

《对于自己，你还是个陌生人》

图书基本信息

书名：《对于自己，你还是个陌生人》

13位ISBN编号：9787539993693

出版时间：2016-8-1

作者：大将军郭

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《对于自己，你还是个陌生人》

内容概要

你想找到适合的人却总是遇人不淑爱错人；
你想把生活过得游刃有余却找不对努力的方向；
你想跟上这个求快求变的社会却常常焦虑不安；
你想要做更好的自己但不喜欢不完美的自己；
你已经够努力了，却离理想中的生活差很远。

.....

就是因为你不认识自己啊。
心理师为你解读你自己。
知道你怎么想，告诉你怎么做，成为更好的自己。
这一生，没有比认识自己更为重要的事了。
看得清自己，就是改变的开始。

《对于自己，你还是个陌生人》

作者简介

大将军郭，北师大心理学硕士，国家二级心理咨询师，韩寒【ONE】人气作者。8年心理咨询经验，致力于性感而又实用地传播心理学知识，专业而又通俗地吐槽点评，精准而无痛地治愈大众。微信公众号“我们心里都有病”。

《对于自己，你还是个陌生人》

书籍目录

第一章对于自己，你还是个陌生人

你不是不知道怎么办，你只是不想那么办

为何你总陷入选择且迟迟不做决定？

就好像全世界都与你为敌

你对谁都好，就是对自己太差

社交焦虑症，究竟在焦虑什么？

那些分不掉又好不了的恋爱

你无需用一场恋爱，来证明自己的伟大

为什么你总是爱错人？

有时候无法恋爱，也许并不关爱情什么事

越缺什么，越觉得别人在炫耀什么

我不是高冷装模作样，我只是有点小内向

我们都焦虑 是什么偷走了你的幸福？

第二章为什么有些伤，你就是忘不掉

为什么有些伤，你就是忘不掉？

穿着别人眼中的爆款，未必过好自己的人生

上一季的人都与你无关

经历过童年创伤，现在能做些什么让自己好起来

如果不小心遭遇了冷暴力，可以怎么“救”自己？

你想过自己可能会孤独终老吗？

给不了你现在的人，也给不了你未来

你感到迷茫时，会是一个绝佳的起点

所有的安全感，都来源于你的蓄谋已久

我们的相爱相杀

你倒是说啊，我怎么做你才满意？

第三章看得清自己，就是改变的开始

你担心的事总是很容易发生

对不起，我不想围观你的幸福

万箭穿心，也要努力活的光芒万丈

有人对你恶语相加，也会有人对你说上一世情话

朋友，你希望我过得不好吗？

如果你根本过不了自己想要的生活，该怎么办

出门困难症患者该如何生活？

请你让我犯个错

也许星座说的都是对的

《对于自己，你还是个陌生人》

精彩短评

《对于自己，你还是个陌生人》

精彩书评

1、——评《对于自己，你还是个陌生人》文/暮烟如雪很多人，都想用读懂，去解析自己看清了很多，可往往这份读懂，掺杂了太多的失落，比如遇人不淑却要固执己见，比如工作得自我良好，却还是感觉到碌碌无为，甚至一直觉得自己过不上那种诗意，只是在按部就班。这种所谓的努力，就是根本不知道自己想要什么，而这种懵懂状态就是陌生。其实自己也有看心理学的书，有关的内容多多少少会知道一点，但细节到个人，很少做到，在看到这本《对于自己，你还是个陌生人》还是产生兴趣的。作者在前言有谈及“如果连自己都不了解，我们怎么确保所有的努力都朝着对的方向？如果连自己都没有看清，又怎么能清醒地看待世界和他人？”也许这句话说的很重，但如果可以对自己由表及里的认识，能看见真实的自己，选择自己正确的态度，那该多好。所以，看得清自己，就是认识的开始。此书作者大将军郭是北师大心理学硕士，国家二级心理咨询师，在韩寒的one中出现过，该作者有8年心理咨询经验，致力于性感而实用地传播心理学知识，专业而又通俗滴吐槽点评，精准而无痛地治愈大众。简言之，就是心理咨询师为读者解读，那些没有看清自身问题的“病症”。