

《心理学解答30岁》

图书基本信息

书名：《心理学解答30岁》

13位ISBN编号：9787510011610

10位ISBN编号：7510011612

出版时间：2009-11

出版社：世界图书出版公司

作者：金惠男

页数：235

译者：严春霞

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

前言

一天，一位略显孩子气的女人来到我的咨询室。她说她到了30岁以后内心开始彷徨，但是读完我写的《30几岁的问号》之后，心里的症结解开了许多，所以觉得很有必要接受一次心理咨询。虽然她没有经过预约就直接找上门来，但毕竟来者是客，我也不方便就这么打发她走，于是我给她倒了一杯热茶。她端着那杯热茶，静静地坐着一言不发，很久之后突然哽咽着对我说：“医生，我有很多话想要问你，就是不知道从何说起。”她看起来疲惫不堪，所以我任由她尽情地哭。大概过了30分钟，可能心情稍稍平静了一些，她止住哭泣说道：“因为讨厌自己露出软弱的样子，所以总是忍住眼泪不哭。可是这之后就真的哭不出来了，最近五六年来从来没有哭过。但是今天看到您以后，眼泪突然就止不住地流，初次见面就这样，真是不好意思……”“有什么不好意思的？没关系。想哭就哭吧。”这是我的肺腑之言。让30岁的她大哭一场，是那时我唯一可以为她做的。出版《30几岁的问号》这本书之前，我见了很多三十岁左右的年轻人，因为我想要知道他们为什么而烦恼，为什么感到疲惫。然而，听完他们的故事，我慢慢失去了出书的信心。因为他们每个人的处境都各不相同，烦恼也各不相同，我不确定自己是否能够把这些故事完整地写进书里。而且他们比我想象中更疲惫、更辛苦，我也不确定究竟应该对他们说些什么。然而，该书出版之后，许多读者纷纷来信说从书中得到了许多安慰。刚开始我感到很欣慰，因为我觉得作为一个精神分析专治医师，尽到了自己的职责。但是一段时间过后，随着读者数量的增多，我的心也变得越来越沉重。我深深地体会到，原来30岁时活在这片土地上是一件那么辛苦的事，这我不禁对他们心生除悯之情。

《心理学解答30岁》

内容概要

《心理学解答30岁》内容简介：爱情失意、事业受挫、前途渺茫……或许你正深陷挫折和绝望的泥沼。但你要知道，其实我们都拥有治愈自己的复原力。请相信这股惊人的力量，放开脚步大胆向前走！没什么可怕的！你才30岁，一切皆有可能！

《心理学解答30岁》

作者简介

金惠男，1959年出生于首尔，毕业于韩国高丽大学医学院，曾任国立首尔精神医院精神分析专业医生达12年之久。现任首尔大学医学院特邀教授，韩国庆熙大学、成均馆大学等多所著名大学医学院外聘教授，Nanoori医院精神分析研究所所长。作者在韩国首次运用心理学理论剖析三十几岁人的心态，广受大众欢迎，并于2006年荣获“韩国精神分析学会学术奖”。主要著作有《我真的爱你吗？》《30几岁的问号》等。

