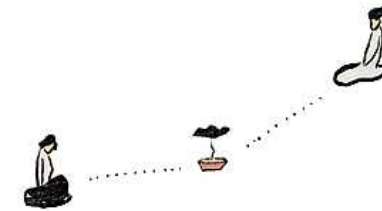


더 읽어 보면 좋을 책들

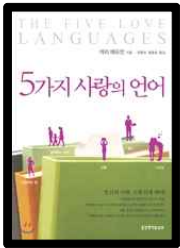
- **공감 능력을 높이는 교육 프로그램**
메리 고든. **공감의 뿌리**. 문희경 역. 산티, 2010.
- **관계의 혁명을 이끄는 당신 안의 힘**
로먼 크르즈나릭. **공감하는 능력**. 김병화 역. 더퀘스트, 2014.
- **대화가 풀려야 관계가 풀린다!**
최찬훈. **관계 대화**. 유노북스, 2015.
- **마음의 통로를 여는 심리학**
가토 다이조. **나는 왜 소통이 어려운가**. 정문주 역. 고즈윈, 2013.
- **친밀한 관계를 만드는 소통의 비밀**
토머스 해리스. **마음의 해부학**. 조성숙 역. 21세기북스, 2008.
- **인간관계와 상호작용에 도움이 되는 설득의 비법**
마크 고울스톤. **뱀의 뇌에게 말을 걸지 마라**. 황혜숙 역. 타임비즈, 2010.
- **일상에서 쓰는 평화의 언어, 삶의 언어**
마셜 B. 로젠버그. **비폭력대화**. 캐서린 한 역. 한국NVC센터, 2011.
- **정신의학 전문의 하지현 교수가 분석한 소통의 원리**
하지현. **소통, 생각의 흐름**. 해냄, 2014.
- **소중한 관계를 해치지 않는 21가지 대화의 기술**
롭 켈들. **왜 그때 그렇게 말했을까?**. 박다솜 역. 길벗, 2015.
- **타인과 훌륭한 관계 맺는 법**
매슈 켈리. **왜 나는 사람들과 어울리지 못하는 걸까**. 신봉아 역. 서울메이트, 2013.



소통

● 사랑의 탱크를 채우는 사랑의 기술

게리 채프먼. 5가지 사랑의 언어. 장동숙 역. 생명의말씀사, 2010.



사랑의 언어는 '인정하는 말, 함께하는 시간, 선물, 육체적인 접촉, 봉사'라고 한다. 저자는 자신과 관계를 맺고 있는 사람과 원활하면서도 바람직한 관계를 유지하기 위해서는 상대방의 제 1의 사랑의 언어를 파악하여 표현하는 것이 필요하다고 한다. 연인, 부부 등 가까운 사람과의 소통을 돕는 책이다.

● 인간관계가 귀찮은 사람들의 관계 심리학

오카다 다카시. 나는 왜 혼자가 편할까?. 김해용 역. 동양북스, 2015.



저자는 혼자가 편한 사람들에게는 어린 시절에 형성된 '회피형 애착 성향'이 있다고 본다. 양육자와의 사이에 공감을 바탕으로 한 '애착 관계' 미형성, 현대 의학의 출산 시스템, 보육원 교육, 정보의 과잉과 기계 문명 발달의 영향을 설명하고, 다양한 임상 경험과 유명인의 사례를 통해 '회피형 인간'에서 벗어나기 위한 방법을 제시한다.

● 따귀 맞은 영혼들을 위한 관계의 심리학

배르벨 바르데츠키. 너에게 당기를 소망한다. 박규호 역. 21세기북스, 2010.

자존감이 약하거나 불안정한 사람은 사랑받기 위해서 상대방에게 자신을 맞추거나 반대로 자신을 과대 포장하여 상대방으로부터 감탄이나 존경을 얻어 내려 애쓰며 결국 '지속적인 관계'를 어렵게 만든다고 한다. 이러한 소통의 부재, 잘못된 자기애로 외로워하는 사람들에게 총 27장에 걸쳐 '진정한 우리를 만나게 되는 법', '나르시시즘적 관계에서 벗어나는 법' 등 나르시시즘적 문제에서 벗어나는 실천적인 방법들을 제시한다.



● 고독감과 고립감을 느끼는 현대인을 위한 소통 해법

이무석. (나를 행복하게 하는) 친밀함. 비전과리더십, 2007.

저자는 '내 가치를 인정해주는 자기 대상'을 만나서 친밀함을 나누는 것이 인간관계에서 아주 중요하다고 한다. 친밀함을 위해서는 스스로도 부족한 자신을 용서하고 받아주어야 하며, 행복은 친밀한 관계에서부터 온다고 한다. 이 책은 풍요로워 보이지만 내면에는 고독감과 고립감을 느끼는 모든 현대인들이 읽어야 할 필독서이다.

