

购物狂、镜子控、情绪化、好幻想、爱拖延、吃货、花痴……
甩开令你困扰的习惯，踏上智慧女性的优雅蜕变之旅

大半夜贪吃巧克力的女人

明知不能做却忍不住的女人心里那点事儿

〔韩〕宣安男（선안남）◎著
玉凉峰◎译

《女友》（校园版）主编 王秀华
《淑媛》主编 易虹

温情推荐

重庆出版集团 重庆出版社



大半夜贪吃 巧克力的女人

明知不能做却忍不住的女人心里那点事儿

〔韩〕宜安男（선안남）◎ 著

玉淙崢 ◎ 译



重庆出版集团 © 重庆出版社

한밤중에 초콜릿 먹는 여자들 by 선안남

Women Eating Chocolates at the Night by Sun, Ahnnam 宣安男

Copyright © 2011 by Sun, Ahnnam 宣安男

Simplified Chinese copyright © 2012 by **Grand China Publishing House**

Simplified Chinese language edition arranged with SEE & TALK through Eric Yang Agency Inc.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字 (2011) 第 235 号

图书在版编目 (CIP) 数据

大半夜贪吃巧克力的女人 / [韩] 宣安男著; 玉淙崢译. — 重庆: 重庆出版社, 2012.6

原文书名: 한밤중에 초콜릿 먹는 여자들

ISBN 978-7-229-05143-3

I. ①大… II. ①宣… ②玉… III. ①女性心理学—通俗读物 IV. ① B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 091575 号

大半夜贪吃巧克力的女人

DABANYE TANCHI QIAOKELI DE NUREN

[韩] 宣安男 著

玉淙崢 译

出版人: 罗小卫

策划: 中资海派·重庆出版集团科韵文化传播有限公司

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 吴向阳 朱小玉

特约编辑: 黄华 刘雪娇

装帧设计: 罗志宗

插画: 艺影 (宋启娜)



重庆出版集团

出版

重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市希望印务有限公司制版印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-68809452

E-mail: fxchu@cqph.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1250mm 1/32 印张: 9 字数: 153 千

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

如有印装质量问题, 请致电: 023-68706683

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House** (中资出版社) 授权重庆出版社在中国内地出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有, 侵权必究

致中国读者信



亲爱的中国读者：

很高兴通过《大半夜贪吃巧克力的女人》这本书跟大家问好。中文的美让我深深着迷，虽然我努力学习中文，却至今没有去过中国。但我的书已经到达中国了，我深感荣幸。

《大半夜贪吃巧克力的女人》是我的第五本书，也是第四本被引进中国的书，书中主要分析了知道不该做却明知故犯的各种行为心理。为了减肥，努力做运动，控制饮食，但每次都在关键时刻，完全放弃之前的努力，自暴自弃……这些微妙的心理全部包含在本书中。

在学习心理学和进行心理咨询的过程中，我发现每个人都有过意志薄弱的一瞬间，于是我描述了日常所见的8种行为并进行了说明，为了让我们的人生走得更好，我们需要怎么做，我也在此提出了一点小建议。

我对年轻女性无限的潜力和活力特别感兴趣，所以对年轻女性也格外关注，于是就有了这本书。比起泛泛而谈的心

理学书籍，我更想写一本简单明朗且实用的大众心理学书。庆幸的是，首先与这本书见面的韩国读者对这本书反响还不错，他们觉得简单、有趣、实用。

本书出版之后，我曾接到过不少企业发来的邀请函，请我去做咨询或演讲；也有一些人把它作为心理治疗的教材。明知故犯，事后后悔，找借口使之合理化，“我知道，但是……”，这些问题不仅仅女性有，男性也有，现在这本书已出版了男性版本，且受到了不同程度的关注。

我相信书和人一样，也是有命运的，这本书能够被引进中国也是八字有福了。虽然这本书是以我在韩国咨询中心或日常生活中见到的韩国女性为分析蓝本的，语言、国籍有差异，但我相信我们内心深处想要的、想做的、担心的、敬畏的都相差无几。我们都希望获得关爱，得到认可，每分每秒都活得健健康康、生机勃勃。