书籍目录

如何更爱自己珍惜人生1 人生任何时候都可以从头再来 · 152 任何人都可能发生任何事 · 203 卸下冷嘲热讽的面具 · 254 不要做失去好奇心的行尸走肉 · 305 世界本来就是不公平的-336 不要让过去支配现在-367 爱上生活的每一道伤疤 · 428 不要落入自怜的陷阱 · 459 坦然面对内向的性格 · 5110 真的勇士敢于直面自己的伤口 · 5511 不要勉强战胜孤独 · 5912 别人也会和你一样感到害怕 · 6313 摆脱习惯性的消极思维模式 · 6714 让抑郁来得更猛烈些吧 · 7415 献给曾经想过自杀的人们 · 7916 做一个不孝的女儿 · 8417 跨越父亲这座山 · 9018 不要再责怪父母 · 95 如何建立良好人际关系学会真诚19 停止取悦他人 · 9920 拥有两个可以陪你哭泣的朋友 · 10221 面对爱情，请不要轻言放弃 · 10522 相爱当然是好，不爱也并不奇怪 · 10923 谁都会有负性情绪 · 11124 生气的时候从1数到5再开口 · 11525 谎言、真实与坦诚 · 11926 爱隋不会让我们成为心理治疗师-12527 如何处理亲密关系 · 12728 怎样表达自己的情感? · 13329 草率的原谅只会毁了彼此 · 13830 不要给别人伤害你的机会 · 14331 没有人会“读心术” · 14532 批评应该对事不对人 · 14833 最好忘掉你给别人提供的帮助 · 15134 倾听才是最好的对话方式 · 154 如何幸福地拥抱成功创造快乐35 四十岁之前努力培养幽默感 · 16536 满怀激情地生活吧 · 16837 你已经拥有重新开始的力量 · 17238 一无是处也是一种优势 · 17639 做事要全身心地投入 · 17840 不要为自己的平凡感到羞愧 · 18241 再喜欢的工作也会有疲劳期 · 18542 懂得放弃也是一种勇敢的选择 · 18943 不要过于迷信心理测试 · 19644 你就是自己的算命先生 · 20045 用心塑造优势，不要掩饰弱点 · 20446 偶尔断绝一切联系，彻底放松自己 · 20947 献给在职场上遭遇第二个青春期的代理们 · 21248 献给极度讨厌被干涉、被命令的人 · 21749 通过嫉妒别人让自己成长 · 22150 坚持不懈才能冲破“临界点” · 22551 读书会改变你的生活 · 23152 努力让世界变得更美好 · 235 经典短句出处 · 237

