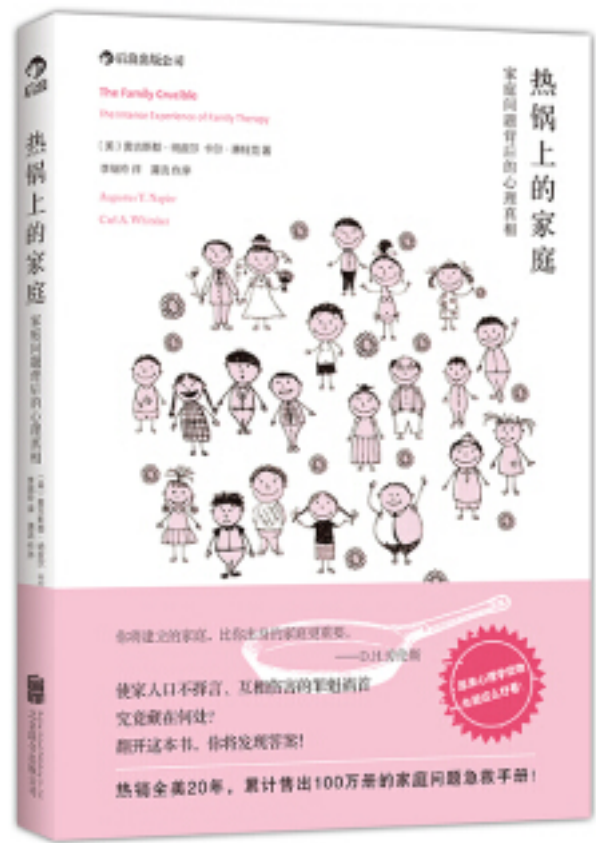


热锅上的家庭：家庭问题背后的心理真相



[热锅上的家庭：家庭问题背后的心理真相_下载链接1](#)

著者:[美] 奥古斯都·纳皮尔（Augustus Y. Napier），卡尔·惠特克（Carl A. Whitaker） 著，李瑞玲 译

[热锅上的家庭：家庭问题背后的心理真相_下载链接1](#)

标签

评论

读一本好书，能学到一些新的观点，新的看法，一本值得每个家庭收藏的书，了解一些心理学知识，于自己，于家人，于朋友，都受益匪浅，感谢我的朋友，推荐的好书。

买了很多书，都很满意的，快递也快，喜欢在京东买东西，快，东西质量也可以的，不错的！活动价很实惠的

一直在京东上买书，这次买的几本书有瑕疵，内容还没看完

六一八期间在京东买了很多价格实惠的书，要是能读起来真是个艰巨的事情呐！书都很不错

生活中充满选择，带着这份好奇，朋友圈的晒图，购买了这本书，满足好奇，学习系统的知识！

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

工会新购图书，数量多，还没看，质量看上去还不错，关键是京东速度很快，先好评！

东西很好，赶上活动也很划算，赞一个

反应心理的一本好书！可以细细品味！发货很快！

原来是自恋时代，不仅仅是美国，在我们的周边，这样的人太多了，自恋型人格障碍，怪不得，现在恐怕有这种心理障碍的人越来越多了！

纸张还可以，值得买。

不错的书，更深的了解自己，适合我

乔治·佩雷克（eorges Perec），法国当代先锋小说家，一九三六年出生于巴黎一个原籍波兰的犹太家庭，童年在美丽城街区度过，一九六七年起成为文学实验团体“乌力波”（Oulipo,潜在文学工场）的成员。他的第一部小说《物：六〇年代纪事》出版于一九六五年，荣获雷诺多文学奖。《W或童年回忆》出版于一九七五年，这是一部自传体片段式写作的小说。三年之后，《人生拼图版》出版，荣获当年的美第奇文学奖。佩雷克于一九八二年在巴黎近郊去世。 目录 加薪秘诀 加薪 又即：如何撇开卫生心理气候经济以及其它条件的影响 营造最佳机会要求上司调薪 巴氏口袋