此书分为三章，有33个细节类，重看不清自身的迷茫，到无法忘记伤害的种种坎坷，甚至是如何让自己重新面对新阶段。在书中有许多鲜活的例子，比如常常出轨，却期待男友洗心革面的“不舍女”；在职场中始终摇摆不定的“求职者”，认为全世界都迫害了我的“受害者症候群的患者”；还有一直不会拒绝老是古道热肠的人……这些种种都是病，也许情况不同，但是论其原因，多数还是看不清自己想要什么。我是一个很会对号入座的人，我不会拒绝人，甚至在职场中，我就很僵化，想老死于此，在朋友同事家人的要求中，都会尽力去满足，可是这等相貌，一眼就能看出是病。遇见渣人，我也会渴望有侥幸的转机，遇见需要做决定的事情，我就容易焦虑，拎不清孰轻孰重，甚至遇到难题，都会选择性逃避，我相信现在很多人，都会遇到或多或少这样的事情。就像以前很多人看待神经病是有色眼光的，而现今多数人都有精神问题的时候，大家就不敢用这样奇怪的态度去看待，按照大将军郭的说法，不会拒绝的人，多数是痛苦，孤立，空虚，罪恶感，羞耻感，愤怒和焦虑形成，而这里掺杂的复杂因素，又不是那么好分清。作者并没有按部就班，反而是以例子带动病症，再从各个击破的手法，虽有老式，但也能直观看清问题因素。也许很多人习惯逃避，不妨看看此书，认识自己，比什么都重要。

2、现在的我，生活过得很安逸，没有很大的激情。有一份稳定、压力不大的工作，一个快乐的家庭，有可以三五聚会的朋友，只是刚刚遭遇了情感的失去。回想起毕业后的两年，自己除了工作技能有些提高之外，生活上确实找不到自己很热衷的东西，好像渐渐不明白自己到底想要什么了。现在的我处于迷茫状态，看了这本书，有很大的触动，忍不住提笔写下。在情感上，让我反思过去的恋情，更加懂得自己真正需要的是什么样的人、更加懂得自己想要的恋爱关系是怎样的。书中有篇文章是：为什么你总是爱错人，有段话对我感触很深：若是看重事业成功、渴望举案齐眉的伴侣，那么追求悠闲安逸的恋人就不适合，应该找一个奋发图强、有理想并愿意为之奋斗的人；若看中安稳踏实，那么喜好刺激和冒险的恋人就不适合你；若看中精神上的交流，那么醉心于物质享乐的人就不适合，需要找一个一起秉烛夜谈并互相理解的人。那想要一段合适的恋情，必须先问问自己最看重是什么？你渴望的恋爱状态是什么？我自己反复想，我最看重的相处的自然、互相理解支持进步、有共同目标的平等恋爱关系。我希望是对方可以在生活上关心体贴我，带我感受一些我未知的世界。暖男成熟型的同时需要有上进心；能让我有崇拜的地方。同时他也是欣赏我的好，看到我身上的闪光点，包容我的缺点，陪着我一起努力改变。那么问题来了，自己崇拜的点是什么呢？我崇拜的点是work hard,play hard，事业上很专注有干劲有目标跟方向。懂的方面比较多，可以带自己去领略不同的东西，体验不同的东西。但爱情是双向的，渴望对方带给自己想要的同时，也要努力带给对方他想要的，那么我就会想，自己的好在哪里呢？目前想到的是不娇气、为对方着想、生活恬淡而不急躁等。另外，冷暴力是恋情中总会遇到的问题，这书就很好的告知我应该怎么解决此类的问题。首先，得究其原因，大部分是因为新鲜感过去了或者遇到矛盾时就会产生，这时的我应该是给互相独处的时间，减少见面的次数与沟通，让互相都冷静一下。对于女生而言，必须要好好爱自己，过好自己的生活，并传递给对方你也过得不错的信号，同时也得反省自己。同时我深深体会到，爱情是需要双方努力经营的，若一方遇到问题时只会逃避跟放弃，最终也是失败的。该爱的时候爱，该清醒的时候清醒，该离开的时候离开，这才是我恋爱的法则。在生活上，给目前迷茫的我指引了方向。现在的我，好像对身边很多事情都提不起很大的兴趣，或者说我根本是找不到自己很热爱的东西。但是，迷茫会是一个绝佳的起点！接受暂时的模糊状态也是一种成长与精进，你还没决定，说明你还没准备好。书中有说过：不知道自己

