

让我自己呆会好吗？



[让我自己呆会好吗？_下载链接1](#)

著者:耿璟宗 著

[让我自己呆会好吗？_下载链接1](#)

标签

评论

好评，文笔不错。感觉很棒

挺好的，值的一看的书。

很实用用来解析性格，最重要是浅显易懂，大众化，化高深为通俗，化繁为简

包装的挺好的，发货的速度很快，第二天上午就到了。快递员的服务态度很好。

其实是喜欢书名，就想把注意力收回来跟自己好好处

京东正版好书，内容好，价格实惠，发货速度快，送货服务好。

买了厚厚一落儿，还没看不一一评论了，其中的好自己慢慢悟

作者写的很好，自己跟自己的一段对话

已经看过了，还不错，看着看着居然想哭

还没看 物流不错 追加评论一

总共买了十本书、就让这两个月打发时间吧

包装完好，快递给力，值得一看

买给我自己的，我觉得我内心还是停敏感的，学习学习

还没看，包装很好，京东自己的快递还行

书挺好，内容怎么样，等看完后再评价。。。。

书籍是人类装逼的阶梯。。让我自己呆会好吗

研究一下 心理学 理解各种人的思想

感觉像心灵鸡汤，买了没看多少

书的质量不错，活动时购买很划算。

啊哈哈哈哈哈哈。应该还不错

内心敏感者推荐书籍，在广播里面听的

不错的书。真心不错。好几个朋友都借着看

通俗易懂 视角比较新颖 可以作为睡前小读

看见这个题目买的，内容怎么样还不知道

不错，努力学会……努力加油。

刚开始看就感觉写的就是我，很好，推荐

正品，放心，每次都在京东买

时光，独处，越来越难得了

書還是不錯的，應該多看看書。

包装很严 还没有看 感觉不错

这书挺好的，看了一点很不错的

跟我一样，习惯这样的生活方式

没看呢，看看内容怎么样再说吧

非常不错的书，值得一看！：)

商品还不错，乐嘉的都喜欢。

送给客户的，客户很喜欢

包装完好 特别赞！

很不错的一本书，收益比较大

一本认识自己的书，刚读完。

还没看，应该不错哈，，，

好好好好高好高刚吃，

很好，还不错呢，一般一般

让我自己呆会好吗，好吗

书质量很好，还会再买

不错，很好的书啊！！！

挺好的。jd送货快

很好，快递服务也不赖

不错的一本书！！！！！

感觉不错！！！！！！

东西不错，好评！！！！！！

正版，纸字好。不错~~~~~

好好好好好好好好好好好好好好好好

各人有各人的喜好，看简介时，窃喜能找着一本对应自己孤僻的书，因为我总想一个人待着。
看完书后，感觉比一般的心灵鸡汤写的好，但是要说对改善我那些不好的特点帮助不大

不错不错不错不错不错不错不错不错不错

还不错。。。。。。。。

不错。。。。。。。。。

好。。。。。。。。。

内容形式很新颖，写得还不错，自我剖析挺到位，有所收获。

可以。。。。。。。。。

我也是醉了，这书有那么多错别字，

书很喜欢。。

内容不错

不错的

先给三星，是给物流。。其它方面还没注意

很不错

不知道在说什么，刚刚开始是有点意思

质量堪忧质量堪忧质量堪忧

好

aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

111111111111

1234567890

.....

.....

不错！

.....

让我自己呆会好吗？封面上说，这是内心敏感者自我保护手册。书籍通过小人君活灵活现地将看不见的情绪，缺点展现在读者面前。看起来不枯燥，生动，少了点说教，多了点真诚。敢于将自己的内心世界自己的思索展露于别人，不害怕被这现实世界伤害，不怕被现实世界偷窥自己的想法，不刻意的疏远陌生思想的靠近，渴望交流追寻。这就是

作者，剖析自我，鞭策自我前行。

目录前，一段话，给我的感觉是:在人群中不适，为了迎合人群就会受伤，受伤了就想一个人呆会，不再思索意义，就娱乐至死？有时呼唤自己，于是就不断与自己对话，不断发现自己，剖析自己。那么多的自己，哪个才是好的呢？于是开始寻找最好的自己。拖延君作为第一个到来的小人，是否也因为作者很早就想写这么一本书，做一件类似的事情，终于成熟了，终于写完了，终于不用再被现实或其他因素拖延了吧。脆弱君是怎样变的脆弱的？急躁君等28位朋友总有一位和你关系挺好，你该怎么对待这些朋友呢？看看作者是怎样和他们聊天的呢。看作者开解自己和读者。通过别人的故事，找到自己的故事。在不断的思索对比中，发现自我，接纳自我，提高自我吧。