这是心理类的书籍 很不错 物流很快的 值得分享

书还没拆封，没有破损，应该还不错

沈从文的知识和智慧更多是自然和人生这部大书给他的。十五岁当兵，五年行伍生涯，大部分时间辗转于湘西沅水流域，河水不但滋养了两岸的生命，也滋育了沈从文的性情和文章。
关于读书，沈从文有自己的心得：“一个人真真得到书的好处，也许是能够自动看书时，就家中所有书籍随手取来一本两本加以浏览，因之对书发生浓厚兴趣，且受那些书影响成一个人。”
关于做人，沈从文也有极其复杂又独特的感悟：“我的全部生命，是从一个比较复杂过程中生长的。从十岁起，即如完全单独进入社会。由于禀赋脆弱，使用'谦退'和'沉默'接受外来一切压迫和打击，继续于困难中向前。”
《沈从文读书与做人》精选沈从文关于读书、创作、做人方面的心得体悟，精心编排。愿读者能通过本书，更好地理解沈从文及他的世界。

书非常好，故事性很强，细节到位

还不错，值得家庭成员都看看。

帮朋友买，朋友反馈说挺好的

这本书真的非常不错，属于一个拿起来就放不下的一本书，个人非常喜欢，强烈推荐给大家。

京东买东西，送货快，物美价廉，东西很好，关键经常活动，在我的带领下身边的家人同事都在京东购物，我们还有强大的购物群，好多妈妈加入了买东西只认京东

正版书籍！图书质量特别好，内容丰富有趣，思想深刻！包装完美，物流迅速！推荐购买！

不错不错他她头啊布偶不错

京东现在买书比当当方便多了，价格一样还有折扣，最最关键的是，物流太快了！当当现在至少要等一周，而且很多书都没货。快递小哥服务也很好？

书的质量好，还没看，这次京东的打折力度大，期待好久的书，开心。

预祝孩子高考顺利！马到成功！心想事成！预祝孩子高考顺利！马到成功！心想事成！
预祝孩子高考顺利！马到成功！心想事成！

☆
心理学现实疗法创始人威廉·格拉瑟代表作，深入剖析人际关系中痛苦的根源，颠覆你的既有认知：松开控制他人的手，获得变快乐的能力！ ☆
选择理论强调了你的主观能动性。他人只能给予你信息
，你的情绪由你自己决定，而生活中的很多心理困境，都是不尽如人意的人际关系造成

的。格拉瑟以多年从事心理咨询的丰富经验教你从人际关系入手，打破僵局，脱离烦恼，创造你心目中理想的生活环境。☆
作者通过大量案例探讨了选择理论在婚恋、亲子、校园、职场和社会关系中的实际应用，只要有人际关系存在，就有选择理论的用武之地。它是一种相处方式，更是一种人生哲学。

此用户未填写评价内容

好书不嫌多！知识永远都用得上，希望和宝宝一起成长

为了更美好的家庭关系而努力

当一件需要长期坚持的事情摆在我们面前时，我们总喜欢谈论意志力的重要性，好像只要你意志力足够强，你就能坚持到底一样。而如果你没有坚持到底，那一定是意志力的原因。我从没有相信过这种意志力的神话。在我看来，意志力是非常不可靠的，你越强调它，越依赖它，你中途放弃的可能性就越大。因为意志力总有可以承受的极限，就像一根已经绷得很紧的绳子，若是再用力的话，随时都会绷断。
如果我能长期坚持去做一件事，一定是这件事带给我的丰盈感和满足感超过了我的所有付出，一定是这件事日日夜夜萦绕在我的心头让我欲罢不能，一定是这件事唤起了我内心深处最强烈的兴趣。也就是说，赐予我力量的，是激情的驱动，而不是意志力的鞭策。

你将建立的家庭，比你出生的家庭更重要。-----D.H劳伦斯
父母：“我们都是为你好！” 子女：“有些事情我自己能分辨！”
妻子：“到底是我重要还是你妈重要？！” 丈夫：“.....”
隐藏在家庭生活中的危机，人人都应该面对，人人都有能力解决！
使家人口不择言、互相伤害的罪魁祸首究竟藏在何处？翻开这本书，你将发现答案！
热销全美20年，累计售出100万册的家庭问题急救手册！ 【推荐语】
这本书为我们提供了一个了解家庭互动、婚姻对家庭影响以及家庭治疗对人际关系有何助益的新视角。——《今日心理学》美国权威心理学杂志
如果你备受婚姻、孩子和自身问题的困扰，如果你在接受心理治疗或觉得孤立无援、烦恼无处诉说，那这本书将为你提供一个全新的、很有价值的参考。——《纽约时报书评》
这本书展示了整个心理成长的过程，开拓了一条改变日常生活方式的新道路。——《洛杉矶时报》引人入胜，极具可读性。——American Journal Of Psychiatry
美国精神病学顶级杂志