《对于自己，你还是个陌生人》

想要的状态是一种开放式的状态，大可趁着大好时光去试试其他你可能感兴趣的领域，不指定方向的行动并非就是给你生活添乱，它往往是可能打开新世界大门的钥匙。因此不要吝啬自己的尝试，因为你并不知道哪一次你就已经接近了那个适合你的目标，并且随时有可能突破现有的迷茫。迷茫的时候就去做那些明显是对的事情，而明了自己想要什么的时候，就要从对的事情里面选择对自己更有利的事情做。是的，我应该去尝试更多新鲜的东西，对世界要充满好奇，多问为什么！现在的我开始写游记、写书评、运动、了解工作上的其他领域等，我相信这是一个好的开始，我会继续坚持，细心体会身边发生的事情，用心记录。我相信，迷茫只是暂时的，我总会找到生活的魅力，同时也会找到自己的Mr Right~！坚持信念，走好接下来的每一步，为自己加油！

3、《对于自己，你还是个陌生人》这是第一次完整的读大将军郭的书，之前只是在ONE上泛泛看过，有意思的是我最先关注的是封面上画风如此棱角的女子，想必书的内容也应该是个犀利，有独到见解的。在看过书后，我在想其实我们每个人都是一样，父母给我们生命，将充满爱和寓意的汉字组成我们的名字，所以，在生命的一开始我们就会被命名，名字是代号，代表了我，代表了自己，名字和自己成了必要的关联。但是在现实的世界，对自己我们还是不太了解，迷茫无知也长长伴随。书中分三个篇章，每个篇章都有独立的标题，我并不是按顺序去阅读，而是觉得哪个符合我今天的心情，或者正是最近经历和想了解的去读，并且我会标注好日期，等到将所有的篇章读完，你会发现每个故事看似独立，但实质都是对我们自己本我的探索，他是生活中实实在在的例子，是昨天，今天，明天，后天，你，我，她，他活生生正在经历的。“哪怕万箭穿心，也要努力活得光芒万丈”这是里面我最喜欢的一个故事，我还记得大将军郭在这个故事的结尾处写道：“最后，送你一句我喜欢的电影台词：让我们进化，水来土掩。”我想对于生活，我们需要了解自己，需要改变，需要勇气，因为对于生活这场精彩的大剧我们才是自己的作者。

