

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

图书基本信息

书名：《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

13位ISBN编号：9787538572308

10位ISBN编号：7538572309

出版时间：2013-3

出版社：北方妇女儿童出版社

作者：郑哲相

页数：193

译者：千太阳

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

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

前言

写给青春永驻的你：一名大学生曾向我询问道：“教授，我经常想跟异性亲热……我该怎么办？”遇到这种尴尬的问题，我一时不知所措，心想：“小小年纪怎么会有这种想法！”经过反思之后，忽然发现类似的经历我也曾有过。老一辈无法理解现代年轻人的思维方式。在他们年轻的时候，根本没有网游、校园冷暴力、恶性发帖、光顾夜店、同居等概念。然而这些新事物所产生的影响，必将使现代的年轻人与老一辈有很大的不同。那么这些新事物果真只有负面影响吗？未必如此。在这飞速变化的文化维度里，也有不少年轻人正在各自的领域里展现自我。但是，在我们的生活中，真正得以成功的年轻人毕竟还是少数。大多数年轻人都过着平淡无奇的单调生活。这些年轻人被束缚在难以攻破的社会结构中，忍受着社会的不公正待遇，艰难求生。即使是在这种希望渺茫、令人无可奈何的现状下，他们仍然以乐观的心态去奋力挣扎。我们可以将此归功于那种爱幻想的思维方式。换句话说，正是由于有了对于未来的幻想，才让他们保持了积极乐观的心态。凌晨4点，爬起来送报纸；白天去图书馆自习；晚上去打零工赚外快。为了弥补家庭条件的先天不足，这些可怜的年轻人不得不四处奔波忙忙碌碌，甚至没有时间静静地坐下来倾听自己的心声——我是谁？我的梦在何处？在此，我想告诉那些以勤勤恳恳为荣的老一辈，天道酬勤的时代已经过去，只知道盲目地埋头苦干，不爱惜自己的身体，只能给自己带来巨大的精神压力和一身的毛病。看着这些如同机器一般日夜辛苦劳作的年轻人，你还忍心用“有志者事竟成”这样的话来加以鞭策吗？已年近中年，但仍怀着遥不可及的梦想辛勤工作在劳动第一线的人不在少数。已经工作了几十年的他们，拿着微薄的薪水，在他们的内心，深埋着对升职的渴望和对后来者的担忧，抑或敌意。到底是什么原因，竟会让许多人甘愿一生都忙碌在平庸的岗位上？残酷的现实告诉我们：成功不是仅凭恒心与志向就能达成的。刚刚步入社会的年轻人不妨先热热身，去尝试一下那些自己感兴趣的工作，从不同角度去体会一下这个社会，没必要急于去寻找人生的答案。老实说，写这本书是缘于一个小小的好奇。都说“三十而立，四十不惑”，但已经年过四十的我，为何还是没有归属感？好奇心驱使我去思考，究其原因。我终于明白，如果无法找回自我，我的后半生也便因此而荒废。“我的性格为什么会是这样的？”“我怎么就这么容易发脾气？”“人的内心世界由什么构成？”“内心为何如此不安呢？”“何处是我人生的归宿？”“怎样能更好地开发潜能？”这些问题最终归结为一个问题，那就是“我是谁”。想要让生命如花般绚烂，首先要认清自我，并找到正确的人生目标。在得知当前许多年轻人，也像曾经的我一样彷徨无助时，我觉得自己应该为他们做些什么。于是，我便将自己一点点青春的感悟和在社会中磨砺的经验写在书中，这是一个关于成长的故事。在五年的撰写过程中，参考的各类书籍让我受益匪浅，也听到了不少发人深省的故事，给本书提供了生动的素材。真诚希望大家能够通过阅读这本书，感悟到发现自己与理解他人的重要性，并进一步达到自我省察的目的，最终通过内心的力量去完善自己。本书所包含的人生感悟，有的源于那些刻骨铭心的往事，有的则来自老前辈的经验之谈。大部分故事的主人公都在迷茫中苦苦追寻，经过了长时间的摸索，才成功地发现了内心的自我。在阅读过程中，不要为那些经历的苦难而伤感，也不要为最后获得成功而兴奋，重要的是，去体会他们那份坚持，那份面对自我的勇敢。希望大家都能从中有所收获。另外，本书从编写到出版，得到许多无私的帮助，尤其是我的博客追随者。在此不去一一写出他们的名字，但我向他们表示由衷的感谢。特别感谢我的父母和我的妻子美贞，他们是我坚强的后盾。还有儿子俊英和女儿佑真，他们的快乐是我生活中最大的慰藉。最后，我将这部作品献给那些即将步入社会的二十几岁的年轻人以及那些还在彷徨无助的大孩子。