看了公众号推荐来买的，没有一个完美的原生家庭，希望能通过这些书，看清自己，治愈自己，给孩子一个感受更好的原生家庭

京东自营的品质还是有保障的，物美价也不是很贵，关键是送货速度快，到市一级基本第二天，比开个车挤到商场买省事多了。

一直信任京东，质量很不错，送货速度也很快，服务周到！在京东没有你买不到的，只有你想不到的，物美价廉，免去市场购物之劳。谢谢

质量很好，内容丰富，很喜欢，纸质也不错啦。

书还是不错的，买了不少，有兴趣继续。

外国人的视角，解决家庭中存在的问题。看了三分之一，还没看完。京东自营的书就是好。

不错不错，挺好的，好书，好包装。

从本书中可以大致了解家庭背后的动力因素，从而有利改善个人心理、家庭关系。

这次的包装很完美，物流给力依旧～

? 已收到，慢慢看吧，好好学习?

群友妈妈推荐的，很快群里的好几个家长都买了，拓展一下思路，有则改之
无则加勉吧

必须好评：卖家讲信用，物流很给力，购物很如意！很满意的一次购物之旅，下次还会
再来！

已经习惯了在京东买东西，品质有保证，物流快，小哥服务也比较好，满意

非常好的一本书，大赞，推荐给需要的人。京东的配送一如既往的又快又好。

这一次买了好多好多书，都超级喜欢，放在家里慢慢看！

图书包装缜密，据说是心理学重镇！

凑单买了一套，充电开始

认知世界取决于选择如何理解现实

正品书，半价购买，划算，买了好多，继续加购物车，打折时再买！

囤货囤货，京东自营就是好，实惠又送货快。看看先。

好书大家要分享，这本就属于其中之列

每个家庭背后都存在的问题是原生家庭对婚姻关系的影响

这本书的第二作者是家庭治疗界的先驱，惠特克，非常有名

这本书非常超值，性价比高，非常喜欢，值得够买。

老师推荐，挺好的，没事可以学习学习

内容还行，有些许启发，知易行难

给家长看的心理学书籍 朋友推荐的 看了以后很有收获 继续推荐

很不错一本书，可以推荐

这本书非常棒，让人获益良多。

正版书籍，实惠价格，支持京东！

到货快，书的质量也很好，不错

孩子的问题，一定是家庭的问题

宝贝很好，也很实用，性价比很高，物流也给力，送货人员也很专业。

这本书，买来之后还一直没有看，过几天买出来

冷暴力商品不错，收到了。信赖京东自营图书，买书也是会上瘾的。有券就想着怎么花最划算。

挺好，比较实惠，性价比高，送货也好，好评！囤货慢慢看吧

质量不错，包装满意，物流迅速。

很好～包装完整，速度快～

朋友推荐的，希望读了能有用！正品，书籍极速到！

给人一个全新的视角看待家庭问题。为的是获得更幸福的生活

从心理学角度分析问题，浅显易懂

很好的商品，推荐购买的商品。

书还没看，但是纸张，和印刷感觉很粗糙

很喜欢这本书，买书就是乐趣。。。

嗯，这本书的话，我觉得如果有电子版买电子版就可以了啦

京东正品有保证，送货快，放心

买了一批家庭治疗的书都很好！！！！！！！！！！

东西不错东西不错东西不错东西不错东西不错东西不错！

还行，为单位图书馆买的，随便看看。

双十一大促买的，不到21，还没看，包装不错

家庭治疗的推荐制作，学家庭治疗应该看看

纸质很好，是正版，送货速度快

不错。○○○○○○○○○○○○○○○○○○

人生，永远需要自省，需要自我建设，看一点没有坏处

想要改变自己，提升自己，参加了一个课程，推荐了这些书，从没看过如此有深度的书，书的质量挺好，京东很快

宝贝八个月了，看别人推荐买的

书不错，认真读一下还是有很大收获的

等我找完工作就看……(???)

这个还没看，看了再来评价

热锅上的家庭，家庭问题解决了么嗯嗯额☺∀☺!

