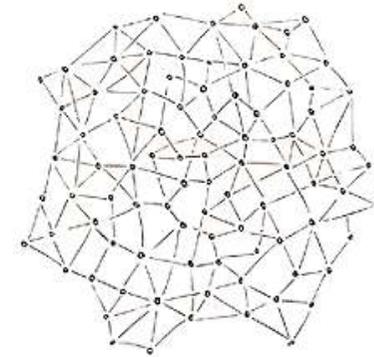


## 더 읽어 보면 좋을 책들

- 자기도 모르게 관계를 망가뜨리는 사람들을 위한 심리가이드  
랜디 건서. **관계 파괴자**. 장호연 역. 한문화, 2013.
- 관계의 시작인 나를 이해하고, 타인과 관계 맺는 법  
박대령. **관계를 회복하는 용기**. 소울메이트, 2015.
- 세상의 칠판에서 관계 방정식 열두 개를 풀다  
하지현. **관계의 재구성**. 궁리, 2006.
- 상처받지 않고 사람을 움직이는 관계의 심리학  
양창순. **나는 까칠하게 살기로 했다**. 센추리원, 2012.
- '피해자 댕'에서 벗어나 인간관계에 필요한 힘 회복하기  
카르멘 R. 베리, 마크 W. 베이커. **나는 왜 상처받는 관계만 되풀이하는가**. 이상원 역. 전나무숲, 2012.
- 정신과전문의 김병후의 인간관계에 대한 탐구  
김병후. **너**. 나무생각, 2012.
- 사람이 제일 어려운 당신을 위한 심리학 카운슬링  
기시미 이치로. **아들러에게 인간관계를 묻다**. 유미진 역. 카시오 페아, 2015.
- 마음 여린 사람들을 위한 관계의 심리학  
크리스토프 앙드레. **안고 갈 사람, 버리고 갈 사람**. 이세진 역. 푸른숲, 2013.
- 사랑을 망가뜨리는 원초적 상처(vulnerable spot) 치유법  
조앤 래커. **왜 가까운 사이일수록 더 상처받는가**. 김현정 역. 전나무숲, 2013.
- 상처투성이 인간관계를 되돌리는 촌철살인 심리진단  
송형석. **위험한 관계학**. 청림출판, 2010.



대인관계

● 꼬이고 망가지고 불편해진 관계를 회복하는 기술

데이비드 번즈. (사람 때문에 매일 괴로운 당신을 위한) 관계 수업. 차익종 역. 흐름출판, 2015.



불편한 관계를 따뜻하고 충만한 관계로 개선할 수 있는 방법을 담은 책이다. 저자는 심리학 이론을 바탕으로 관계일지, 효과적인 의사소통 비결, 남 탓하기의 손실-이득 분석표, 관계만족도 측정표, 의사소통 진단표, 친밀감 훈련, 1분 연습 등 25년 간의 임상치료 과정에서 개발한 방법을 제시한다.

● 오늘도 사람에 치인 당신을 위한 관계심리학

강은호, 김종철. 나는 아직도 사람이 어렵다. 문학동네, 2014.



‘관계 스트레스’ 때문에 괴로워하는 이들을 위해 관계에 대한 건강한 시선을 제공하는 책이다. 저자는 대인관계가 삐걱대는 이유를 먼저 분석하고, 관계의 본질을 들여다보고, 상처를 주고받지 않고 건강한 관계를 맺는 법을 제시한다.

● 더 이상 상처받고 싶지 않은 사람들을 위한 관계 심리학

배르벨 바르데츠키. 너는 나에게 상처를 줄 수 없다, 1-2. 두행숙 역, 2013-2015.

저자는 대인관계에서 자기 잘못이 아닌 부당한 상처를 거부하고, 끝없는 열등감에서 벗어날 수 있게 해 주는 방법이 ‘자신을 사랑하고 존중하는 마음’이라고 이야기한다. 이 책은 누군가를 미워하고 미움 받는다고 생각하며 괴로워하는 사람들, 불친절한 행동과 사소한 말 한마디에 쉽게 상처 받고 아파하는 사람들에게 자신을 존중하고 사랑하는 근본적인 치유법을 일깨워 준다.



● 당당하게 'No'하고 우아하게 거절하는 법

재키 마슨. 모두에게 사랑받을 필요는 없다. 정영은 역. 월컴퍼니, 2014.

주변 사람들에게 착하게 대하고, 친절과 이해심을 발휘하고, 타인을 기분 좋게 해주는 것을 삶의 기본 태도로 삼아 그것이 문제가 되어버린 ‘좋은 사람’을 다룬다. 이들은 타인의 기대에 숨이 막히고 그 무게에 짓눌리지만, 자신이 원하는 것을 표현하면 상대가 실망하거나 자신을 거부할 것으로 생각해서 분노나 원망 같은 중요한 감정들도 표현하지 않고 억누른다. ‘좋은 사람의 함정’에서 빠져나올 방법을 제시하는 책이다.