4、工作生活按部就班，内心却抑制不住有一股躁动。想学点新的东西，想摆脱内心的焦虑，想发展新的关系，想结束烦恼的关系，然而慌乱的心情使人犹如漂浮在大海，辨不清东南西北，孰轻孰重。我知道，一切皆因为自己尚未理清杂七杂八的情绪，不明确自己最想要的是什么。看到身为心理咨询师的大将军郭的这本《对于自己，你还是个陌生人》，瞬间觉得痛点被击中，就如找到一块浮板，先抓起再说。里面说的故事不一定感同身受，但依然能抓住我们的心理G点。有些情况早该痛定思痛“男友出轨怎么办？”“工作没前途、工资不高，怎么办？”“夏天要到，胖了10斤，怎么办？”这些问题，其实我们心里早有答案，出轨了就要分手、工作没前途就要换工作、胖了就要减肥。可是我们还要问怎么办，因为分手、换工作、减肥都总要痛苦一段时间，而我们不想面对。于是我们想有人安慰我们，他会改过的、工作会有瓶颈期、太瘦了不好，侥幸地期盼事情会有转机。大将军郭直接说，生活当中每个选择不可能都如愿，每个选择都需要挣扎和取舍。知道答案还不行动，零分留级变成怨妇脸的都是自己。心心念念的那个梦，也许的确配不上恋人身上的过人之处，是我们喜欢上他的原因，也可能是我们不安的来源。“因为人们总是渴望不符合自身现实的东西，迷恋到无法自拔，因为那似乎代表着一种梦想，一种更美好的现在”。而现实是，我们的确还配不上。斗胆一试，最后可能造成自己不适。喜欢自己的，自己看不上；自己喜欢的，别人看不上，这种情况造就的单身男女也许真不少。将就不了的，就好好修炼，直到我们配得起为止。有时实际情况并没有那么坏“我很迷茫，找不到目标，怎么办？”“我性格内向，貌似不太适合这个社交软件遍地的社会。”“我在担心，我也许会孤独终老。”大将军郭说，这些情况并没有我们想象中的严重。（是的，我要的也是这句话！）“接受暂时的模糊状态也是一种成长和精进，你还没有决定，说明你还没有准备好。”回想我自己的路，我接纳这种迷茫状态，然后不停去尝试。看很多不同类型的书，了解不同的观点，去不同的地方旅行，听当地人的故事，或观察他们的生活。即使没有明确方向，依然在“左抄右包，突出重围”。庆幸，我尚走在正确的路上。性格内向的人，通常并不缺乏沟通能力，只是不想把精力过多放在与人交流上。他们在自己的世界也能寻得独特的乐趣。内向的人专注，细腻而谨慎，更能在自己感兴趣的领域有所建树。谁说内向就一定不好？一种情况是，有自己的小兴趣小天地，缺点是有时候会感觉孤独。另一种情况是躺在你旁边的人，与你隔着个银河，毫无共同话题，两人只是搭伙过日子。哪种情况更令人恐惧？“与凑合、将就的婚姻相比，自给自足、乐得其所的孤独终老没那么可怕。”午夜梦回，我们也许还是会被“孤独终老”的焦虑侵蚀，但回到白天，我们依然不愿妥协。一切，其实都是我们内心长期纠结后，做出的暂时最适合自己的选择。情况，其实没有那么坏。这本书，指出我们胆小怕痛苦抉择的一面，又安抚了我们不时焦虑的灵魂。我觉得，它是茫茫大海里还不错的一块浮板。

5、心灵鸡汤我最喜欢了，人活着的第一件事情就是要了解自己，明白自己想要的是什么，没必要随

《对于自己，你还是个陌生人》

大众流。这本书里，里面都为我解答了一直以来困惑的问题，都是我们日常生活中最普遍出现的。每一章节都戳中心坎了，每说每中。知道怎么想，懂的了怎么去做，你也可以成为最好的自己。

6、看别人的评价对这本书还挺期待的，但买回来之后挺失望。对于一个对心理学略有了解的人来说，这本书没有就大众已知的概念给出什么新鲜的解读；对于完全不了解心理学的人，想从其中找到拯救自己的办法，又难免因为行文太冠冕堂皇找不到什么路径来更深入地了解自己。由此来看，看完这本书，读者也没有对自己更加熟悉。其实给出这样负面的评价我并不开心，因为我一直是个不太能拒绝和否定别人的人，总是产生各种“不好意思”的心态。这是我意识到的自己的问题。书里倒是有讲一点，“敢于说‘不’，敢于拒绝”，所以我也告诉自己要敢于否认自己不认同的东西。所以，总而言之，这本书对我来说JUST SO SO，但多少还是有一点进益的。其他看到评价的豆友我仍然推荐大家可以读一下，我相信开卷有益。

