

对于自己，你只是个陌生人



[对于自己，你只是个陌生人_下载链接1](#)

著者:高莉娟

出版者:天津人民出版社

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787201138459

为什么你总假装成别人喜欢的样子？

为什么你总感觉生活力不从心？

为什么你从不做让自己舒服的事？

为什么你总是感受不到爱？

为什么你总不愿意去表达真实的感受？

为什么你总不能对前任释怀？

.....

我们所有的痛苦，根源都在自己身上；我们所有的关系，都是与自己的关系。我们生命中所经历的，无论好坏与否，都是自己造成的。

我们只有在生活中学会观察自己，诚实面对自己的不完美和痛苦，才能听懂身体的“呐喊”。

写给每一个渴望打破生命极限，改变自我的年轻人。

作者介绍:

高莉娟：著名沙盘游戏治疗师。10年内通过沙盘游戏帮助1000多名心理患者走出人生困境。她喜欢文字，欲通过文字与这个世界保持真情连接。

个人格言：成长靠的是深入的体验，所有的痛苦只是幻象——你害怕，它就永远恐吓你，你不怕，它就被你恐吓。

目录: 第一章 你才是自己的陌生人
生活力不从心，是不能准确定位
你的一切，都是信念在作怪
焦虑，是你不敢承认自己很努力
你烦恼，是因为不会感受爱
你看到的，都是你想看到的
真正的成长，都有压力
快乐与否，都是你的选择
第二章 认识自己，找出内心的“阴影”
接受“阴影”，才能解决“问题”
别让“强迫性重复”吞噬你
承认自己被“障目”，是一种能力
不企图控制，才能更好地去爱
越害怕，越做不到
你不好，是因为没有情感的“流动”
不要去承担别人的“期望”
第三章 观察自己，看清内心的执念
看清“真实意图”，才能被理解
勇敢说“不”，才能被尊重
有爱的人都是“麻烦精”
尊重不是口号，而是边界
爱是用你的方式去爱你
请重视生活中的每件小事
第四章 接纳自己，听懂内心的“呐喊”

尊重和满足自己才是最重要的
抛开“控制”，才能真正获得自由
让生活满意，就是去感受“存在”
你只需要承担属于自己的责任
你的“无意义感”从何而来
不要总渴望去“拯救”
第五章 爱自己，获得全新的能量
敢于尝试，才能让自己更好地成长
做让你感到“舒服的事”
实现愿望的正确方式
学习做个有趣的人
“内心强大”才是真正的成长
愿我们每个人都“深情”地活着
接受真实的自己，才能活出精彩
· · · · · (收起)

[对于自己，你只是个陌生人_下载链接1_](#)

标签

好书，值得一读

心理学

励志

正能量

鸡汤

中国文学

非常不错的一本书，值得推荐！

很喜欢！希望有机会拜读！

评论

非常棒的一本书，慢慢地看了两天，常常被触动到。
我们都是自己的陌生人，因为我们有不同的面向，这些面向是在我们与他人不同的关系中形成的，而且有太多的面向我们至今都还不了解。
所有的痛苦，都是内心无形的呐喊，需要去觉察、去感受，去一次一次地问自己，内心是哪些观念在起冲突，什么对自己更重要，可以扩充哪些资源，策略和信念要做怎样的改变？
只有更懂自己了，才不会被生活牵着鼻子走，而是慢慢地，增强着去获得自己想要东西的能力。

是一本看了之后会让人反思自己的书。书中的很多观点是值得推崇的，涉及了原生家庭、亲密关系还有自我认同等方面，还有一些作者亲历的故事，挺有带入感的。缺点是语言不够凝练，有点啰嗦，有的地方写得有些太鸡汤。

