

长大了就会变好吗?



[长大了就会变好吗? 下载链接1](#)

著者:KnowYourself主创们

出版者:江西人民出版社

出版时间:2019-7

装帧:平装

isbn:9787210113348

成年不等于长大，生活出的难题，不会因为年龄增长而自然消失。这本书中，有关于亲密关系、情绪管理、自我成长的N个疑问和解答，破解你的“不开心、没方向、好烦恼”。国内最大泛心理学平台KnowYourself历时两年出品，帮助你获得看见真相、改变自己的能力。

---

不管是这本书，还是开创这个公众号（KnowYourself），在我看来最重要的一件事，都不是给出答案，而是提出重要且正确的问题。

比如我想过上好生活，但我现在无法摆脱焦虑，怎么办？错误的问题是——你为什么过成现在这样？正确的问题是——你认为什么是好生活？

我们通过向用户提供一些参考和指引，帮助他们提出建设性的问题，最终通过自己的思考，找到一个答案。

但我们的书，更适用于那些准备好了要改变的人。其实一个人会不会改变或者会不会变好，很多时候是由多个因素决定的，比如这个人的修复力怎么样？他身边支持性环境、支持性关系怎么样？他的自我反思能力怎么样等等？那些希望改变的人，会用各种方法在生活中找到能够支持他改变的东西。

而我们所做的，只是希望能把这个过程变得更容易一些。

——KnowYourself创始人 钱庄

作者介绍：

作者：KnowYourself主创们

创立并运营中国最头部的泛心理学社区与平台，于全网聚集超过700万用户。

拥有在国内最全面、最专业的心理学内容体系，主要聚焦原生家庭、情绪管理、自我发展、亲密关系、人际关系、生涯规划六大板块。以帮助青年人自我探索为己任，希望联结最大的力量，支持青年人的心理健康与自我发展，努力在全社会倡导以“身心健康”取代“身体健康”的新健康观。

插画师：曹鸽子

作家、艺术家，生于北京，现居纽约。

2014年发起“纽约女孩孤独”项目，已出版小说《我要全世界的爱》，儿童绘本《孤独的茉莉》。

文字，艺术，爱情和火，都只是获得世界的一种方式而已，曹鸽子如是说。

目录: 序

18—25岁：也许是一生中最困难的时候 |

Chapter 1 亲密关系

爱情的到来和消失，能被自我管理吗？

爱是感觉，还是选择 002

想在你面前做真实的我，也想为你变成更好的我  
如何在爱中平衡真实和成长 013

你们的恋情有多认真

如何科学地在关系中互给承诺 022

TA是真的不爱你，还是不懂怎么表达爱

表达爱的五种方式，你做到了几种 033

“我都这么生气了，你就不能说句话吗？”

亲密关系中的沟通僵局 042

依赖无能：“我就是不喜欢依赖别人”

他们为什么在情感中如此疏离 053

“我为什么无法拥有一段稳定的亲密关系”

什么是缺乏主动控制力 061

“TA曾经很爱我，为什么在一起之后百般挑剔”

你可能爱上了一个最爱自己的人 070

你不是喜欢痛苦，你只是习惯了痛苦

如何停止喜欢不喜欢你的人 080

一段感情有可能彻底改变我们吗？是的

依恋损伤：亲密关系中的心理创伤 089

出轨后，其实多数人还是选择了不分开

如何修复出轨后的关系 098

你还在想前任吗？

什么样的复合会成功 111

Chapter 2 情绪

不被情绪控制，要从捕捉它们开始

你识别情绪的能力怎么样 123

停止煎熬的方法，是不再对抗

如何跳出心的困境 133

“我要快乐”不应该是你唯一的目标

如何处理生活中的负面情绪 143

压力过大的十种表现，你中了几条

如何科学地应对压力 156

“我为我的存在感到深深的羞耻”

人类最负面的情绪是什么 167

“后来遇到许多人，可我都觉得不如你”

放不下过去怎么办 177

抑郁的人，比一般人更能看清现实

但快乐需要一些自我欺骗 187

Chapter 3 自我成长

为什么说原生家庭不是决定你的唯一因素

每个人都有天生的精神胚胎 200

还不了解自己，却已经要做出人生的选择

了解自己的四种状态，你是哪种？ 212

你为何没有足够的安宁感

浅谈客体恒常性 221

“为了逃避可能的失败，我选择主动原地躺下”