7、如果连自己都不了解，我们怎么确保所有的努力都朝着对的方向？如果连自己都没有看清，又怎么能清醒地看待世界和他人？这是大将军郭在《对于自己，你还是个陌生人》中的发问，也是当下年轻人的心理状态的真实写照。人生在世，也许我们最不能避免的一件事情，就是青春路上对自己的迷茫。为何你总陷入选择且迟迟不做决定？为什么你总是爱错人？为什么有些伤，你就是忘不掉？你想过自己可能会孤独终老吗？这些问题，我相信每一个年轻过的人都会不止一次地问过自己。但是答案呢？没人想过，也想不清楚。在《对于自己，你还是个陌生人》中，大将军郭给了我们答案。《对于自己，你还是个陌生人》是一本从人生经验的角度来解决青春的问题的书，是一个智者从哲学的角度，以旁观的立场，以四两拨千斤的态度来解读青春面对的困惑。那么为什么会有困惑？就是因为你不认识自己啊。作为心理咨询师，大将军郭知道你怎么想，告诉你怎么做，让你成为更好的自己，让你明白这一生，没有比认识自己更为重要的事了。如果你也正站在人生的分叉口，正在经历苦恼而迷茫的青春，那么当你读到这本书时，你会感同身受。这些故事看着似乎是他人的经历，但其实这就是我们青春的自画像。这本书囊括了人生青年时代的身心苦闷和升华之道。作为心理咨询师，大将军郭深晓年轻人的苦恼和选择之痛，于是从现实生活中的各个方面教你如何去走自己的人生之路。她将智慧融入轻松的文字之中，以扫去读者心灵的尘埃和灰暗，书中蕴藏着在人生之路上遇到各种难题的解决办法，让迷茫的你不再迷茫。人生不过是一场旅行，你路过我，我路过你。世界太大，生命这样短，要把它过得尽量像自己想要的那个样子，才对。《对于自己，你还是个陌生人》这本书，专门写给独自站在人生路口犹豫不前的年轻人。告诉他（她）们，要看清自己，并学会欣赏自己、珍惜自己，学会如何把平淡的日子过出精彩和诗意，如何安然对待当下，如何正确对待得失，如何去真正活出快乐的人生。聆听大将军郭的肺腑之言，会令人豁然开朗。而读完这本书你会明白——看得清自己，就是改变的开始。希望每一个迷茫的你，可够找一个安静的午后，坐在窗台上，翻来覆去地看，细细地品读，从艳阳高照一直到夕日欲颓。

8、初识大将军郭是来自微信公号里的荐号文章，当时就被推的这个公众号名字所吸引-----“我们心里都有病”。当即就翻看公号里的文章，能够坦然承认自己心里有病，我想没有几个人做得到。姑娘文笔犀利，用心理学的知识来解读男女之情，剖析每个人身上的各种弱点，正面，正确的引导我们去正视感情，正视弱点。在《对于自己，你还是个陌生人》这本书的序言里，姑娘说：“毕竟这一生没有什么比了解自己更为重要的事了。唯有一个通畅的自我，才能抚平内心的褶皱，翻阅生活的沟壑。”大学时，我的辅导员曾对我说：“你为人谦和，缺少魄力，你有才华，却不懂得坚持学习。”这句一直陪伴我到现在，因为我对自己的行为以及处事方式，让我不能像老师或者朋友那样很清晰的看到自己的优缺点。现在工作了，我越发觉得老师说的，我自身的确也是这样，我对待同事领导都虚心和气，在提高工作能力上，我的确不太坚持，这导致我现在已经跟同期的同学拉开了差距。最近，看到大将军郭的新书里的一篇文章，我才豁然开朗，辅导员仅仅给了我提示，而这篇文章，给我解答。《你对谁都好，就是对自己太差》中，虽然我并没有达到文中所说的好好先生的样子，但是也差不多，在工作上，因为我性格好，不懂拒绝，所以领导很喜欢安排我做事，这直接导致我的工作量已经达到两个人的负荷。又因为我在工作技能上会多少花点时间专研，虽不精通，但足以帮助同事，所以每天还得帮同事做一些事，这些日积月累，让我对这份工作提不起兴趣，一方面是收入跟付出不成比例，另一方，因为我经常加班，已经让我的私人生活受到影响。这就是“取悦症”，我的友善无私，在面对我自己时，是愤怒焦虑，是畏惧别人的言语。我总是试图帮助别人来认同我自己，其实这是不对的。我应拿出一点魄力，学会拒绝，因为帮助别人，都应以不破坏和牺牲自己的生活为前提。后半句，“你有才华，却不懂坚持”，我知道这个看再多的鸡汤励志文都无用，关键还是要靠自己！我很欣赏