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

内容概要

《30岁前搞懂自己,30岁后搞定人生》内容简介：20多岁的青年人在现实中面临无数的选择，又承受着无数的屏障，于是他们很困惑，对于大学、就业、爱情、独立、孤单等问题显得不知所措，如果提不出很好的解决办法，结果就只能是被许许多多的问题压迫得失去方向。书中以实例为基础，通过与生活中众多的20岁以上的青年见面、交流，记录了每一个不同的人形形色色的心理问题。这些例子都很具有代表性，作者通过与他们见面交流，提出一个重要观点，即20多岁的青年不得不停留在“大小孩”这个尴尬阶段的原因是他们对自己缺乏深刻的理解。比如老问一些这样的问题：“我是谁”“我想做什么”“我想成为什么样的人”……

《30岁前搞懂自己,30岁后搞定人生》中作者会教给他们如何有效地拓展自己原本狭窄的知识面，给予他们在“生活艰难的社会”成长为一个拥有坚韧意志的成年人的有力指导。

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

作者简介

作者：（韩国）郑哲相 译者：千太阳郑哲相，父母都是缝制厂的工人，家庭生活十分贫困。对于学习成绩垫底的他来说，上大学是遥不可及的梦想。20岁时，在父母的再三劝导下，郑哲相进入夜大读书；退役后，抱着继续深造的希望，申报300余所学校，全部落榜；好不容易找到了第一份职业，可第二年就被解雇了。先后进入贸易、工程、技术、IT等30多个不同领域，积累了丰富的职业经验，被誉为“韩国第一职业生涯导师”。现为人才开发研究所代表、大学教授、职业生涯指导协会的副会长。他以“温和魅力”为网名的个人博客，每月都会增加15万以上的点击率，被Daum评选为博客书籍第一名，并入选2009年韩国百佳博客。为《CEO经销新闻》《革新领导者》等杂志写专栏，编写《赋予梦想生命力》《就业一本通之管理经理的诀窍》等书籍。作为人才开发专家，他坚持以大众为主体，用实事求是的演讲风格，真诚地与大家分享职场经验。

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

书籍目录

第一章 年轻人，你是谁？这世界只认第一？还要放低标准？你被很多人非议吗？无法抗拒的性幻想？去过夜店吗？遇到完美情人？你觉得孤独吗？被朋友背叛过吗？你会用信用卡吗？对醉倒的父亲置之不理？励志书就是狗屁？到底要走哪条路？你的梦想到底是什么？我是世界上最可怜的人？第二章 行为的秘密 炸酱面还是海鲜汤面？你和我的口味相同吗？为了就业还是为了漂亮？有必要上大学吗？学分还是学问？你知道自己的择偶标准吗？好人和坏人，到底谁吃亏？要不要发火？坎坷的人生源于错误的选择吗？第三章 世界的秘密 只有精神病患者才有人格障碍吗？天堂与地狱之间？学会享受孤独？本能和良心？很烦躁？如何调和内心的光明与黑暗？喜欢撒谎是因为心理有病？你是否爱得太深？我完美吗？权威，真的要听从吗？长不大的孩子 第四章 人格测量 我的性格到底如何？真我还是面具？内在的四双手？别人是对的吗？越是亲近的人，越容易吵架？做什么都要有计划？如何让大家都喜欢你？第五章 找回自我 我真正的身份是什么？现在的需求是什么？10亿元韩币？什么是最重要的价值？忠告我？5分钟找回内心平安？我的重心在哪里？成功谁给我？谁是我的上帝？附录 16种人格类型的解决方案 结束语 参考文献

