


认识你真好



认识你真好

7个秘诀助你
与人相处得心应手

 中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT & EDUCATION PRESS

[认识你真好_下载链接1](#)

著者:meiya

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2020-6

装帧:平装

isbn:9787559440136

本书带你建立：稳定而成熟的交往模式，深度而高效的人际关系，持续而和谐的家庭氛围。

心理咨询师meiya教你重建相处的思维模式。在人际关系中，学习以健康的方式和他人建立联系，不自卑不讨好，建立清晰的人际边界，重建稳定独立的自我认同，努力先让自己幸福起来！因为我们每一个人都只能且必须对自己的人生负责。我们将学会如何调整自己的内在，在不动声色间化解问题，用彼此间的理解、沟通和尊重收获幸福。

心理咨询师meiya带你解决现代女性一生中难以逃避的问题：离婚、出轨、丧偶式育儿、保姆型家庭主妇……且美且独立的人生，需要你主动的改变与成长。

在本书中，你会学到该如何改善婚姻中双方的关系、如何与对方吵架、为什么排除万难也要和伴侣亲亲抱抱、三观不合的夫妻是否可以获取幸福、如何摆脱原生家庭带来的创伤、如何认识并纠正自己的错误、人际交往中如何对待别人的评价……

爱情、婚姻、家庭、职场，期待我们都能在岁月中不断成长，建立深度而成熟的人际关系。

一段感情最美好的样子，就是双方都学会在探索中成长

作者介绍:

meiya

畅销书作家 | 心理咨询师

国家二级心理咨询师，有丰富的心理咨询经验。

曾出版多本畅销书，包括《慢慢来，一切都来得及》《慢慢来，让灵魂跟上来》《你值得拥有最好的一切》《改变，从接纳自己的不完美开始》等。

爱生活，爱成长，改变就趁现在，成长从心理开始。

目录: Part 1 个人成长

你有“见好”的思维方式吗？ 002

破解痴迷的最佳方法，不是远离痴迷，而是靠近自己所痴迷的 009

用你过去的成功，点亮未来的成功 015

在这个喧嚣浮躁的时代，我们最需要“知止”的智慧 022

你的内部动力被偷走了吗？ 029

带着问题去生活，带着问题往前走 038

做一点是一点 043

你的人生，由那些微小而有力量改变铸成 048

Part 2 亲密关系

幸福的婚姻没有模板，而是找到适合自己的相处之道 056

作为女人，你可以直接去过自己想要的生活 062

糟糕的婚姻，其实只是没来得及好转的婚姻 069

没有人能满足你所有的需求 076

婚姻中的女人都需要一张自我关怀清单 089

女人，要一直一直都有女朋友 097

中国人的情感模式，都是在找妈妈 104

不干家务的男人要小心，你极可能会被离婚哟！ 112

如何让自己成为好伴侣培养皿 121

为什么排除万难也要和伴侣亲亲抱抱 130

咨询师是如何和丈夫吵架的 137

三观不合，也可以很幸福，关键在于…… 145

为什么在亲密关系中，让自己高兴很重要 153
愿你能为自己遮风挡雨，不将婚姻视为人生的避难所 159
Part 3 亲子关系
爱我，就给我恰到好处的回应 168
看见，就是爱；回应，就是爱 174
你敢比你的父母更幸福吗？ 180
你不知道那些从小就当父母的父母的孩子，活得有多累 189
人要离开父母与伴侣连合，二人成为一体 195
我不想和妈妈一样，但是我还是和妈妈一样 201
父母不能，孩子也不能成为你糟糕人生的借口 208
为什么你竭力供养着全家人，他们却把你当奴隶 214
真爱一个人，是如其所是，而非如我所愿 222
Part 4 人生感悟
你的人生被别人的评价限制住了吗？ 230
如果有一天，你跌落井底，请对自己温柔以待 238
人生最难翻越的是生活，因为它无处可逃 248
小女人才会猜心思，大女人会直接说“我想要” 256
参考书目 263
参考电影和视频 265
• • • • • [\(收起\)](#)

[认识你真好_下载链接1](#)