《对于自己，你还是个陌生人》

大将军郭说的一句话：让我们进化，水来土掩。看这本书，就是在对自身性格及理念上的偏执进行纠正，一本书的文字可能不会完全让一个人改变及认同，却能潜移默化的影响，因为你读过。

9、任何对于这个世界的善良和爱，都请先以不破坏自己的生活为前提。适度的牺牲和忍让是一种美德，但不要因为别人而失去“自己”我看了作者此书，生活中很多答案都得以寻觅，我觉得此书在很大程度上就像一本生活化了的心理教科书。自己力量强大了，自然能抵抗排挤和压力。这是一道理，也是一种生活哲学。一个人自己强大了，就不怕了。不怕失恋，不怕孤独，也不怕挫伤...遇到自己无法释怀的伤害时，不勉强合理化自己的伤害（这很容易理解），同时学会宣泄，倾诉，回忆，情景再现。作者说，修通伤害前必经的一个步骤就是宣泄，我才想起那时自己是多么地不理性，宣泄是对的，但不要乱发脾气，选择正确的方法才是对的，想知道更多生活纠结的答案吗？看过来！

10、文/清时有赵周日收到了大将军郭的新书《对于自己，你还是个陌生人》，或许是过了读鸡汤的年纪，翻了翻目录大概就知道内容是什么。可能从星姐开始，鸡汤文是种趋势吧，最近两年的青年作者越来越多，天下鸡汤一个味，不时拿来喝喝还是可以的。为什么你总是爱错人？前段时间我主动和EX提出了分手。我以前觉得承认不被喜欢是很丢人的事，但不知道为什么在和EX相处的6个月里，我不觉得自己被关心和在意。每次找他时，都要看他工作的忙碌情况，我觉得男人工作忙是可以理解，但最让我觉得不太能够接受的事EX对我和其他的事情处理态度是一样的，所有的事在他的眼里是要以时间排序的。举个简单例子，比如有谁提前约了他，而我约到后面时，他真的会很无辜地过来告诉我，不好意思，要看看XXX有没有事。最令我感到无奈的是，是也真心体会到EX这些无意识的行为也真的出自本心，但在我这里能作何理解呢。虽然名义上有男朋友，但大部分时间却是我一个人在玩耍。在这段感情的相处里，我一点都不感到自己被在乎，我想到现在EX可能还以为我是因为埋怨他工作忙碌没时间陪伴我而提出分手，但其实对一个姑娘来说，感受到被爱才是最重要的。最近我一直在想为什么我自己又一次和以前一样掉入爱情的坑里，此次却火速地爬了出来，最后得出的答案居然是我想自己此刻才知道自己真正需要什么样的爱人。我们常说人一定要看清自己的需求，这样的话放在爱情里好像显得过于功利，我也曾遭遇过跟喜欢的人告白而被拒绝的残酷事实，那时候就觉得你喜欢我一下会死啊！此刻才明白，正视自己的情感需求才是对自己最大的尊重。也诚如大将军郭所说，你适合什么样的伴侣取决于你的价值观和恋爱观，而恋爱观和价值观又源于你对自己的认知，一个根本不了解自己的人，无法真正明白自己想要什么样的爱情，也无法找到适合自己的那个人。这些问题不先搞清楚，在爱情中使出再大的蛮力也是自我损伤。不能更加认同。和EX主动提出分手，反而让我有种轻松的感觉，不用再因为他没时间陪伴我感到影响心情，不再猜忌他是否真的爱我。我始终都相信，一个人爱一个人，一定会表现在行为里，也许EX是真的天真，也许是真的不够爱我，无论哪一种，他对待感情的方式都和我需求的方式不吻合，那我们不说再见，还等什么呢？最后补一句，这本书的封面风格、配色我还挺喜欢的。

