

<<谢谢你折磨我>>

图书基本信息

书名：<<谢谢你折磨我>>

13位ISBN编号：9787546374734

10位ISBN编号：7546374731

出版时间：2011-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：马克·罗森

页数：248

译者：王丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<谢谢你折磨我>>

### 内容概要

你是否注意到，同一种人际关系问题会出现在不同情景下的可能性有多大——  
当你因为一个过分苛刻的老板而离职，你是否可能在下一份工作中遇到一个更苛刻的老板？

当你终止与一个爱挑剔的合作伙伴的合作后，你是否可能会找到一位更加挑剔的伙伴？

当你因为邻居的吵闹搬家后，你是否可能会成为一个施工队的邻居？

是的，各种各样的人际关系问题会一直跟着我们，如影随行，直到我们明白这些问题背后的意义

。

《谢谢你折磨我》就是一本让你明白人际关系问题背后意义的书！  
作者马克·罗森是美国威斯康星大学心理学博士，他在多年的研究中发现：人际关系问题的原因很多，但有三个原因是最基础的：感觉迟钝、交流不充分和对他人关爱不够。  
也就是说，所有人际关系问题都源于人们对那个内在于自己缺乏真正的认识。  
他还提供了解决人际关系问题的三把钥匙：敏感度、充分交流和对他人的关爱。

## <<谢谢你折磨我>>

### 作者简介

马克·罗森(Mark I. Rosen), 美国威斯康星大学心理学博士, 现任波士顿本特利学院教授, 专门从事人际冲突和人际沟通的研究。

创作本书跟他个人经历有关: 父亲是经历过纳粹大屠杀的幸存者, 从小就体会到深受人际关系折磨之人的痛苦, 并努力琢磨应对之道。

从事研究之后, 他收集了上万个案例, 从中发现了解决人际关系问题的“三把钥匙”, 并成功让几万人走出了人际关系的阴影!

## <<谢谢你折磨我>>

### 书籍目录

#### 第一部分 谢谢你折磨我

##### 第一章 每个人都是难相处之人

我们中很多人不会大声说出自己的感受，也不会询问别人的感受。就这样，别人继续做着让我们抓狂的事，而我们也从来没停止过让别人抓狂。

##### 第二章 只有少数人是邪恶的

在给难相处之人贴上邪恶的标签前一定要万分小心。但当证明一个人确是邪恶之人后，在他面前要万分小心，然后迅速离开他的势力范围。

##### 第三章 难相处之人：心理学分析

有些人被视为难相处之人是因为他们与我们不同。我们只是没有意识到，他们与我们看待这个世界的角度不同，而他们的视角和我们的一样合情合理。

##### 第四章 改变他人，还是改变自己？

几乎所有遇到难相处之人的人都能怀揣一种渴望，那就是让难相处之人发生改变。不幸的是，这种想法却让他们自己陷入窘境，这是因为他们把自己的幸福压在了别人的身上。

##### 第五章 如果生活是一所学校，难相处之人就是老师

我们在与难相处之人打交道时经常会遇到一些状况，它们就仿佛一场场考试，目的是为了看看我们是否已经学会了一些东西——如抑制愤怒、打消复仇的念头或在受到侮辱时勇敢地为自己辩护。