标签

人际交往

亲密关系

女性

微信读书

评论

今日当当新书首发，5折包邮到家！

这本书整体来说比较一般，各个观点堆积到一起，干货较少，不够透彻。书名挺好，但是主要讲的是原生家庭和夫妻间的交往，与我期望的普遍的人际关系有所差别。还是有一些观点值得整理的。1、破解痴迷一个人的最好方法是拥有他的特质。2、当爱情出现干扰时，关系反而会更加牢固。3、我们喜欢的是一群人，而不是一个人，我们完全有可能喜欢上很多人。4、解决问题的时候，有效的方法就多做一点，无效就做些不同的事情，没必要彻底解决问题，不影响生活就可以了。5、多看和你相似背景的人的人生故事，学习经验。6、如果想一直做一件事，多给自己内在动力，不过分受限于外在评价与激励。7、对于工作，保持细水长流的态度，避免过度消耗自己。8、心理咨询很多时候是教会一个人在认命的基础上积极生活，允许事情不完美，能做多少做多少。

meiya老师运用心理学知识，结合了自身经历、咨询案例，从个人成长、亲密关系、亲子关系和人生感悟四个方面入手，深入浅出的给出了人际交往问题的解决办法。这本《认识你真好》又有理论知识，又有案例分析，让读者能够轻松读懂，容易学会。

語言雖然有點雞湯，但內容是有乾貨的。

谈论的点确实是当今社会无论是亲密关系还是亲子关系很典型的，大部分我没有踩雷。码一个意识到但做得还不算好的吧——直接表达自己的感受和需要；还有一个我身上不存在这个问题但又非常普遍的点——你和爱人的关系才是一辈子的，孩子和父母他们是独立的，你不要插手管太多。

不自卑不讨好，建立清晰的人际边界，重建稳定独立的自我认同，调整自己的内在，不动声色化解问题，用彼此的理解，沟通和尊重收获幸福。

有大量案例，浅显易懂，很受益的一本书

还不错，除了如何提高自我之外，还有如何提高亲子关系的建议，最后的读后感也不错。

简短却很精华的一本书，关于自我提升，家庭关系，亲子关系，夫妻关系都有涉及，什么时候做个读书笔记吧，不然以我的记性，很快就忘了（笑）。

非常贴近生活的女性生活情感指导宝藏书!

通过这本书让我认识了自己，希望未来越来越好!

从家庭到爱情到婚姻到职场，我们每一个人一定遇到许多困惑和纠结，但这些你都能在《认识你真好》这本书中找到共鸣，甚至是解决方案，期待我们都能在岁月中不断成长，建立深度而成熟的人际关系。

读完后，心情开阔，注重自己的感受以后才能更好的与他人相处。

[认识你真好 下载链接1](#)

书评

某一天深夜，我接到一个女朋友的电话，她说自己喝多了，胃很难受，但是神智很清楚，借着酒劲，她才敢和我打这通电话。她说，她好想好想离婚啊！她和丈夫从生了孩子之后，就开始无性婚姻，如今已经六年了，刚开始她会做各种各样的努力和尝试，可是最后大多都失败了。她还提出和...

我不是经常追剧，但是看过一部《欢乐颂》，其中樊胜美的人设给我留下极深的印象，到现在也无法忘记。因为我有一个女友，她的经历和樊胜美太相似了，父母对子女的态度，家庭的遭遇...她常常落泪并追问，为什么会这样？我该怎么办？可是我也回答不了这个问题，只是对她有很深的同...

最近无意中看到meiya写的《认识你真好》！一看书名就觉得好喜欢！翻开书以后更觉得这本书是个宝藏书！书的封面作者在显眼处写“建立深度而成熟的人际关系”，说实话，我个人觉得人际关系是一门很深的学问，真心难！有时候会把自己弄得心力交瘁，甚至想逃离。也没那样

的大志做...

人生而自由，却无不在人际关系的枷锁之中，无法自拔。就好像人际关系已经成为21世纪最令人头痛的事情，处理好人际关系，已经成为我们日常生活中刻不容缓的事情。meiya作为一位中途转学心理学的作家，她在个人成长，亲密关系，亲子关系三方面很有自己的独到见解。本书就是meiya...

心理学治愈系书籍。
作者虽然不是科班出身的心理学咨询师，但是看她的书，我真的看到了成长，看到了精神成长，心灵成长，看到了真实的生活，不是满篇对于自己的骄傲或者透露自己一大堆生活隐私，来证明自己的观点。而是让人非常舒适的沟通，非常专业的聊天。推荐的书籍电影里面...

[认识你真好 下载链接1](#)