送给朋友的，每个人的原生家庭都影响着自己，希望能帮到她

佳作 引人反思 买这本书的初衷就是为了避免自己无意间施展冷暴力伤害他人 同时也防止自己受到冷暴力而不知 用善意去对待身边的人吧

书写得很专业，蛮有收获的!

挺好的，不错，这个很好用哦，不过我没用过……大牌值得信赖吧

这也规定了神的一些基本性质，比如什么是关心人的，神是全知全善的。

还没有看，别人推荐购买的

正版图书，包装不错。价格实惠。

用着感觉还不错，继续回购。

不错 没事可以看看

看网页别人推荐，有空就拿来看

经典家庭心理流派的参考书籍

搞活动特价买的，比书店便宜多了。

书很不错，送货也快，赞一个！

Very good

很好的书，用来学习使用

好书，京东物流速度很快。好书，京东物流速度很快

挺有趣，一部很不错的书，朋友推荐值得一看

好的好的好的好的好的好的

一如既往的喜欢，正版，值得拥有

一下买了好多本，包装精美，纸质很好，摸起来很舒服，送货速度很快，不错。

要调货的，等了很久才送到。

难得后浪出了一本没什么图的书

非常好的一本书，有助于解决家庭问题

囤货，还没看，希望有帮助

不错的哦 送货很快 在京东买最好了

好好好好好好好

内容不错内容不错内容不错内容不错

货到了，东西不错。

心理学当中的参考书本

讲的是精神虐待。应对职场精神虐待的建议：个人必须心理健全才能保护自己；不论感受如何，面对施虐者的挑衅，保持微笑幽默应对，不要冷言或嘲讽，不要加入施虐者的队伍；维护个人职业信誉，不可让人挑出毛病；保持戒心；不回应施虐者的挑衅，韬光养晦，等待时机；在家停止自我辩解，在职场必须不厌其烦地回应对自己不利的沟通；明确接受的命令或指示，不能存在模糊暖

阿士大夫撒飞洒发斯蒂芬

书好看，质量不错

得静下心好好看看

很好，第二遍看了

法国心理学家写的书，虽然是20几年前的原著。

很好的书，不错

盘踞法国畅销榜50周，被译为24种语言。
首次全面探讨人际关系中的精神虐待行为，让无数受虐者如梦初醒的经典之作。
法国心理学家与被害人学专家伊里戈扬的代表作。
伤人不见血的冷暴力广泛存在于婚姻、亲子关系、职场和社会中，施虐者披着关系亲密的外衣，肆无忌惮地渗入受虐者的生活，使其成为自己精神

经典的精神分析著作，值得一看。。

还没看内容，包装完好，按时送达。

恍恍惚惚哈哈

很不错的一本书

京东买书体验超级好 下单第二天上午就到了 书很新 还有塑料膜
好评好评好评！希望从书中学到有用的东西

发货真的很快，包装的很好，四个角都没有破损，很满意的购物体验，优惠力度很大。

主要表现在家庭、工作单位及学校等，直接造成了许多的社会悲剧，可以说冷暴力的过多出现与人心的冷漠、情感的淡化有这直接的关系的，所以我们只有不断提高自身的道德观及不断完善自我的情感修养才能尽可能地避免我们的生活被冷暴力所破坏，从而使我们的生活更加和谐。 职场冷暴力一直是职场人的难言之隐

纸质和印刷不好，内容不错，三星给内容。

本书能够很好的带领读者区分什么样的言行是冷暴力，带领读者走出误区，及时了解自己。

内容题材挺棒的，一本心理学范畴的关于精神暴力的书，挺好的。

很赞的一本书

封面设计的不错，其实不是一个新的话题，翻翻看看。

非常好非常满意非常喜欢京东真不错快递员也非常好(?▽?)