这本书有点像身边一位善意的心理咨询师，在浅浅的交谈中拯救了正处在困境中的我。做了很多笔记，还会再读一遍。

想读

近几年读到少有的国内关于自我的心理学写得很好的读物，浅显、简明且有理有据

不少地方很有启发，但是太啰嗦了。

看完很多疑惑豁然开朗。在看书过程中眼前浮现很多人的影子，当然包括自己，然后心里默默念叨：噢，原来如此。

与其焦虑，不如先停下来了解一下自己。看完出长评！！

认清自己 做一个有趣的人

止于第三篇。文字功底很一般，很多段与段之间连贯性不强，很多所谓理论的解释也很生硬，长到不行的反问句和段。而且事例力图证明所有的事情都是源于自己没有想清楚，自己内心不乐观积极向上。尤其是在杀熟的事件中，作者认为主人公觉得“朋友不可信”是“被索取的消极感”，我不能接受这种三观。遇事都怪自己不阳光，要求以德报怨？以直报怨，以德报德才是精髓好么。

陌生人都不如。真是有够分裂的我

慢慢了解一些行为的出发点。除了应该怎么做，还要明白为什么要这么做…

用一些自己的例子强化一些平淡无奇的心理论证，1个半小时喝完这碗没有鸡的鸡汤。

对于自己，对于生活会有一定的启发

直击内心，抓住问题的根本。认识了自己就能主宰自己的人生。

[对于自己，你只是个陌生人_下载链接1](#)

书评

常言说，人贵有自知之明。
道理大家都懂，但做到又是另外一回事。这并不是一件你说理解、懂了就能做好的事情。
多少人奔波一生，追求无数，有名利双收，有钱权在手，但有几个人能真正做到认识自我、自知之明？
细想而来，原来我们对于自己，其实只是一个陌生人，或者还有另外一...

最近的一期《奇葩说》，肖骁在辩论中语气悲悯地说：“为了赢，为了让你们给我按下你们手中的那个按钮，我在改变我自己。后来有一天，我发现连我都不喜欢自己了，我把自己给搞丢了。”当时，观众席上响起热烈的掌声，还有大家迷茫且黯然的眼神。或许，我们当中的很多人早已在...

《对于自己，你只是个陌生人》这本书中有个“麻烦精”的定义：麻烦精其实是个智慧的、有爱的、会爱的人。这是个幸福的定义，若一个人做到这一点，那他必定也是个幸福的人。然而现实中的我们，又有几个人做到了呢？
在我又一次声嘶力竭冲着女儿发过火后，自己泪流满面。焦虑的情...

你所认识的自己，可能只是一种假象。
很久以前有一个美丽的花园，花园里长满的苹果树，橘子树，还有玫瑰。他们都很开心很满足。这个花园里的所有话都很满足很完美，只有一棵树显得十分悲伤。这个可怜的树有一个疑惑：他不知道自己是谁。苹果树说：你所欠缺的是注意力，如果你真...

为什么说“人最难战胜的是自己，最难说服的是自己，最难拯救的也是自己”就是因为你不“认识”你自己！有时候自己很多行为自己都不能解释，对吧？甚至有时候自己都讨厌自己！
那你真该读读这本书，首先你讨厌的你并不是因为你的无能和懒惰，只是因为你对自我的认知不足，并不...

今天早上，我在同学群转了一段鸡汤：“命运不会亏待努力的人，你要做的，是用最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。想要理想的生活，唯有勇敢去追。”同学们看后一致点赞。
现实中，很多人反对读鸡汤文，认为鸡汤文是毒药，能够麻痹人的精神世界， ...

最近，我陷入一种“抵触婆婆一切行为语言”的烦躁模式。
我感觉她总是在指点我的日常生活，我放在床上的一件衣服没挂起来她要说，我吃火锅多买了几个菜她也要说，还想在我的房间里放一套巨丑的柜子，更让人恼怒的是她总是自言自语、唉声叹气说着家里她看不顺眼的一切事…… 这...

工作一段时间以后很少看这类心理建设分析的书籍，通俗一点就是治愈系心灵鸡汤，这里绝对没有任何贬意。对于这方面的喜爱完全看各人的性格爱好。可能是因为这段时间的工作变动。再一次成长稍许看清了自己是个什么人。于是暂且不需要来自外境的帮助。看清自己很重要，而对于很多...

[对于自己，你只是个陌生人_下载链接1_](#)