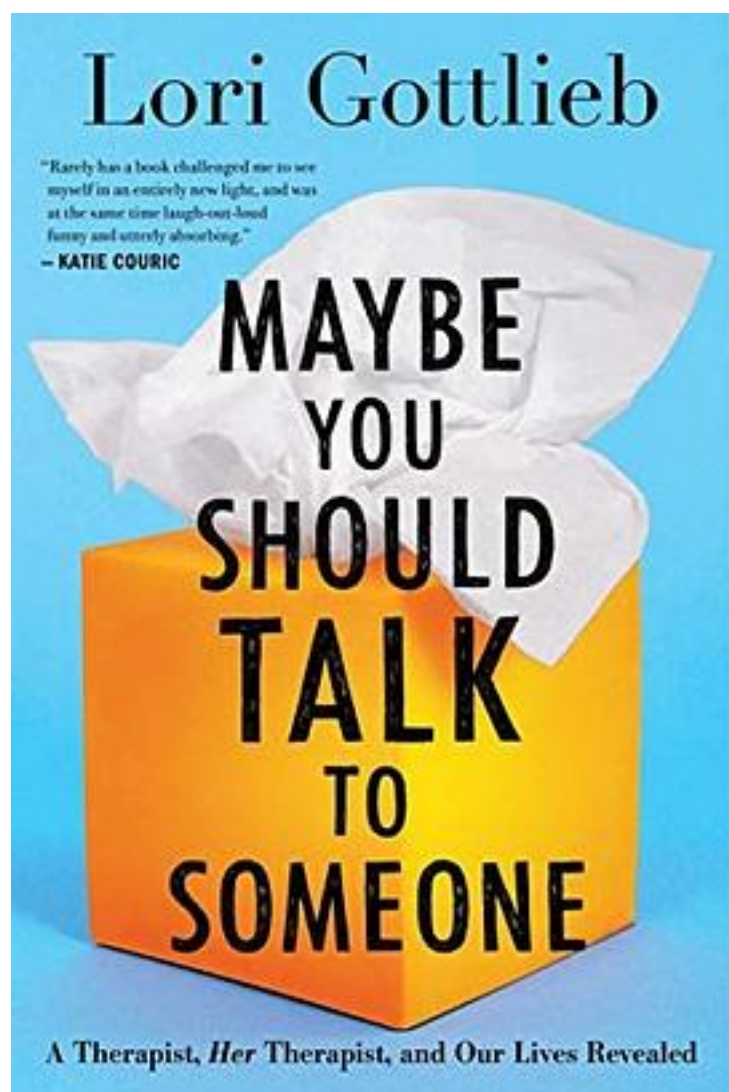


Maybe You Should Talk to Someone



[Maybe You Should Talk to Someone_ 下载链接1_](#)

著者:Lori Gottlieb

出版者:Houghton Mifflin Harcourt

出版时间:2019-4-2

装帧:

isbn:9781328662057

One day, Lori Gottlieb is a therapist who helps patients in her Los Angeles practice. The next, a crisis causes her world to come crashing down. Enter Wendell, the quirky but seasoned therapist in whose office she suddenly lands. With his balding head, cardigan, and khakis, he seems to have come straight from Therapist Central Casting. Yet he will turn out to be anything but.

As Gottlieb explores the inner chambers of her patients' lives -- a self-absorbed Hollywood producer, a young newlywed diagnosed with a terminal illness, a senior citizen threatening to end her life on her birthday if nothing gets better, and a twenty-something who can't stop hooking up with the wrong guys -- she finds that the questions they are struggling with are the very ones she is now bringing to Wendell.

With startling wisdom and humor, Gottlieb invites us into her world as both clinician and patient, examining the truths and fictions we tell ourselves and others as we teeter on the tightrope between love and desire, meaning and mortality, guilt and redemption, terror and courage, hope and change.

Maybe You Should Talk to Someone is revolutionary in its candor, offering a deeply personal yet universal tour of our hearts and minds and providing the rarest of gifts: a boldly revealing portrait of what it means to be human, and a disarmingly funny and illuminating account of our own mysterious lives and our power to transform them.

作者介绍:

Lori Gottlieb is a psychotherapist and New York Times bestselling author who writes The Atlantic's weekly "Dear Therapist" advice column. A contributing editor at The Atlantic, she also writes regularly for The New York Times, and has appeared on The Today Show, Good Morning America, CBS This Morning, CNN, and NPR. Learn more at LoriGottlieb.com or by following her @LoriGottlieb1 on Twitter.

目录:

[Maybe You Should Talk to Someone 下载链接1](#)

标签

心理学

英文原版

疗愈

Psychology/Psychiatry

PSYCHOLOGY

英文

心理

科学和心理学

评论

Who gave this one star??? As John in the book would say, "Idiot!"