你是一个不敢努力的人吗？ 231

“一言不合就拉黑”

越着急离开的人，越放不下过去 241

他们不愿意改变，其实是你自己不愿意改变

如何不做被动的承受者 250

· · · · · (收起)

长大了就会变好吗？ [下载链接1](#)

## 标签

心理学

成长

KnowYourself

自我管理

亲密关系

情绪控制

长大了就会变好吗

情绪

## 评论

我受益于ky，他们教给我另一种生活的可能性。很高兴可以做她们第二本书的编辑。

---

题目取得有点“装嫩”，内容是比较严肃的，有较为专业的心理学论证和数据支撑，不是鸡汤，更没有贩卖焦虑。讲了三部分的内容，一是处理亲密关系，二是情绪管理，三是家庭与个体的关系，前言把读者对象确定在18-25岁，我觉得16-30岁更合适，因为第三部分讲了婚姻和育儿的内容。书的特点是以大量设问来串起内容，像咨询和解惑，翻阅很轻松，不足是一些观点还不够全面，当然心理学本身就无法做到“全面”，另外有些内容是前后重复的。

---

长大了会变好吗？不会，当你独自面对生活的时候，你会发现其实那些我们快乐的时光

无非是因为有人帮我们挡下了狂风巨浪。只是在我们长大之前，几乎少有人知道这一点，KY这本书的价值在于，它找到许多非常有共性，几乎每个人都有可能遇到的问题，然后就事论事地告诉你，它们是因何而生的，它们又会因何而去。的确，如果期望这是一本能够100%解决问题的方法论，那这本书是稍微简单了一些，但是我也相信，内心的问题其实只能自己来解决，知晓内心困境的所在，明白了内心困境该去寻找的解决方向，就已经足够了，从这点来说，KY这本书确实真的适合每一个成年，又不足够独立的年轻人好好读一读。

---

成为成年人的路上必定是有趣的、坎坷的、美妙的。

读一本书本身其实是把注意力转向一个主题或领域。如果能注意到某个重要的议题，那么读书这个行为就是值得的。在此之后，才是书内容本身的问题。从这个角度，KY的这本书是有意义的，唤醒更多人内在探索的意识。

至于本书本身，只能算是论文读书笔记。读完第一感觉，就是像看了说明书。一条条问题和对策，像是医生的处方。但还缺少了更多的分析与探究。网络时代的粉丝向出版吧

。答案从来不是最重要的。网络上，别人口中的健康作息，个人成长方法你都能看到听到。而重要的是什么呢？

我觉得是基于个人主义的大量阅读、深度谈话与行动的世界观构建。个人主义不是这个文化政治语境中喜欢的东西，但谁都知道，每一个决定，都必须通过个人主义的思考与行动才能达成。所以，强者总是默默前行，同时能以一种孤独却同频共振的方式获取同伴的信号。

---

对现阶段的我来说，我可能应该丢下这类书。我看了太多分析，对自己做了很多分析，前阵子似乎还生出了我这样看世界好吗的困惑。不同于16年时候的互证，现在的我可能需要适当少看这类向内分析的文字。但我看到最后几章的时候还是不免称奇，也意识到自己已经完成了一些东西，在心理咨询的这些年里，在我自己原先的性格下，比如好的关系终结，比如你可以成为你父母的行为上的榜样。而现阶段可能要告诉自己：在我们寻找自己的路上，或许是没有终点的。不必为了希望快一点抵达而焦虑不安。人生很长，你不用急，也不用慌。