《让我自己呆会，好吗》这本书收到多日，也已看完，可是书评却迟迟没写。今天“拖延君”来找我了。就如同书中作者的拖延君一样，他也同我谈了许多，然后我发现，如同书中一样，之前制定了很好的计划，可是都未曾实施，所有的事情还维持原样。开篇有乐嘉作的序言中说，对读者而言，唯一需要的是借本书对照和思考。揭开本色，洞见真我！于是读的同时我似乎也在和内心不同的自己在谈心，逐渐认识不同的自己。记得在《哈佛谈判心理学》一书中将内心世界划分为思想者、梦想家、勇士、爱人四个类型，并教会我们如何使四大成员一起产生最优的性能。而这本书更佳形象生动归纳了28种人格，28种情绪。（其实不止28种，如与脆弱相伴的暴躁）让我独自呆会，只有独自一人的时候才是与自己对话的最好时候。这是一本独自一人时看的最好的书。对照书中，发现自己心中的“每个人”，认识每个人，最重要的是和真实的自己在一起，做真实的自己！推荐此书给不知道自己能做什么，该做什么的迷茫中的人们。

还是得先赞一下京东的物流速度，最近迷上时代光华的同时也对东东分外青睐。

《让我自己呆会好吗》一书来自耿大师，序是乐嘉写的，乐嘉说每个人都喜欢自剖，一点都不假。我们每个人都想知道自己在别人眼中是个什么样子的人，也会反省自己是谁。我想，从小到大应该都是这样子的一种情结。

开篇的拖延君一章，作者用一个人的两面对话来阐述了拖延症——内心渴望着突破，但是却原地打转。纠其原因是内心充满着焦躁不安的情绪。提出的解决办法是自己用安静来善待自己，找回自己，在正确的时间内做自己想做的事情。

每一个性格暴躁的人的内心其实都是脆弱的，暴躁只是为了掩饰内心对爱的缺失和极度不自信。改变需要长期的坚持和自省，慢慢才能拥有独立的人格。

作者在文中用种种发生在我们身边实实在在出现的事情，透过现象读取本质，潜入深层的自我，揭开本色，动见真我，接纳自我。拒绝知而不行。

在书的最后，作者说“本质上，这本书只是提供认识自己的方式和角度，我一直认为，认识自己，是一个长期的过程，任何技巧都不可能使之一蹴而就……人生漫长，我们更需要的是一种自省的态度”。常怀自省之心，常思克己之道，认识自己，和最真实的自己对话，合理的疏通和转

在现实生活中，在人生的各个阶段（上学，工作，交往中），都会遇到敏感者的存在或者自身的敏感痛苦。著名心理专家、作家、主持人乐嘉，之前的非诚勿扰上看到过，讲色彩心理学也看过。也算的上学派大师，这本书不是心灵鸡汤，可以让自身敏感，遇到敏感人群如何自救去解决身边的难题。在社交场所，在人群里或与人共事时，敏感者或易共情者容易受周围情绪的影响。处于充满爱意和祥和的环境中，他们的身体会吸收这些能量而变得活跃；相反处于消极的环境中，他们则会感觉疲惫，充满攻击性。对于容

易敏感的人来说，必须学会保护自己的敏感并保持情绪稳定。要有一颗宽容的心，包容的心，能够，宽恕任何人，能够容纳，别人所有的缺点
其次要有一颗清静的心，不要看别人的缺点，只看别人的优点。很多不快乐的人，其实是与这个相反的。他们斤斤计较，心胸狭窄；他们只看得到别人的缺点看不到别人的优点
我曾经问了很多的人，既然你们能够过滤掉别人的优点只看到别人的缺点，那你为什么不过滤掉别人的缺点只看到别人的优点呢？敞开心灵的窗口，用心去感受这个世界，世界是美好的。

[让我自己呆会好吗？_下载链接1](#)

书评

[让我自己呆会好吗？_下载链接1](#)