对比同期读的brene

brown，这本书节奏要慢很多也沉重一些，尤其开头觉得这样的人怎么可以是therapist呢？可是慢慢读下去越来越有共鸣和收获，就像作者一样，层层拨开的故事走进每个人的生活，也体会到时间和努力所带来的改变。有句话说的好：the nature of life is change and the nature of people is to resist change.，

非常非常有意思的书。作者是个心理医生，自己意外的在结婚前和未婚夫分手，心理崩溃，也需要看心理医生。这个书就围绕着她自己，以及她自己病人的故事来发展。各种角度来分析爱情，死亡，人生意义等等话题。非常推荐。

作者作为psycho-therapist和“patient”两个双重身份讲故事，读书的过程中看着几个咨询者一点点在修补着自己，不论是对错过的遗憾，童年的不幸，对未来的恐惧，还是面对人生失去的可能性，学习到了好多智慧，了解每个人的痛苦没有分级，与自我的和解，self love and compassion，有很多值得沉淀的东西。Julie 和John的两段故事都被感动哭了

跟Mr.stupid相反，我非常愿意甚至有点儿过度表达自己不愉快的童年，不仅乐意承认它给我造成的伤害甚至会把它作为借口逃避一些不愉快的选择。看这本书很受启发，跟自己和解，更能想明白自己跟爱人的关系，不应该从他身上获取情感，应该是互相分享。跟作者一样，不愿意承认，但隐约还是被年龄在催促担忧焦虑，埋的够深而已。童年

的问题要懂得脱敏，要珍惜自己。我以前总觉得找therapist寻求帮助不适合我是因为我
不可能信任对方，没法真心袒露，看这本书明白了therapist能把人剥开，是在几乎等于
斗争的过程中帮助客户（不是患者），不配合的客户有对应的手段。没看这本书之前我
真的没认识到其实年龄的变化给我带来了同样的焦虑，很多时候的懊恼跟做决策的纠结
都受那个我之前没听到的声音影响，担心自己经不起折腾了。

看完真本书，真的很希望去找一个therapist了。书中解释了counseling和therapy的不
同，前者是给出建议，后者是了解/理解自己。作者讲述了自己找心理咨询师的过程以
及自己作为心理咨询师为自己的病人作出的咨询的过程。两类经历都非常感人，因为真
实。心理学真是很有趣，了解/理解自己是一回事，而从语言文字到行为的飞跃，那又
是另一种体验。

I like her and I like her patients John and Julie, but the job still sounds unchallenging.
The title should be "friend provision"

听的Audible版，仿佛做了14小时的therapy，深感值回票价。虽然是学心理的但是对th
erapy满心狐疑的我终于与其和解。

评分这么高大概是大家有收获吧。可是我读完只记得几个比较好玩儿的小段子，对ther
apy是什么以及为什么有用依然琢磨不透。大概我这种人只适合psychedelics

故事讲得非常好。因为作者是名心理医生，所以素材足够丰富，但她不仅观他人，更重
要的是她也暴露自己…有时间补篇书评

可以帮助您自省的人。Brought me to tears many times.

Maybe we all should talk to someone (who isn't involved in your real life).
(忽然觉得我国虽然心理医生文化发展有限，网友文化却十分盛行，初心可能是一样的
?)

每个人或多或少都渴望拥有一段亲密关系，并从中学会自处、自爱，与勇敢。

年度最佳的救赎 so so healing

绝对今年个人top 5

Make sense of my certainty in the face of uncertainty.

是读完后还会再翻的一本书。

response and reaction // feeling better or feeling less // ultimate concerns: death, isolation, freedom and meaninglessness //
上下班路上听这本书的后果就是，经常需要擦干泪眼走进办公室，或者工作到一半躲厕所哭一哭。安得therapist千万个，大庇天下普通人俱欢颜。

我以为我的病好了

非常感人，且文笔优美，不失幽默

[Maybe You Should Talk to Someone 下载链接1](#)

书评

上个月去LA遇到了好久不见的前同事和她男友。吃饭时候聊到工作压力，我提到自己在找合适的心理咨询师。他们俩一致回应，啊？你为什么要找心理咨询师？言下之意是，你精神有问题吗？

我一时有点尴尬，本以为自己对这个话题已经非常开放，但面对他们俩的眼神和表情，还是佯装淡定...

敲下标题，犹豫了一下，加上了“尝试”：毕竟这是一个鱼龙混杂的行业，毕竟我自己确实没有看过心理咨询师，毕竟哪怕是合格的心理咨询师，也需要有一定程度的personality match to make it click.

其实我想表达的是一个更加普世的观点：人人都需要尝试being selfaware. 是的，我...

一个母亲生下唐氏儿以后写了一篇文章：“这事儿吧，就像我满心欢喜准备去活色生香的意大利，结果飞机到了我才发现，我被扔到了荷兰，而且，还走不了了。”

一个自闭儿童的母亲把这段话送给了她刚渡完蜜月就发现自己得了癌症的好朋友。

我的第一反应就是，荷兰哪儿有那么惨？！ ...

在心里最失落的几周，听完了这本书。听着跟自己相似的故事，被具有同情心的描述出来，很治愈。那些没有经历过的、或感觉不平衡的事情，也能充满同情心。把心里那些汹涌的、无处安放的关于爱、亲情、和死亡的情绪，备剖析出来然后又温柔对待。“But part of getting to know you...

书名Maybe You Should Talk To Someone，更准确的意思是“Maybe You Should Talk To A Therapist”

。中年如独立于高岗，没有当众显示脆弱的资格，因为脆弱是中年人的隐私。当众脆弱的感觉如此不得体，就像年老松弛的身体，下意识地人在人前尽可能地遮盖。

我喜欢这本书。 作为一个新手咨询师，作为一个也在两周一次看心理咨询的client，而更是，作为一个有思想有梦想有自己的焦虑与恐惧的平凡的人，这本书可以从不同的角度和层次中与我产生共鸣。
作者很巧妙的把自己作为一个咨询师，client和普通的人的经历与心理学一些有用的专业...

[Maybe You Should Talk to Someone_ 下载链接1](#)