11、还记得去年看了大将军一篇文章，讲了一个叫卤蛋的姑娘的故事。她一直打扮很中性，光头，很多人会以为她是一个帅T。可是后来才发现，她一直是一个暗恋一个男生好多年，但是却从来不敢告白。而大将军和她沟通以后才知道，原来，她一直是男生打扮，不是她真的喜欢，而是因为她父母喜欢。从小出生的时候，父母就想要一个儿子，但是她是女儿，父母就把她当儿子对待。而为了讨父母开心，她也越来越是他们想要的样子，而不是她喜欢的样子。最后在大将军的开解下，她明白了，也想开了，开始展现自己女性的一面，开始了美的新生活。而这篇文章给我带来的触动很大。因为她让我意识到，原来我们很多行为背后，其实是有更深的心理原因影响。它甚至会体现在你的穿衣风格，你的说话语气，你的处事态度，你面对挫折时的反应。而去年年底和领导讨论一本书的策划时候，聊着聊着就聊到我之前的穿着。“不知道啊，我从小就特别爱穿黑白灰色调的衣服，而且短头发，打扮的很中性化，从来不穿裙子。”“为什么啊？”“不知道，就是习惯了，不喜欢女性化的元素，像短裤啦裙子啦，之前完全不会碰。”“你有没有想过真正的原因，可能有更多的原因，而不只是因为你喜欢而已。”在后来继续深入沟通后我才知道，原因是我从小就在当一个小透明。学习不好，所以自卑，没有人关注我，所以我就想让自己当个小透明，谁都不要看我，最好忽略我。那一刻，我是不敢接受这样一个原因的。但是我又是明白，这就是我之前不穿裙子的真实的内在原因。我只是怕被关注，我只是因为不自信。也是从那，我真正意识到，了解自己的重要性。你以为你是这样的一个人，但是或许那真的只是你以为的，而不是真正的你。“你也想努力奋斗，却不知道自己喜欢什么，适合什么。”腰封上的这句话，又何尝不是太多人的常态？例如我，例如我的一个大学同学。因为我们总是，我迷失，我焦虑，我不知道自己该做什么，不知道如何在北京立足，看了很多鸡血类的文章，看完

《对于自己，你还是个陌生人》

以后瞬间满血复活，可是，过后我的状态依旧不会有太大的改变。因为自己并不知道，哪里出现了问题，自己要往哪里走。我们很多时候不知道该怎么去做，本质上都是因为，我们看不清自己。而这样一本书，却是能让你认识自己。在书里开篇文《你不是不知道怎么办，你只是不想那么办》里，她就直接地揭穿：很多时候我们逃避选择，并不是因为自己真的不知道改怎么做，本质上是因为我们不想痛苦，以及侥幸地期待事情还会有转机，有奇迹。身边有很多朋友，她们聪慧，美好，识大体，但是一旦恋爱，就会不管不顾，笨得一塌糊涂，最后分手。她们常常能碰到那个对的人。在《为什么你总是爱错人》这篇里，大将军就直接说，她们爱错了人。而爱对人，并不是找到最好的那一个，而是最适合的。而所谓爱错人，并非他一定是人渣，而是他的好不对你的味。所以，想要一段合适的恋情，先问问你想要的恋爱状态是什么，你看中的又是什么。我身边有一个朋友，26岁，因为从小家庭不幸福，妈妈也会各种嫌弃她丑，所以她一直觉得，因为她是个女孩，不是父母想要的男孩，所以父母不爱她。而小时候有一次她和小伙伴打架妈妈竟然一怒之下扇了一巴掌，她牢记到现在一直不能释怀。她内疚，她怨自己。而在书里一篇文章《为什么有些伤，你就是忘不掉》就有这样一篇童年创伤的文章，我买了一本书送给她，特意叮嘱她看这篇文，前天她跟我讲，那篇文章看完以后她突然哭了，也不会那么自责了。我想告诉她：那不是你的错。还有很多很多这样会让人触动的文章。她是一个心理咨询师，但是也许是因为差不多同龄，她的笔下，我看不到一些专业的心理学知识，但是她每一篇文章就像一根针一样，触到你的痛点，让你惊醒，不再逃避，而是坦然地认识真实的自己。我的焦虑，我的不懂拒绝，我的迷茫，我对未来的不确信等等。大将军替我来解读我自己，知道我怎么想，知道我为什么会这样，也告诉我该怎么做才能不再是这样的状态。不是所有人都需要看一些专业的心理著作去了解自己，也不是所有人都需要在迷茫的时候要去看心理咨询师接受专业的心理治疗，但是我想，所有人都需要这样一本书，来认识自己。因为，这一生，没有比认识自己更为重要的事了。看得清自己，就是改变的开始。

