



内心敏感者 自我保护手册

愿你能发现，人生最大的功课
不是我“能”做什么，而是我“不
能”做什么，在条件的界限中，
做自己能做到的最好。

乐嘉
作序推荐

“呆”，是一种深沉的自省；
“呆”，是一种深刻的自剖。

让我自己呆会 好吗？

耿璜宗
著



APOTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

让我 自己呆会 好吗？

耿璟宗
著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

让我自己呆会好吗 / 耿璟宗著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2014.10
ISBN 978-7-80769-869-2

I. ①让… II. ①耿… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 217296 号

让我自己呆会好吗

著 者 | 耿璟宗

出 版 人 | 田海明 朱智润

图书监制 | 陈丽杰

图书策划 | 苏小凉

责任编辑 | 陈丽杰 陈思默

责任印制 | 刘 银 范玉洁 訾 敬

装帧设计 | 故 心

版式设计 | 段文辉

插 画 | 范 薇

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7

字 数 | 200 千字

版 次 | 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-869-2

定 价 | 35.00 元

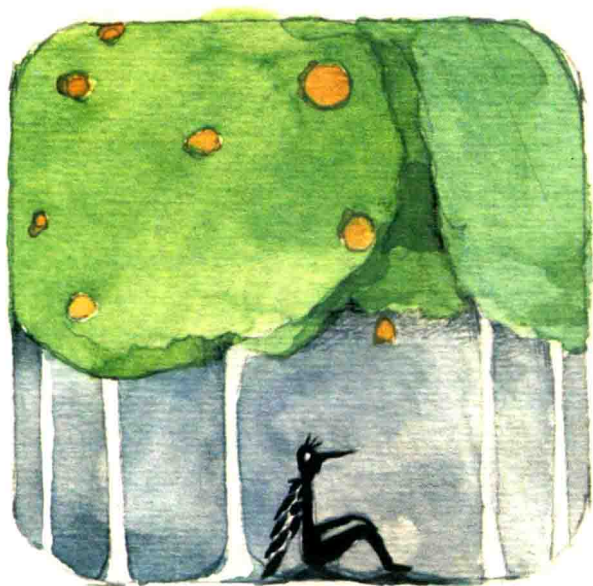
版权所有, 侵权必究

接纳内心的痛苦、失望、渴望和爱。





人生的常态，就是苦乐交融。接纳意味着了解自我和事物的本来面目，不因自己的期待或恐惧而扭曲或疏离它。接纳痛苦情绪并不是一件容易的事情。



在人群中无法真正快乐的人

看着人们开心欢聚，过瘾生活，
似乎每个人都属于这个世界，只有他例外。
曾试图学着人们的样子生活，
和人们一起开心欢聚，过瘾生活，
但最终都是徒劳。
人们想做的事情，他并不想做，
人们想要的东西，他也不想要，
人们为之愤怒、激动和欢悦的事情，于他而言毫无意义。
他似乎永远只是过客，他觉得我好像来错了世界。