巴适得板板！

虽然不习惯作者把一揽子社会问题归因为自恋，但的确拓宽了我对自恋的认识。自恋不仅是某类人的心理病态问题，更是一个好大喜功的社会套在每个人内心上的枷锁。书的设计与内容相得益彰：对一个珠光宝气的话题进行严谨持重地剖析，开的“药方”也有操作性。对我是一个有预见性的话题。

挺好的书，好评很多啊！买来看看吧！价格不算便宜呢！

是本哲学类书籍，畅销多年的家庭、职场类作品，看后可以更明白地理解自己的处境。

听人推荐说应该先看后记。读完后记简直迫不及待就翻开正文了。这个作者太有意思又太让人心疼了，了解了他的经历再来看书，总觉得心里沉甸甸的。赞译者！看得出来她是真的懂这位作者的。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

很好的一本书，值得花时间看看，里面有很多人生道理，不错，五星好评！！！！

包装简陋了，里面都是书。蛇皮袋靠不住！书！不错！

不错的书，一直在京东买，以后还会买

京东的售后体验真的是一流的，就是书本在运输中的包装现在是越来越差了，经常出现磕碰损坏什么的，快递员很多又比较呆，换货也不方便，希望对于运输的图书，包装和品相加强吧，其他都很好。

说好今年不买书的，没想到，买的更多，更出人意料的是，竟然把241拿下了，幸好有3期免手续费。每满100-50，1号晚上，最后30多分钟吧,把卷都打光了。241用的是-30的卷，实在是无卷可用了。

读后很受启发

快递很给力！

富家不用买良田，书中自有千钟粟；安居不用架高堂，书中自有黄金屋；出门莫恨无人随，书中车马多如簇；娶妻莫恨@媒，书中自有颜如玉；男儿若遂平生志。六经勤向窗前读。

妇女节给公司女员工买的福利，一人一本，速度快质量好。

冷暴力，封面设计的挺好，内容很有趣。不错的一本书。受益匪浅啊。看完再买。

不错，下单后第二天就到了，书的质量不错，还没有读完……希望通过选择远离痛苦

网上评价还可以，书籍还没有看，内容无法评价

这本书看起来不无聊，写的很好。极少数理论类读起来让人想继续看下去的一本

书终于读完了，坚持读到一半的时候好想弃读，总体感觉文采一般，中间好多叙述是跟书本身主题不太有关联的谈话内容，好不容易到后面有点兴趣，可是结尾又那么突兀。
失望

图书品类大促200-50每个整点试试

买500减250啊，力度好大，好开心！最近要看的一次买齐了！

第一次收到的有破损，已换货。

每本书都是用透明膜包装的，这点是意料之外的，纸质带来的手感很干脆，是正版！物流基本上是次日达！
每本书都是用透明膜包装的，这点是意料之外的，纸质带来的手感很干脆，是正版！物流基本上是次日达！

卡卡卡卡卡卡卡卡卡山味味卡卡卡撒嫁鸡随鸡江苏省几十块计算机技术就是就是就是就是就是就是就是就是看啊南三南俺三技能介绍就是就是就是就是就是就是就是就是就是就是

着本书很好看，正好碰上活动，包装也非常用心哦!!

感觉不错的书，看完再来评价收获心得！

好好学习，谁都躲不掉，

选择理论的精髓即为：我们能且只能选择自己的行为，我们无法控制他人，能向他人提供的只有信息；而很多心理问题的成因，都与不尽如人意的人际关系紧密相关。

很好很好很好

京东双11满200-100，配合上，勋章券，非常的划算，快递也非常的快

很好，速度很快，包装也完好

是本好书，给别人买的

行万里路读万卷书，身体和心灵至少有一个在路上。入世出世不过投入而已，不然呢，老子凑二十个字才能赚京豆给负的京豆还账容易吗？你说，小刘你说倒是

读书节很合算几乎是10元左右一本，真的很合算。

新年伊始，买些让自己淡定的书，好书！

很好，信赖京东。

还没有看，囤书中。现在已经完全从当当转战京东了，除了一些京东确实没有的书还是要去当当买以外，基本上都在京东买书了。

我害怕冷暴力，宁愿我喜欢的人打我。

这个选择其实是和个人认同有关，所谓的业力啊！DNA里的记忆啊！

正版。这价格比书面少了12块呢

很好的一本书，还没看，先收藏

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

活动买的！还是很划算的！支持京东！

封面好闪！很有见地的书写社会现象的书籍。

京东的都是正品十分信任哦～都在京东买书

写作风格和之前一样。随着时间的推移，更多的这本书更贴近和生活。我认为这才是给读者的最好的馈赠。

[热锅上的家庭：家庭问题背后的心理真相_下载链接1_](#)

书评

[热锅上的家庭：家庭问题背后的心理真相_下载链接1_](#)