最后，希望这本书能在中国读者心中产生一点点“回音”，希望大家走向更幸福的生活有所帮助。

我真挚地期待你们对本书的意见和反馈。我的邮箱：
melt00@hanmail.net。

宣安男 敬上



你也是明知故犯的女性中的一员吗？

“我知道，但是……”

为了让心理学更好地指引生活，让我们的生活更加轻松愉快，我已经写了好几本书。最近我再一次提起了笔，开始寻找新的主题。

写作的过程并不容易，就像攀过了一座山峰，又要接着挑战另一座高峰一样。但是对于我来说，写作所带来的快乐远远超过其带来的痛苦。为了让文章能够直指人心，我兴致勃勃地搜集材料、采访、整理笔记——这种用文字沟通的方式，实在让我十分欢喜。我沉醉在写作的乐趣中。只要体力能够支撑，我便会用不同的方式尝试各种主题。碰巧，正在我苦心琢磨主题的时候，出版社那边带来了一份策划。

策划编辑对我说，让我刻画一下“明明知道不可以，却还是按捺不住；事后还要找借口辩解的坏习惯”。然后，让读者首先了解这种不良习惯的存在，再帮助她从这种恶性循

环中摆脱出来。对于这个提案，我们几乎是一拍即合。我心中暗想：“没错，就是这个了！”

很多时候，我们的想法和行为往往是背道而驰的。当我们这么想的时候，往往会那么行动；而当我们那样想的时候，又会这样做。每当这时，我们会陷入一种困境，并对这种处境感到力不从心，并感到深深的自责。而也正是这个时候，我们会给自己找到很多合理化的借口来回避这种自责情绪，然而，我们内心深处是知道的：这不过是一种自欺欺人的行为罢了，它只会导致自信心和自尊感慢慢丧失。

我们最常使用的借口往往都带有明显的“我知道，但是……”的标记。同时，再没有比“我知道，但是……”更好的借口了。

“我知道，但是我不能那么做。”

“我的心里明明不是那么想的，但是我停不下来。”

诸如此类，明明知道一切需要停止和改变，却又用“我知道，但是……”这种借口来把事情合理化。

我们每个人都肯定遭遇过理性被打败的时刻。比如，明明知道不能拖下去，却还是一拖再拖；明明知道会受伤，却还是不能与恋人分手；明明正在减肥，却在半夜贪吃巧克力；明明知道要理性消费，却还是不由自主地大血拼；明明知道事后一定会后悔，明明知道可能会受到更大的伤害，但还是不可救药地“失去理智”。

这到底是为什么呢？到底该怎么做才能从这种“我知道，但是……”的模式中解脱出来呢？

在这本书中，我希望可以细致地描绘出“我知道，但是……”的种种形象，从而剖析“我知道”和“但是”之间的逗号处所发生的心理转折，以及“但是”后面的省略号中隐藏着的心境和行为模式。借此，希望可以帮助读者从这种“拖泥带水”的尴尬中解放出来，收获更加健康和明朗的人生。当我们无法随心而活的时候，必然是存在一定原因的。

这本书以心理学理论知识为依托，系统而合理地为我们种种不良习惯提出解决方案，但其更多的是在细致地描绘我们身边最常见的种种现象和情形，并将其作为我们的前车之鉴。在书中，读者会找到跟自己十分相近的人物，并从她的身上看到自己的弊病，从而找到让自己解脱出来的方法。

其实我们每个人或多或少都会有“我知道，但是……”的行为模式，只是程度略有不同而已。只不过，本书着重于描绘女性身上的这些特点，这不仅是因为我本人就是女性，对女性的心理特点有所关注和了解。最根本的原因还是在于，我们的社会对于女性的期许更多地在于其女性特质和亲和力上面，而不在于社会性和政治性等方面。这也正是如今很多女性特别喜欢用“我知道，但是……”这种堂而皇之的借口将事情合理化的症结所在。随着女性逐渐熟悉这种借口模式，运用起来也更得心应手了。