#### 第二部分 改变心路，就能改变出路

##### 第六章 找回那个内在的自我

困难之所以会来的我们面前，是因为我们已经在炫目而复杂的外部世界中迷失了。任何一种困难都是为了帮助我们找到回家的路，找回那个被我们遗忘了的内在的精神自我。

##### 第七章 与自己和解

一个人选择原谅时流出的眼泪来自内心最深处的，也就是那个我们与其他人相连、与圣者相连的地方。要解决存在已久的冲突，在纯粹的释放中原谅会带给你巨大的收获。

##### 第八章 灵性的成长

我们所培养起来的忍耐力、自控力、仁慈、同情、感激、谦逊、宽容、耐心、宽宏大量和服务于别人的意愿等的程度，最能说明灵性道路的真实性的。

## &lt;&lt;谢谢你折磨我&gt;&gt;

## 章节摘录

为什么人际关系中存在这样或那样的困难？

剑是感觉不到伤口的。

--菲利普·保罗·哈利，美国作家、哲学家 有一次，我的一位朋友即兴发表了点意见。

她说，人际关系太复杂了，她真想知道每个人都是如何成功驾驭这些关系的。

事实上，我们这些在痛苦的关系问题中挣扎的人经常对各种解决方案失望。

但我们显然并没有完全放弃希望，否则，我们也不会拿起这本书。

人际关系问题的原因很多，但有三个原因是最基础的，它们是：感觉迟钝、交流不充分和对他人关爱不够。

如果一个人不能为别人着想，如果他不知道别人对他的言行的感受，如果他即使知道也不在乎，那么他就是难相处称号的不二候选人。

话语和行为的杀伤力都很强；每当我们对其他人说些什么或做些什么时，我们一定会对那个人造成一定的影响。

理想状态是我们的言行能够产生积极的效果，使人有一种受到关爱且精神振奋的感觉。

但有时候，我们的言行也可能是带有破坏性的，可以对人造成深深的伤害。

大多数情况下，我们的言行产生的影响属于中间状态。

敏感性指一种预见和领会他人感受的能力。

如果我们感觉灵敏，那我们就能够很好地感知我们的言行对别人的影响。

敏感性是我们内心深处的言行指南。

如果我们感觉迟钝，我们会在交际中遇到困难，因为我们在说话做事时不会顾忌到别人的反应。

然而，光靠感觉灵敏并不足以帮助我们防止关系问题的出现。

敏感性有它自己的局限：它总是未经证实的，且永远都不是绝对无误的。

吉姆可能很关心琼，也处处为她着想，以为自己能够预知她的感受和需要，但是没用，琼才是唯一能够判断吉姆是在帮助她还是伤害她的人。

交流很重要，我们必须听听别人怎么讲，甚至要开口问问他们有什么反馈意见，这样我们才能知道他们究竟对我们的言行有什么样的感觉。

如果我们在无意间伤到了别人，而对方并没有发出“哎哟”的声音，我们很可能会全然不知，然后继续这样伤害他们。

相反，如果有人告诉我们，他们喜欢我们做过的某件事，我们就会知道自己这样做是对的，以后也会继续这样做。

当然，如果有人发出“哎哟”的声音，但我们却因为不在乎而忽视它，那么人际关系问题就只能升级了。

由于我们中有些人感觉比较迟钝，所以我们有时做事就会不计后果。

我们中很多人都不會大声说出自己的感受，也不会询问别人的感受。

就这样，别人继续做着让我们抓狂的事，而我们也从来没停止过让别人抓狂。

有时候，仅仅因为我们不在乎，困难关系才会得以继续；因为，没有人愿意被漠视。

要克服我们在人际关系中遇到的各种困难，我们就要不断提高自己的敏感度、交流能力和对别人的关爱程度。

每个人都是难相处之人 我是坚定，你是固执，他是个顽固的笨蛋。

--凯瑟琳·怀特·霍恩，英国当代女作家 每个人都是难相处之人，只是看对谁而言。

你也不例外，如果你能够用最诚实的态度面对自己，你就得承认，你肯定曾经做过令别人抓狂的事。

大多数时候，我们中的大多数人都百分百地意识不到自己在做这样的事情。

但有些人的确十分擅长做这样的事，少数人甚至乐此不疲。

然而，不管我们如何让别人厌烦，我们都不愿意被贴上难相处的标签。

当我们做出惹恼别人的事时，在我们看来，我们并不是在难为别人，而是事出有因的。

“我今天过得很糟糕，”我们会这样宣称；“我不是有意的，”我们会这样

## <<谢谢你折磨我>>

为自己开脱；&ldquo;我什么都没做，&rdquo;我们还会这样狡辩；&ldquo;这是你应得的，&rdquo;我们也会这样坚持；&ldquo;是你让我这样做的，&rdquo;我们在试图将自己的言行合理化。

此时，支配我们的是一种想要维护自我形象的欲望。

事实上，把注意力放在另一个人的行为上比承认自己难相处要容易得多。

承认自身行为对别人的影响等于认同自己所谴责的行为。

那就意味着，我们不能再假装自己比那个给我们带来痛苦的人强，同时也就意味着，我们与难相处之人并无太大区别，甚至，我们就如同他们。

要理解我们与难相处之人的相遇，我们终归还是要接受一个事实，那就是，我们也是难相处之人

。

&hellip;&hellip;

<<谢谢你折磨我>>

媒体关注与评论

每一种折磨或挫折，都隐藏着让人成功的种子。

——美国 爱默生 世界上只有一件事比遭人折磨还要糟糕，那就是从来不曾被人折磨过。

——英国 王尔德 从远处看，人生的不幸折磨还很有诗意呢！  
一个人最怕庸庸碌碌地度过一生。

——法国 罗曼罗兰 这是一本探讨新世纪人际关系的书，它将改变你的人生。  
作者会告诉你如何创造奇迹和生活，让很难相处的人不再为难你，而且让你变得更加强大、更加优秀和更加快乐。

——美国《出版人周刊》

<<谢谢你折磨我>>

编辑推荐

在台湾金石堂书店的《出版情报》上看到一本新书推介，书名是《谢谢你折磨我》，作者是马克·罗森。

书还没买到，但我喜欢这个书名。

这是一本探讨新世纪人际关系的书。

在日常生活里，在工作上，我们常常会碰到许多讨厌鬼，他们或许是你上司和同事。这些讨厌鬼对你的折磨，也许有激励的作用。



<<谢谢你折磨我>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>