章节摘录

妈妈操持家务时，因为力不从心，饭菜的味道也大不如前；妈妈的耳朵不好，所以把电视机的声音开得特别响。每次秀茵回到家做的第一件事，就是把音量关小。可不光如此，只要秀茵稍微嘟囔几句，妈妈就会抱怨：“你现在长大了，翅膀硬了，就瞧不起我了？”秀茵稍微晚一点回家，妈妈就会打来电话：“现在都几点了，怎么还不回家？”早上秀茵忙着做上班准备的时候，妈妈会在旁边念叨：“这衣服是怎么回事？”秀茵下班之后，妈妈会对白天发生的事刨根问底。另外，如果秀茵休息天需要外出，妈妈还会一一询问跟她见面的人，去哪里之类的问题。如果秀茵实在受不了，说：“你别管，我已经不是三岁的小孩子了。”妈妈十有八九会唠叨一番：“你怎么可以说这种话？我辛辛苦苦把你拉扯大是何苦呢。我算是白活了。”结果今天早上，秀茵一气之下就说了不该说的话，“那你当初就别生我啊，为什么又要生下来呢？”秀茵把话说完，哐当一声把门一关就走了，但之后马上就后悔了。秀茵想：“妈妈辛辛苦苦把我养大，我不能这样对妈妈，应该再忍一忍的。我怎么会这样呢？”妈妈27岁时生下秀茵。今年秀茵30岁，妈妈57岁。秀茵的哥哥因为无法适应学校生活而选择了留学，和哥哥相比，妈妈对女儿秀茵的期待更大。所以妈妈在秀茵还很小的时候就一直跟秀茵说：“女人只要有能力，就算一个人生活也可以。”妈妈的自尊心和生存能力都很强。然而岁月不饶人，妈妈脸上的皱纹越来越多，而且最近可能是进入了更年期，突然变得非常抑郁，容易烦躁。稍微累一点，她就会抱怨这里痛，那里也痛，一心想要依赖秀茵。妈妈越是这样做，秀茵就越是有了一种被妈妈束缚的感觉。这种感觉让她快要窒息了。虽然这样，但她又不能假装看不见妈妈的辛苦。看到周围朋友和他们妈妈的关系就像朋友一样，秀茵就想对妈妈更好一些。可是每次秀茵对妈妈好一点，妈妈就会要求更多，这让她感到很郁闷。每当这时，秀茵总是为自己没有好好善待母亲而感到内疚。妈妈最近也同样感到很郁闷。她觉得辛辛苦苦养大的女儿因为自己老了就嫌弃自己、疏远自己，这让她心里很不是滋味。当初妈妈迫于外公、外婆的压力和爸爸结了婚，婚后她不得不放弃了自己的梦想。然而自从生下秀茵之后，她又重新找回了生活的意义，心里想：“嗯，这孩子今后可不能像我一样。我要让她做自己想做的事。”妈妈省吃俭用，一心培养秀茵。庆幸的是，秀茵聪明伶俐，从来没有辜负妈妈的期望。秀茵非常懂事，每当妈妈生病或劳累的时候，她总会在旁边安慰她。然而秀茵渐渐对妈妈感到不耐烦，开始疏远她，现在就连伤人的话都说出口了。妈妈一方面觉得可恨，一方面又觉得委屈。有谁会补偿逝去的岁月？因为一心忙着照顾子女，妈妈和爸爸的关系也越来越疏远，他们已经很久没有谈心了。加上最近记忆力也不太好，脸上的皱纹和老年斑越来越多，甚至都害怕照镜子。然而，家人对慢慢老去的妈妈一点都不关心，只知道要求她当个好妈妈。妈妈觉得人生太虚无、太凄凉，感到很生气。而且一想到自己将来会悲惨地老去，妈妈就更加烦躁。为什么女儿和妈妈都有各自的烦恼和伤心呢？为什么母女关系会弄成这样呢？所有孩子都需要父母的保护。但是孩子长大成人之后，父母就应该学会放手。如果子女长大后父母还继续把子女护在自己的羽翼下，子女就会觉得丧失了自律性和独立性，感到难过。尤其是像秀茵的妈妈那样，原本拥有自己的梦想，但为家庭做出了牺牲，在这种情况下很容易将女儿视为自己的替身。妈妈会觉得同样身为女人，女儿肯定会更加理解自己的心，会代替自己实现自己没有实现的梦想。所以妈妈开始干涉女儿的一切，将所有精力全都投放在女儿身上。这时，女儿为了获得妈妈的爱，也会不管自己的意愿如何，努力成为妈妈心目中的人。但与此同时，女儿又会因为自律性和独立性遭到侵犯，对妈妈产生强烈的不满。再加上已到30岁的女儿想要获得实质上的独立，而妈妈在从更年期迈入老年期的过程中会更加想要依赖女儿，所以两者之间的矛盾就会越来越大。

《心理学解答30岁》

编辑推荐

《心理学解答30岁》：本系列图书由世图北京熊津合作办公室策划，是一套以心理学为基础，针对日常生活中的各种心理问题进行分析并提出解决方案的图书。系列图书均由具有丰富临床经验的精神分析治疗专家亲笔撰写，分析了各个年龄段的男性、女性，在遇到各种心理问题时的心理反应和表现行为，并给出具体而微、易于操作的应对措施，极富实用性和参考性。书中所有理论均由小故事导出，用常见的生活场景予以阐释，读来仿佛身临其境，让人受益良多。韩国著名心理咨询专家金惠男教授最新力作！良好的心态成就幸福人生帮你顺利度过三十岁的52个心理智慧人生任何时候都可以从头再来不要让过去支配现在坦然面对内向的性格让抑郁来得更猛烈些吧不要再责怪父母停止取悦他人拥有两个可以陪你哭泣的朋友面对爱情，请不要轻言放弃不要给别人伤害你的机会没有人会“读心术”批评应该对事不对人你已经拥有重新开始的力量不要为自己的平凡感到羞愧再喜欢的工作也会有疲劳期你就是自己的算命先生用心塑造优势，不要掩饰弱点