当然这里还存在着个体差异的问题。也就是说，在每个人的行为模式中，个人因素也起着非常重要的作用。因此，在这个问题上不能一刀切，不能只用一两点就来概括所有人的行为背后所隐藏的心理特点。但本书更加着力于寻找隐藏在每个人，尤其是每个女性的心理构造中的隐患——不安，表里不一，以及各种合理化的借口，从而帮助现代女性走出这种心理困境。希望这本书可以为广大读者找到更加充满活力的生活方式，如果它能够为大家的人生带来一点点的激励作用，将不胜欣慰。

为了更加坦荡的人生！

宣安男

目 录



致中国读者信 / 1

前 言 / 3

自我测评 / 11

Chapter I 喜欢拖延的女人 / 14

真的没时间，还是一拖再拖惹的祸？ / 18

与其等待，不如制造完美时机 / 23

“口头禅”一样的梦想，为何实现不了？ / 27

意志薄弱也许是你自己惯出来的 / 32

无精打采，无法集中精神 / 36

从现在开始，不要再拖了 / 41

倾囊相授 | 改掉拖泥带水的习惯 / 43

Chapter II 容易受伤的女人 / 46

好男人、坏男人，傻傻分不清楚 / 51

怎样的女人更容易被坏男人左右？ / 59

坏男人也分等级 / 68

如何彻底摆脱坏男人？ / 73

倾囊相授 | 遇见好男人 / 76

Chapter III 大半夜贪吃巧克力的女人 / 78

休怪美食太诱惑 / 83

会控制欲望，更容易获得成功和幸福 / 90

食物真的能帮你排解坏情绪吗？ / 97

当“骨瘦如柴”成为审美标准 / 103

如何戒掉“大半夜的巧克力”？ / 106

倾囊相授 | 抵制巧克力的诱惑 / 112

Chapter IV 疯狂购物的女人 / 114

不由自主地相互怂恿购物 / 119

明明知道会后悔，还不停地买 / 123

问题像衣橱里的衣服一样，越积越多 / 127

你也沉溺在新品带来的短暂愉悦中吗？ / 131

为了朋友之间相互攀比而买 / 134

购物能否填补空虚？ / 137

早买、早用的病态 / 141

倾囊相授 | 学会控制 / 148



Chapter V 隐藏情绪的女人 / 150

不安，没法停止胡思乱想 / 155

郁闷，什么事情都不顺 / 160

最近比较烦，比较烦 / 164
真嫉妒，我怎么就这么差劲呢？ / 168
气死我了，到底把我看成什么了 / 173
我想我会一直孤单 / 178
爱自己，不被感情束缚 / 182
倾囊相授 | 成为情绪的主人 / 186

Chapter VI 渴望独立的女人 / 188

我为什么这么依赖男人呢？ / 193
不能没有你，我亲爱的朋友 / 198
为什么突然觉得很空虚？ / 202
可以通过别人获得满足吗？ / 206
能否从家人的庇护中走出来 / 210
越比较，越悲伤 / 214
别总沉浸在过去 / 217
仔细倾听内心的声音 / 220
倾囊相授 | 自己站起来 / 222

Chapter VII 爱幻想的女人 / 224

他没那么喜欢你 / 229
完美男朋友存在吗？ / 233



也许算命可以得到答案 / 237

镜子控 / 242

挫折，幻想的催化剂 / 246

回到现实世界 / 250

倾囊相授 | 从幻想中醒过来 / 253

Chapter VIII 不懂拒绝的女人 / 256

吃力不讨好的热心肠 / 262

被需要的人，也有苦恼 / 267

无力说“不” / 270

亲切小姐不易做 / 274

从小事上培养“自我主张”能力 / 279

倾囊相授 | 底气十足地拒绝 / 281

后 记 / 284



致中国读者信



亲爱的中国读者：

很高兴通过《大半夜贪吃巧克力的女人》这本书跟大家问好。中文的美让我深深着迷，虽然我努力学习中文，却至今没有去过中国。但我的书已经到达中国了，我深感荣幸。

《大半夜贪吃巧克力的女人》是我的第五本书，也是第四本被引进中国的书，书中主要分析了知道不该做却明知故犯的各种行为心理。为了减肥，努力做运动，控制饮食，但每次都在关键时刻，完全放弃之前的努力，自暴自弃……这些微妙的心理全部包含在本书中。