---

看书名还以为是什么鸡汤，差点因为书名错过一本好书，有很多部分对解答现在的疑惑很有启发意义。干货满满。很喜欢最后插画下面的那句话“觉察即自由”。

---

曾经觉得ky很惊艳，过度的商业化运作让它变得更迎合市场，失去严谨。也许是对这类鸡汤无感了。

-----  
know yourself

better..感恩这本书的出现，像是一道绮丽的理解之光在黎明之前照射到我的生命当中。“太难了”是当代恶臭年轻人最爱叨叨的一句话，仿佛无病呻吟，但这本书给了我们深深的理解。在这个急于摆脱家庭却有没有能力获得自己想要的一切的阶段，这仿佛是最混乱与迷茫的阶段，真的很难，是不在这个年龄里无法理解的难。ky就像一个大姐姐，用手引着你，带着你一步步的走起来，你不会害怕了，因为不再未知，也知道自己不是异类，原来我们都一样，那么即便遇到再大的不愉快也请告诉自己，“慢慢来，无论如何，生活都终将给你答案。”

-----  
愿你我都能日渐成长为更为安宁的人。

Ky的公众号就像有读心术一样，总能精准推送适合此时此刻心情的文章。让我特别有好感并引发好奇的是文章的署名“KY主创们”，一个集体，没有标榜专家刻意削弱的权威感，但又觉得是有商量有监督有鞭策有克制负责任的这么一个团体，很想了解其中的构成是怎样的。  
持续关注KY，因为他们有益的视角和靠谱的解决方案，感性理性平衡得刚刚好的能力确实让人向往。

-----  
戳心的书……内心成长，很不容易，我要加油。能把学术成果转化成易读的文章，还提供有操作性的建议，作者团体真的不简单。

-----  
针对当下年轻人出现的常见心理问题给出了学术上的解释，不是十分深入，但可以解答疑惑，让我对自己对他人都有了更好的认识。时间是治愈一切的良药这句话有点害人。逃避解决不了问题，只会延迟和加深痛苦。只有直面解决经历该经历的才会好起来呢

-----  
就当看公众号了吧

-----  
毕竟是超级认真准备出来的推文，直接调整成书读起来也很干货。  
最后一节和前文内容有重复部分，感觉编排和选录文章一定还有更大空间所以3星。

-----  
超长版文献综述

对自己内心世界感兴趣的人，这本书十分推荐。  
不得不提一下，这本书的纸张泛黄，摸起来有点柔软感，读起来十分舒适，是好久没有这样的读纸制书的体验了。隐约可见出版方的用心。

引经据典 应该参考了很多心理学家的书 可以在书的后面放一个书单啊 书名略哗众取宠  
内容挺实在 不错

慢慢来，不要急。生活给你出了难题，你有一辈子的时间去解决

道理都懂，实操少，很多话讲到一半没有了

[长大了就会变好吗？](#) [下载链接1](#)

## 书评

上周，我约了一个好朋友吃饭。因为是周五，餐厅的背景音乐放了一首很应景的《Cheap Thrills》。“Come on, come on, turn the radio on It's Friday night and I won't be long”，我跟着旋律小声哼了一句，刚刚还在谈笑风生的他却突然表情一滞，整张脸都暗淡了下去。我问他...

毕业实习的时候，辅导员和我们谈心，他说人生有三个最绝望的时刻：  
二十多岁时，发现自己的父母是平庸的，觉得他们非但帮不上忙，反而经常拖后腿；三十多岁时，发现自己是平庸的，无论怎样努力，也弥补不了生而不平等的差距；四十多岁时，发现自己的孩子是平庸的，最后的希望和...

### 1.不要怕，这只是你自己的想法

“在新生开学报到的第一天，晚自习的时候一个来自较偏远山区的皮肤比较黝黑的男同学走进教室的时候，发现邻座的一个男同学一直在看他，并且和同桌在窃窃私语。偏远地区的那个同学觉得那个男同学是有意在嘲笑他，一气之下就挥拳打了他。”这是我...