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

章节摘录

版权页：当然，完全按照自己的意愿去改变性格是不可能的。只不过是在好与坏的宏观意义上，作出部分的调整。其实，无须得到彻底的改变，因为所有的性格特征都有其长处与短处。那么，到底怎样发挥与生俱来的性格呢？怎样发挥其长处避其短处呢？完全由自己决定。根据其不同的选择，有些人会深受他人的爱戴，而有些人会受到他人的排挤。以我本人的真实情况为例，我有严重的强迫症，经常对所做出的事情，进行反复的确认。好不容易休息了，反而觉得太闲，无法容忍自己的闲散。要是把时间浪费在毫无意义的事情上，就会有负罪感，便会觉得自己毫无价值。与此同时，又常常想着能够放松，让自己可以享受一下生活。我还有双重性格，有时候我的举止可以如君子一般有礼，而有时又会变得像恶棍一样肮脏。我还倾向于受人瞩目。一方面，深切地渴望受到他人的爱戴；另一方面，又惧怕自己会被无情地抛弃。这种纠结的妄想总是折磨着我。在完美主义气质的背后，还隐藏着不愿暴露弱点的自恋倾向。在外面，面带笑容地接受面谈，一回家就施展男性的权威主义。

后记

以上的性格类型分析，选自《性格类型和生活方式》中有关类型“损害”部分的自我启发方案。其中对部分叙述的详细信息，最好参考相关书籍或咨询MBTI研究所专家。在MBTI检测中，MBTI-K类型测试不仅包括之前提到的16种性格类型，还涉及对应的相反性格趋向。比如，举一个外向型例子，会讲到内、外向各自表现出的领域，从而能够多方面地进行了解。此外，还能了解自己的行为表现、情绪表现、人际关系、信息渠道、认知态度、认知内容、意义赋予、社会性嗜好、理想性决策模式、实际性决策模式、决策的第一阶段、决策态度、社会态度、课题处理方法、与未来任务的关联性、时间管理态度、任务处理态度、与现在所从事工作的关联性等。但这些需要在向MBTI专家进行个人咨询后才能实现，因此需要更详细的信息和资料。可以通过持有CPP国内版权的韩国MBTI研究所或韩国心理检测研究所来获得有关信息和资料。时光荏苒，手不离稿的日子几经春秋，已接近5年。经过数百遍的修正，不断舍旧纳新，最后将原稿中90%的内容都删改了，但其核心的精神是不变的。这本书提示大家，如何去找回自我，接受并理解自己的不足。我们每个人，只要用心去理解自己、去理解他人，就一定会从懵懂走向成熟，从迷茫走向坚定，我一直相信这一切。编写这本书，也正是凭借这种信念。现在是预言者的时代，同时，也是一些不切实际的理想或愿望泛滥成灾的时代。坦白地讲，我自己并没有具备这种超前的视野。我认为与对未来的关心和憧憬相比，更重要的是调整当前的内心状态。对我来说，最宝贵的时间就是现在。在这本书里找不到像其他书籍里所提到的那些成功的秘密、成为富人的方法、自我启发成功之道等玄之又玄的方法。本书只是致力于打开通往内心的一扇门，让你自己发现并改善其中潜在的不为人知的心理和性格。我相信，认可自己的内心，无条件地接受那些“人”本身所具有的优点或者缺点，才是帮助我们远行的最好准备。了解本性，就会懂得相互原谅和理解，就会为创造更美好的世界打下基础。同时，我想说，认识你我彼此的内心，绝不是件简单的事，其影响也是十分巨大的。只有在理解并接受他人的时候，才能摆脱物质万能主义和完美主义给我们带来的束缚，懂得享受生活，并从中品味幸福。年轻时光是如此宝贵，我不希望年轻人就这样在彷徨中度过。希望本书可以使他们的心智更快成熟，让青春成为他们心灵完善之旅的开端。虽然身体上已经发育成熟，但心灵仍需不断成长。心灵的成长不同于身体的发育，要是没有决心和毅力，就无法取得决定性的进步。在竭力了解自己和他人的过程中，我们将逐渐提高自己的能力，找到人生的方向，开阔现有的视野。对那些耐心读完本书的读者，本人在这里致以深深的感谢。若有不足的地方，敬请大家谅解。今后会以更好的作品回报大家。希望这本书成为与你一起成长的伙伴，亦可将其作为礼物送给他人。扬帆启航寻找内心自我的航海家 郑哲相