《心理学解答30岁》

精彩短评

- 1、听我朋友提到，他在报社工作，先看到的这本书昨天下午拿到的，刚看了前两节，挺好，符合我的心理，我31.
- 2、没有解答出我心中的困惑,书中所写内容是一些很大众的东西,这些困惑如果真发生在我们的身上的话,用不到什么心理专家.书中内容与所期待相差甚远.有些俗套,个人观点.请勿攻击.
- 3、抑郁症骚扰。
- 4、以前很少看励志书，这本就是随便拿起来翻翻。可是仔细看了一个节后，再也放步下。索性买了。可能我正30岁的缘故，里面讲的东西很合我的胃口。每个节的后面还有个框，里面教我怎么保持好心态。嗯，挺实用的。
- 5、还行，有些问题得到了解决

精彩书评

1、发表于 2010-02-06 14:39 学习心理学，远离抑郁症！发表于 2009-12-30 08:07 拿到一件新产品，你先做什么？我想大部分的朋友都是先看说明书吧。一步步、一项项的了解熟悉产品的外部特征和内部结构，慢慢的精通产品的完全功能，相信只有这样才是增加产品使用寿命的最佳方法吧！相似的例子还有我们养一盆花、喂一只猫，难道我们会给仙人掌天天浇热水，让猫啃骨头吗？我们追求尽善尽美的精致生活，做到物尽其用；我们微观到纳米，宏观入太空，可是唯独对我们自己知之甚少，简单到只是维持一日三餐果腹、天寒加衣保暖、头疼脑热吃药，但是当我们遭遇其它如爱情失意、事业受挫、前途渺茫等表现出我们软弱一面的时候，我们该怎么做？正如俗话所讲：“知己知彼，百战不殆。”我们只有了解到自己问题的症结所在，才能获得解决问题的能力。一本《心理学解答30岁》，用浅显易懂的道理，和我们一起寻找问题的原因，让每个人领悟自己独一无二的人生。《心理学解答30岁》52个主题分为三大部分，我觉得恰如人生三部曲：认识自我所以更爱自己从而珍惜人生；发展自我因此学会真诚才能建立良好人际关系；完善自我努力创造快乐最终幸福地拥抱成功。虽然作者金惠男告诉我们什么时候开始我们的人生都不会晚，但是我还是希望我们都能够早点读到这本聚集了作者多年心血智慧的力作，未雨绸缪，为自己早早的勾画一本适合的心理历程趋势图，拥有良好的心态，及时剔除人生脆弱自卑的一面，放开脚步大胆向前走，成就幸福人生。

章节试读

1、《心理学解答30岁》的笔记-第124页

当坦率会带来伤害时，先想一想是不是谎言带来的伤害会比较小。
当说谎会带来好处时，先想一想这好处能不能抵得过一旦谎言被拆穿而带来的坏处。
即使你不得不为了人际关系的和谐而说谎，也要确保自己善待他人的心是真诚的。

2、《心理学解答30岁》的笔记-第90页

男人最初产生自卑，是在围绕爸爸妈妈展开竞争的时候。3-5岁的男孩子会产生想要将妈妈据为己有的欲望，但是妈妈身边总是站着明显比自己更加强壮有力的父亲。虽然孩子排斥爸爸，想要独占妈妈，但是不管他再怎么努力也无法战胜爸爸。这时就产生了被称为'俄狄浦斯情节'的一种对父亲的自卑感。

当孩子陷入俄狄浦斯情节的时候，如果父亲能够成为孩子适合的认同对象，那么孩子就会暗自下定决心'今后一定要成为比父亲更出色的人，然后和妈妈那样的女人结婚。'然而，如果父亲太优秀的话，那么孩子就会意识到自己再怎么努力也不可能战胜父亲，于是就会备受打击。这时自卑感就会在孩子内心深深扎根。因此，那些成就伟业的人，他们的儿子大多平凡无奇。

3、《心理学解答30岁》的笔记-第102页

印第安人有这么一句俗语：'朋友是帮我分担悲伤、一起前进的人。'

4、《心理学解答30岁》的笔记-第72页

从现在开始，你的目标是创造1.6：1的黄金思维比率。

《心理学解答30岁》

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