张爱玲有句话，“像我们这样生长在都市文化中的人，总是先看见海的图画，后看见海；先读到爱情小说，后知道爱；我们对于生活的体会往往是第二轮的。”初听觉得这种话有点可惜，从读到爱情小说到真正爱，这中间往往距离太长。往往心里头若干个故事，真遇到有人在眼前笑意盈盈，…

---

---

感情part写的很好，在花很多时间认识自己之后，很多东西都是懂的，但看见有人能清晰表达，表示感同身受，令人感慨。  
爱不是持续不断的感情，是很多“积极共振”瞬间构成的。所以，如果理智占上风，那完全可以控制喜欢某个人，或者放弃某个人。与其去表达“真实的自我”，不如…

---

近日，刘烨在微博发文说：“06年还在处对象时一起爬山的留影，转眼13年过去了，真快。今天是结婚10年纪念日，锡婚。”人生有的时候，语言会太苍白，对于一份爱，行动才是最好的表现，他用行动诠释了爱情最美的模样。  
在《长大了就会变好吗？》一书中，也很好地表达了这一观点。…

---

---

---

全书都想标记。  
长久以来的疑惑和顾虑，都在书中找到了答案。18岁到25岁——成年初显期，可能是人生中最困难的时刻，也许会感到迷茫、困顿、混乱、焦虑、甚至分裂。所有这些情绪都应该得到重视，才能找到自己，获得自我认同。  
更加清楚地认识了自己：比较稳定的客体恒常性、高…

---

---

書摘:

□事實上,近年來的神經科學研究顯示,愛確實不是一種持續不斷的情感,而是一個個產生了「積極共振」(positivity resonance)的瞬間,每個這樣的瞬間都伴隨著身體、大腦、激素水平的變化。  
□研究顯示:關係中承諾感的高低會影響到人們是否維持一段關係。 □社會學家 M...

读这本书时，正遇上和男朋友吵架分手的边缘，是它及时挽救了我，让我在崩溃前多了一份理智。

与其说是一本心理学的书，不如说是一本认知自我的教科书。书中很多地方可以找到自己的影子，并且在这些地方，贴了标签。

人不会是一成不变的，未来有一天，这本书里那些负面...

在一个天还未透亮的早晨，开始读这本书，开篇便贴上“爱情攻略”的告示。没了解过 Know

Yourself，每篇文章都像白话式的小论文，结尾一小段总是暖心的小句子。分析引用了不少文献，只是道理总是千篇一律，听了和懂了不一样，懂了和做了又不一样。相比起持续性的输入，我更习惯边...

关于“情绪”、“爱与被爱的能力”、“对人生的规划以及对世界的看法”等问题，我常常提出来与同龄的朋友讨论，不过尽管原生家庭与性格存在差异，由于教育体系的相同，我们的认知也存在大部分重合，这使得我们常常拘泥于“我”与我所认识的世界，难以跳出固有的思维方式来思考...

谢这位朋友，Knowyourself是我一直有关注的心理解读公号，这位朋友送的书也是深得我心。#你不是喜欢痛苦，而是习惯了痛苦。#跟幸福比起来，痛苦不值得被记忆。

#为自己的受苦找到意义，接受它而不是改变它。

李诞也说，改变你能改变的，接受要你接受的，生活赋予你智慧，是用...

长大了就会变好吗？KnowYourself主创们 38个笔记

想在你面前做真实的我，也想为你变成更好的我 如何在爱中平衡真实和成长

人们在某种程度上也能通过对方是否愿意在自己面前展现真实的自我，来判断自己在对方心目中的位置以及对方对这段关系的态度。但其实在亲密关系中，人们...

这本书无论从内容还是装帧，都特别一般，一般到甚至像盗版的…… 读过know Youself的文章，这次这本书，其实也不过是把公众号的文章集中了一下，所以很多问题也不过是蜻蜓点水，但是我为什么没有打差评呢，因为这本书传递出来的核心精神还

是挺让人舒服的。我觉得很多事情，我...

---

这本书不仅仅适合18—25岁的时期看，人生的任何一个阶段都可以阅读。对我来说这不是一个告诉我该怎么做的工具书，更像是一个让我更了解自己，了解社会的百科全书。毕竟，书里的方法也没有多详细具体，而我已形成的人格也没那么容易改变。书的三个部分，亲密关系、情绪、自我成...

---

关注了两三年的公众号编写的，平时只看感兴趣的内容，所以看到的就比较散乱，而这本书编辑的内容就很集中了。

亲密关系、情绪以及自我成长是一个人怎么都无法避免的课题，而在应试教育中的我们也并没有习得一些关于客观事实和专业知识的认识及思考能力，我们只能靠口耳相传，靠...

---

[长大了就会变好吗？](#) [下载链接1](#)