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

媒体关注与评论

时代在变。生活在变，但那些成长的问题却一如从前。面对这样的困境，我们总是茫然不知所措，此书对这些问题进行了很好的解答，并告诫我们，不要迷恋短暂的快乐，要学会向前看，通过提前的计划和准备。你的人生将如顺水行舟般轻松。——公务员·林贤哲 再大的梦想和期待，在现实面前也会变成易碎的泡沫。经常让我们感到悔恨的，就是“只是当时已惘然”。对那些空有雄心壮志，却因没有经验而处处碰壁的年轻人来说，此书具有特别的意义。它可以让年轻人学会思考，找到实现自己人生价值的方法，使他们重拾对生活的信心。——大企业高管·赵正宇 在插秧时，难度最大的一项工作就是排队插苗，即使用机器也很难维持固定的距离和方向。因此。农夫设定“插秧标准点”。即使途中方向错了，也能很快找到原来的位置。人生也是如此，在一不小心就会走错方向并容易产生动摇的年轻时期，此书可以作为你人生的向导，为你阐述成长中的诸多愁绪。——大学生·旋风 虽然现在已经变成一位家庭主妇，但回首望去，那年轻的日子一如昨天。那些成长中的酸甜苦辣，在今天看来都是那么温馨。也曾因为经历过太多挫折，而怀疑自己的能力、但是，那段在痛苦中成长的日子，教会了我宽容和坚强。彷徨和挑战是20岁的特权。这本书就是为了帮助20多岁的年轻人，怎样走出“大小孩”阶段，变得成熟起来。——全职美女家庭主妇·玉儿

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

编辑推荐

《30岁前搞懂自己,30岁后搞定人生》编辑推荐：20多岁的我们，经常茫然而无措，却又苦于无人理解。书中以实例为基础，告诉你，如何面对成长中遇到的问题，如何学着了解自己。这是你人生的分水岭，30岁前不解决，30岁后，会一直跟着你。

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

名人推荐

时代在变，生活在变，但那些成长的问题却一如从前。面对这样的困境，我们总是茫然不知所措。此书对这些问题进行了很好的解答，并告诫我们，不要迷恋短暂的快乐，要学会向前看，通过提前的计划和准备，你的人生将如顺水行舟般轻松。——公务员 林贤哲再大的梦想和期待，在现实面前也会变成易碎的泡沫。经常让我们感到悔恨的，就是“只是当时已惘然”。对那些空有雄心壮志，却因没有经验而处处碰壁的年轻人来说，此书具有特别的意义。它可以让年轻人学会思考，找到实现自己人生价值的方法，使他们重拾对生活的信心。——大企业高管 赵正宇在插秧时，难度最大的一项工作就是排队插苗，即使用机器也很难维持固定的距离和方向。因此，农夫设定“插秧标准点”。即使途中方向错了，也能很快找到原来的位置。人生也是如此，在一不小心就会走错方向并容易产生动摇的年轻时期，此书可以作为你人生的向导，为你阐述成长中的诸多愁绪。——大学生 旋风虽然现在已经变成一位家庭主妇，但回首望去，那年轻的日子一如昨天。那些成长中的酸甜苦辣，在今天看来都是那么温馨。也曾因为经历过太多挫折，而怀疑自己的能力。但是，那段在痛苦中成长的日子，教会了我宽容和坚强。彷徨和挑战是20岁的特权。这本书就是为了帮助20多岁的年轻人，怎样走出“大小孩”阶段，变得成熟起来。——全职美女家庭主妇 玉儿

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

精彩短评

- 1、书中内容浅显且仅适合刚毕业的学生阅读。
- 2、人生最重要的是什么？若是自己内心不喜，哪怕旁人山呼万岁，热烈拥护，这样的人生也是没有意义的。若是自己怡然自得，哪怕被人视为异类，也能坦然度过一生，不枉费为人一场。五十春秋瞬息坐，人生很短的。
- 3、书的内容很不错，我们领导推荐我们读的
- 4、2016.3.12 比起别的类似的励志书籍，这本书的作者前半部分还是很用心写的，因为可以读到一些问题的解决方法和对个人对社会的理解方法，但是后半部分略显无趣了。

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

章节试读

1、《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》的笔记-第49页

不要再固执己见，要学会用欣赏的眼光去看待他人的观点我们每个人身上都存在着与生俱来的固执

《30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生》

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