在学习心理学和进行心理咨询的过程中，我发现每个人都有过意志薄弱的一瞬间，于是我描述了日常所见的8种行为并进行了说明，为了让我们的人生走得更好，我们需要怎么做，我也在此提出了一点小建议。

我对年轻女性无限的潜力和活力特别感兴趣，所以对年轻女性也格外关注，于是就有了这本书。比起泛泛而谈的心

理学书籍，我更想写一本简单明朗且实用的大众心理学书。庆幸的是，首先与这本书见面的韩国读者对这本书反响还不错，他们觉得简单、有趣、实用。

本书出版之后，我曾接到过不少企业发来的邀请函，请我去做咨询或演讲；也有一些人把它作为心理治疗的教材。明知故犯，事后后悔，找借口使之合理化，“我知道，但是……”，这些问题不仅仅女性有，男性也有，现在这本书已出版了男性版本，且受到了不同程度的关注。

我相信书和人一样，也是有命运的，这本书能够被引进中国也是八字有福了。虽然这本书是以我在韩国咨询中心或日常生活中见到的韩国女性为分析蓝本的，语言、国籍有差异，但我相信我们内心深处想要的、想做的、担心的、敬畏的都相差无几。我们都希望获得关爱，得到认可，每分每秒都活得健健康康、生机勃勃。

最后，希望这本书能在中国读者心中产生一点点“回音”，希望能为大家走向更幸福的生活有所帮助。

我真挚地期待你们对本书的意见和反馈。我的邮箱：
melt00@hanmail.net。

宣安男 敬上

你也是明知故犯的女性中的一员吗？

“我知道，但是……”

为了让心理学更好地指引生活，让我们的生活更加轻松愉快，我已经写了好几本书。最近我再一次提起了笔，开始寻找新的主题。

写作的过程并不容易，就像攀过了一座山峰，又要接着挑战另一座高峰一样。但是对于我来说，写作所带来的快乐远远超过其带来的痛苦。为了让文章能够直指人心，我兴致勃勃地搜集材料、采访、整理笔记——这种用文字沟通的方式，实在让我十分欢喜。我沉醉在写作的乐趣中。只要体力能够支撑，我便会用不同的方式尝试各种主题。碰巧，正在我苦心琢磨主题的时候，出版社那边带来了一份策划。

策划编辑对我说，让我刻画一下“明明知道不可以，却还是按捺不住；事后还要找借口辩解的坏习惯”。然后，让读者首先了解这种不良习惯的存在，再帮助她从这种恶性循

环中摆脱出来。对于这个提案，我们几乎是一拍即合。我心中暗想：“没错，就是这个了！”

很多时候，我们的想法和行为往往是背道而驰的。当我们这么想的时候，往往会那么行动；而当我们那样想的时候，又会这样做。每当这时，我们会陷入一种困境，并对这种处境感到力不从心，并感到深深的自责。而也正是这个时候，我们会给自己找到很多合理化的借口来回避这种自责情绪，然而，我们内心深处是知道的：这不过是一种自欺欺人的行为罢了，它只会导致自信心和自尊心慢慢丧失。

我们最常使用的借口往往都带有明显的“我知道，但是……”的标记。同时，再没有比“我知道，但是……”更好的借口了。

“我知道，但是我不能那么做。”

“我的心里明明不是那么想的，但是我停不下来。”

诸如此类，明明知道一切需要停止和改变，却又用“我知道，但是……”这种借口来把事情合理化。

我们每个人都肯定遭遇过理性被打败的时刻。比如，明明知道不能拖下去，却还是一拖再拖；明明知道会受伤，却还是不能与恋人分手；明明正在减肥，却在半夜贪吃巧克力；明明知道要理性消费，却还是不由自主地大血拼；明明知道事后一定会后悔，明明知道可能会受到更大的伤害，但还是不可救药地“失去理智”。