在别人的世界里受伤

他在迷茫中睁眼，
在困惑中寻找，
灵魂渺小无依。
他时常为外界的念头所伤，
自己舔着伤口，
在不属于他的世界里继续行走，
期待找一个安放内心的地方。



让我自己呆会好吗？

终于有一天，他厌倦了人们和人们的事情。
他想从人们的世界里退出来，一个人呆着。
他开始给自己的心拉出一圈围墙，
把别人和自己都关在外面。



第一次呼唤自己

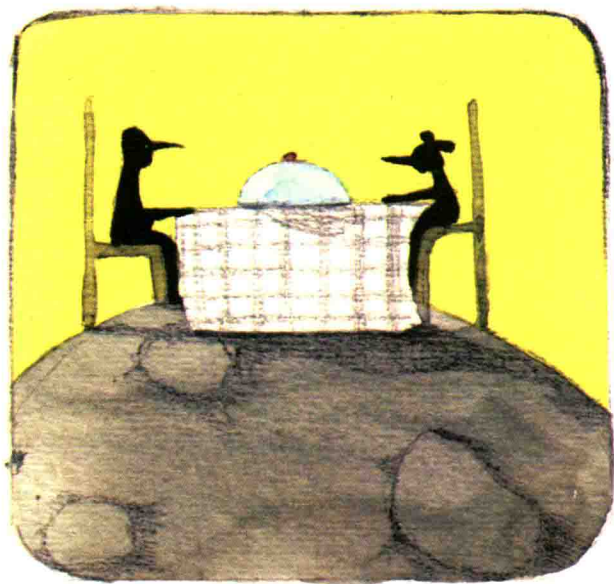
“嗨，看看我吧，看看我！”
他听见一个声音在喊他，
那声音来自他的心房。



遇见“每个人”

那天他遇见一个小人，
小小人说自己的名字叫“每个人”，
就住在每个人的心里。

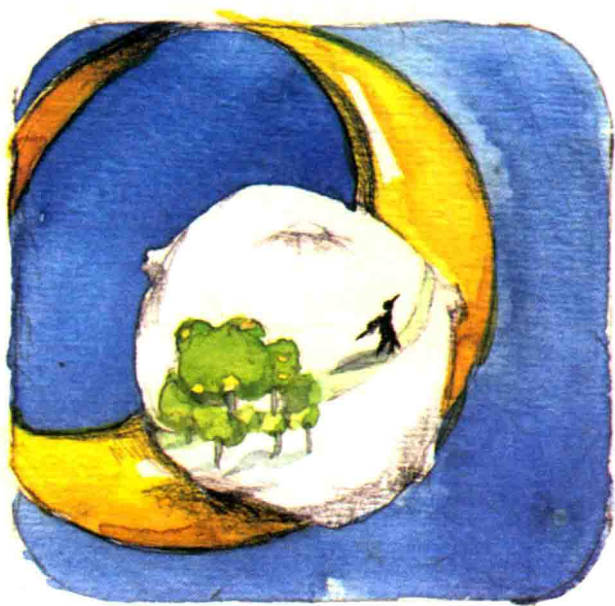
“每个人”知道每个人一生中最难的事情是什么。



看见很多个自己

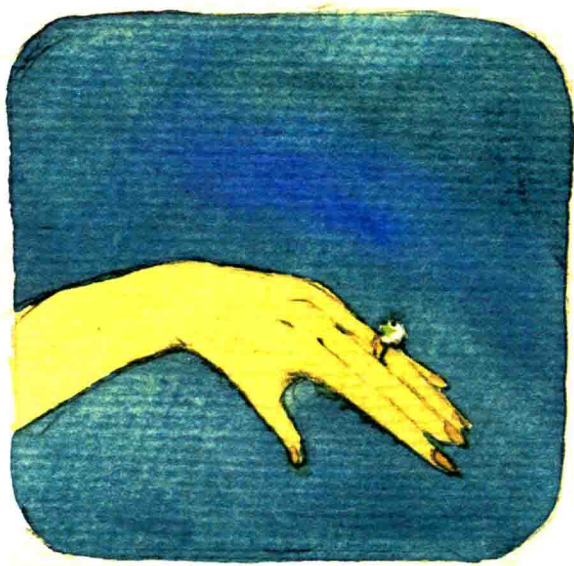
他听着“每个人”的故事，
每个故事的主角都不同，
但好像每个故事都在说自己。

“每个人”对他说——
去吧，和那些主角聊聊，
他们就是你的世界，他们就是你，
是你可以安放内心的地方。



那么，开始找自己

他在自己的世界里一走而着迷，
每天都能在这里遇见一些人，
他们面目不同，各有烦恼，各具智慧。
他和他们交谈，争辩，默默陪伴，
他和他们互相认同或接纳，一起成长。



世界上无法欺骗的人

他说，你永远无法欺骗你自己，
因为你骗不了自己的心。

他说他一直都在逃避，
逃避自己所不愿意面对的自己，
结果就迷失在了人群中。
直到有天，他开始找自己。



那么，开始找自己>>>

献词1

写给每个在人群中无法快乐的人。