙？

原來真正干擾人生的，除了物品，還有「人」！

人跟物品一樣，留不留，都是你可以自由選擇的！

不要等待關係把你淹沒，

主動處理掉消耗你的人、糾住你的關係，

讓「對的人」進駐，「好的事」發生……

◎很多人，其實都是在浪費你的時間

- 遇到問題才會想到你的閨蜜
- 給你苦差事卻不給你功勞的上司
- 老是留爛攤子給你收拾的豬隊友
- 大半都是閒話跟貼圖，但卻不能不讀不回的Line群組。
- 不停抱怨、想法極端的想法、讓你看了壞了心情的臉友。

我們浪費太多時間與這些人交手，而真正想關注的事，卻被埋沒在人海中。

◎糾結的深關係中，消耗你太多能量

- 總是情緒勒索的家人
- 控制慾強的公婆
- 只想到自己的情人
- 只會要你配合的丈夫

父母、情人、公婆、夫妻、朋友……這些原本以愛、以善為起點的關係，卻不知從何開始讓你倍感壓力，充滿負擔。你仍然關心他們，但相處起來卻痛苦至極。

◎在這些人把你的快樂吞噬前，動手處理掉吧！

重新檢視生活中所有的人際關係吧！就像打掃房子一樣，一一整理，一一歸位，找出影響你心情的烏雲，把壞掉的關係、用不到的關係，從你的人際清單裡直接劃線刪去！將專注力拉回在自己該在意的事情上。

朋友、同事、同學……過去關係再好的人，只要時間改變，立場不同，關係就一直在變。很多關係其實已經造成了你的困擾和不愉快，但卻因為罪惡感勉強和對方相處。主動離開一段感情、斷絕過去的朋友、辭了不對的下屬（主管），並非無情，而是對關係成熟的表現。因為過去的美好已走到岔路口，分離是必然，讓關係再次流動，才能讓彼此都能有機會找到「對的人」。

◎那些切不掉的關係，就學習在心中「割捨」，調整距離。

「我已經長大了，但媽媽依舊控制慾很強，只要不順她的意，就會生氣，說我不孝。」

「婆婆原本對我很好，但生了孫子，教養的問題讓我們婆媳關係越來越糟。」

「先生很疼我，但是婚後只要我跟別人出去，他就會生氣，我就像隻被囚禁的小鳥。」

每一段關係，都需要調整和改變，即使是血緣關係，也會因為生命階段的不同，各自有自己的發展任務，例如：婚前以父母為重，但婚後有了自己的小家庭，沒有調整與父母相處的比重，那麼怎麼有心力經營新的家庭？

抱持著過去的態度和對方相處，就像父母想要長大的孩子如兒時般聽話一樣，最後只會讓關係走味，讓彼此越來越痛苦。

面對這些讓人痛苦的但切不掉的關係，楊嘉玲心理師認為，面對關係的裂痕，我們以往強調修復、溝通。但很多情況是，不論再怎麼努力，關係都很難改善，那麼何不放過彼此，面對這些關係，你可以有更好的做法，主動拉長彼此的距離，減少互動的機會，然後學會在心裡「割捨」。

適時的叛逆與割捨，是為了長出真正的自己，面對切不斷的關係，在心裡「割捨」是一個重要的儀式，經過這個過程，我們才能看清雙方心裡真正在乎的是什麼，找到彼此最舒服的距離。

◎處理掉讓你煩雜忙的人際關係後，你才能獲得

- ． 更多自我的時間
- ． 重拾歡笑的能力
- ． 找回生命的決策力
- ． 身體更健康
- ． 看見值得珍惜的人
- ． 做自己真正想做的事

心理師楊嘉玲：「花一點時間好好面對那些已經冷卻的關係、感覺束縛的互動……只要你開始，動手清理，你會發現自己不僅笑容變多、時間變充裕、身體更健康，更重要的是，找回自由的你，才能活出生命的品質與高度！」

名人推薦

王意中心理治療所所長、臨床心理師 | 王意中

律師娘 | 林靜如

諮商輔導博士、作家 | 哈克

心理學作家 | 海苔熊

諮商心理師 | 許皓宜

臨床心理師 | 蘇益賢

作者介紹:

楊嘉玲

國家考試及格之諮商心理師

啟點文化有限公司執行長

彰化師範大學輔導與諮商所碩士

身份多元，喜歡遊走在感性的諮商師、作家、故事創作，和理性的創業者、講師、溝通教練之間，尋找生命不同面向的平衡點。

擅長透過文字，爬梳人心中複雜的情感；同時，不忘具體的行動與策略，帶領個案走出生命的困境與僵局。

專長：自我成長、溝通表達、親密關係、心理界限、生涯規劃等議題。

著作：《早點這樣想，該多好》（大田出版）、《心理界限》（采實文化）、《身體語言，懂這些就夠了》、《為什麼我們的關係總是卡卡的》、《別人的情緒，你看懂了嗎？》、《衝突對話，你準備好了嗎？》（大雁文化）……等。

目錄：〈前言〉親愛的，請不要再那麼努力了

第一部 有些關係真的很傷人

第1章 是什麼讓美好的關係變了調

那些總讓人嘆息的關係

一個不鼓勵告別的社會，很難學會好好在一起

變調的關係

隨著時間的推進，關係會產生質變

放手，是為了讓彼此成為更好的人

第2章 差異，讓我們成為獨立的人

立場的差異沒有對錯

放手，才能真正成就自己

那些切不斷的關係

叛逆與割捨，是為了長出真正的自己

時間帶來差異，差異是為了長出獨立

第3章 清理，才能為關係帶來新幸福

孝與不孝的兩難

割捨掉別人的期待

集體主義下長大的孩子，心裡塞滿著別人的要求和看法

你罹患了「關係囤積病」嗎？

從生活極簡到心理清爽

第二部 那些痛苦卻離不開的關係

第4章 為何關係總讓人牽腸掛肚

關係這麼痛，為何仍不放手？

束縛住行動的網

第5章 母親的話像刺，句句讓人疼痛

以愛為名的內在交換——渴望被認同

第6章 至少在他心裡，我是唯一的公主

以戀為名的內在交換——需要被關注

第7章 雖然好累，但事情沒有我不行

以責任為名的內在交換——期待被信任

第8章 只要有你在，我什麼都無所謂

以犧牲為名的內在交換——尋求被接納

第9章 她是我媽，就睜一隻眼閉一隻眼吧

缺乏獨立能力的外在依賴——財務需求

第10章 心委屈了，卻走不了

缺乏自信的外在依賴——能力不足

第三部 清理關係前，先從清理心開始

第11章 別讓罪惡感吃掉你行動力

罪惡感不是先天的情緒

改寫規則，才能打破罪惡感

定期更新腦中的程式，關係才能順暢運作

第12章 獨立，要歷經如分娩般疼痛的勇氣

無法長大的女孩

人際清理，如同再次經歷「成年分娩」

什麼是成年分娩？

界限，是付出愛的前提

第13章 不害怕失去，才能真正擁有

追求零負評，常常讓自己身心俱疲

透過割捨重建自我概念

第四部 開始清理

第14章 先清理搶戲的淺社交

整理社交網絡

清理群組與合作對象

檢視實際交流

找出無法割捨的原因，勇敢面對心中恐懼

第15章 改寫那些卡住的念頭

釐清讓自己感到壓力的想法

思考維持這個信念有什麼好處？

找出真心想滿足的需要是什麼？

學習用新的角度重新改寫

第16章 停止磨人的互動

用新角度重新設定，取得新平衡

溝通並擬定時間進程。

設想可能的反應與影響，做好心理準備

組織自己的應援團

當孝順成為壓力

當友誼因立場而不同

第17章 道別，迎向另一個起點

負面情緒是二手菸，離開吸菸室才能找回健康

割捨關係所帶來的傷，需要時間復原

畫下句點，是為了重新開始

確立自己的底線

拉開物理距離，縮短互動時間

準備告別

好好道別

整理回憶與物品

幫助自己度過戒斷反應

走出新天地

不負責的手足

好好道別，是你能送給彼此最後的禮物

第五部 邁向清爽的新人生

第18章 展開奇蹟般的新生活

無法治癒的頭痛

清理所帶來骨牌效應

第19章 「取」與「捨」的平衡

我決定，生活裡只留下「對的人」

要割捨還是修復，取決你想得到什麼？

不割捨，是因為你還有想得到的  
• • • • • [\(收起\)](#)

[我決定，生活裡只留下對的人\\_下载链接1](#)

## 标签

鸡汤

[華語]

生活

楊嘉玲

某凯推荐

思维

心理学

人生

## 评论

清除杂余社交关系需要勇气，更需要社会资本。

-----  
人是變動的，不同的階段有不同的渴望，重要的不是對方是誰，而是你需要什麼

-----  
[我決定，生活裡只留下對的人\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[我決定，生活裡只留下對的人\\_下载链接1](#)