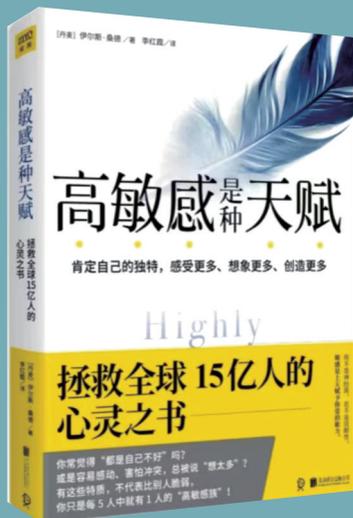


# 这5本书 教你如何与自己相处

《高敏感是种天赋》  
伊尔斯·桑德 著,北京联合出版公司



你是不是经常在意他人感受而忽略自己?你是不是想把所有事情做好,却经常让事情变得越来越糟糕?你是不是过分敏感,稍微有点事情就放在心上,总是心理压力很大?本期推荐的这5本书,可以帮你告别自卑、敏感,读完焕然一新。记者 赵蕾



《等风的人》  
伊吹有喜 著,南海出版公司

常常觉得自己事情做不好、说错话、在别人面前丢脸、容易有罪恶感……但看过这本书才知道,敏感是上天给我们最特别的礼物,我们应该接纳它。书中收录了敏感测试问卷,以及19个切实可行的方法,教我们如何与人相处,与自己相处。



加微信进群  
读更多好书

在海边小城美鹭,据说如果遇上一个拦车旅行的中年女人,一定要让她上车。她长相酷似不二家的牛奶妹,是位手艺了得的理发师。若是让她搭车,她必定给你剪发作为答谢。经她剪过头发的司机会变得体面起来,随后一定有许多福气降临。

《没什么大不了的》



燕七 著,重庆出版社

一本温馨治愈的小书,超暖心,就像书名写的“没什么大不了的”。烦恼、纠结、难过、想太多、自我怀疑的时候,翻翻这本书,心情一下好起来了。“你把自己放轻了,对方就越来越重”“关注正面的事儿,生活到处有鲜花、掌声……”

《洞见不一样的自己》



洞见君 著,人民邮电出版社

这是一本越读越惊喜的书。如果你也因工作感到迷茫,做事没有方向,不会调整心态,被负面情绪困扰……就去读读这本书吧,它从认知、自律、修养、人际、情绪5个角度,给你少走弯路的60个锦囊,帮助你洞见不一样的自己。

《养育你内心的小孩》



丛非从 著,万卷出版公司

“为什么一天干的事不多,却越来越累?”作者说:“内耗的人最拧巴,你的身体和大脑每分每秒都在打架,能不累吗?”这个世界会扔给你各种问题,你缺少的从来不是方法,而是底气。这是一本学会“与自己相处”的书,读完让人焕然一新。