12、已经忘记了是怎么关注的大将军，可能是其他的公众号推荐的，也不知道她能不能看到这篇评论，总之，我看没有评论就是很想写。今天我们在微信公众号上聊了几句，她人相当好，那么多评论和私信，还回复了我，听说她出书了，果断买了一本，必须支持，大将军，爱你哦。我微信就不在这透露姓名了，但是我真的特别想加你好友，你能不能看到这个评论呢？好期待

13、看别人的评价对这本书还挺期待的，但买回来之后挺失望。对于一个对心理学略有了解的人来说，这本书没有就大众已知的概念给出什么新鲜的解读；对于完全不了解心理学的人，想从其中找到拯救自己的办法，又难免因为行文太冠冕堂皇找不到什么路径来更深入地了解自己。由此来看，看完这本书，读者也没有对自己更加熟悉。其实给出这样负面的评价我并不开心，因为我一直是个不太能拒绝和否定别人的人，总是产生各种“不好意思”的心态。这是我意识到的自己的问题。书里倒是有讲一点，“敢于说‘不’，敢于拒绝”，所以我也告诉自己敢于否认自己不认同的东西。所以，总而言之，这本书对我来说JUST SO SO，但多少还是有一点进益的。其他看到评价的豆友我仍然推荐大家可以读一下，我相信开卷有益。

《对于自己，你还是个陌生人》

章节试读

1、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第33页

如果你不承认屋子里有一只困扰了很久的苍蝇存在，你永远不会主动选择挥舞苍蝇拍去消灭它。

2、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第93页

接纳现实，适度顺应嫉妒的情绪

3、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第106页

很多时候我们觉得大多数人选择的的就是安全的，而不顺应自己的真实意愿后，让我们不能真正做自己。

4、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第153页

使自己不断进步，充实自己，而不是依靠别人来给自己安全感。

5、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第67页

有时候无法恋爱，也许并不关爱情什么事。可是恋爱，却一定是他把无数个不恋爱的理由偷偷掐灭在心里，一定是穿透了深重的犹豫和困难才留在你身边。

6、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第16页

任何的心理创伤，都必须有所谓的受害者的”配合“才能够完成。不在乎，所以无所谓。

7、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第3页

你一点都不愚蠢，你一早就知道正确答案，可是你还要来问怎么办，是因为你只是不想那么办。分手是痛苦的，减肥是痛苦的，找工作是痛苦的，控制消费也是痛苦的。。。。。。你不想那么办就是因为不想痛苦而已啊。几乎所有的犹豫不决都是因为贪婪，想要得到眼前的东西，却又不愿意失去现在所有的，哪怕是一丁点儿。

8、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第10页

你之所以陷入选择并迟迟不做决定，是因为你害怕确定了答案之后你不得不去面对那件对你真正需要去做的事，选择的结束意味着你再也没有理由去躲避和拖延。道理都懂，然后克服这个毛病很难！

9、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第3页

adadfafadf

10、《对于自己，你还是个陌生人》的笔记-第52页

为爱痴狂也算是种美德，但依我拙见仅限于你爱对了人。是谁曾说过，人一旦陷入爱情，就会回归动物本性，一切行动皆靠本能，再无理性可言。所以啊，我们才常会说旁观者清。

《对于自己，你还是个陌生人》

《对于自己，你还是个陌生人》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com