

30几岁， 幸福没那么难

知名心理治疗师为你揭示
9种负面性格背后的秘密

[韩] 李武石→ 著



30几岁，趁一切还来得及，向幸福出发！

媲美《少有人走的路》，韩国重印43次的疗愈圣经

让你迅速告别——

愤怒·嫉妒·依赖·自卑·多疑·虚伪·急躁·孤独·多变

面对最真实的自我，看到自己的价值，获得丰盈而自在的人生



中信出版社·CHINACITICPRESS

30几岁， 幸福为什么难

30几岁，幸福为什么难
——写给30几岁的人的一封家书

（美）史蒂夫·史蒂文斯 著



30几岁，给一位正在寻找自我、渴望幸福的人！

30几岁，给一位正在寻找自我、渴望幸福的人！

30几岁，给一位正在寻找自我、渴望幸福的人！

30几岁，给一位正在寻找自我、渴望幸福的人！

30几岁，给一位正在寻找自我、渴望幸福的人！



30几岁，给一位正在寻找自我、渴望幸福的人！

30几岁， 幸福没那么难

[韩] 李武石 著 崔 灿 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

30 几岁, 幸福没那么难 / (韩) 李武石著; 崔灿译. —北京: 中信出版社, 2011.6

书名原文: 30년 만의 휴식

ISBN 978-7-5086-2546-1

I. 3… II. ①李… ②崔… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 227258 号

30년 만의 휴식

30 几岁, 幸福没那么难

Copyright © 2006, Lee, Moo-Suk (李武石)

All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with

Vision & Leadership Publishing Co. through Imprima Korea Agency

and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本书仅限中国大陆地区发行销售

30 几岁, 幸福没那么难

30 JI SUI, XINGFU MEI NAME NAN

著 者: [韩] 李武石

译 者: 崔 灿

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8 字 数: 76 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版 印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-1990

书 号: ISBN 978-7-5086-2546-1/G · 620

定 价: 28.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

推荐语

Recommendation

“我是他的狂热粉丝”

李时形

精神科 专门医师

韩国自然医学综合研究院 院长

“老师，既然是精神治疗，那为什么还要吃药呢？这个问题很难向患者解释啊。”

这是在一次精神科研讨会上住院医师李武石先生问我的第一个问题。这不是一个新人能提出的问题，只有经验丰富，经历过大风

大浪的医师才能提出这样有深度的问题，这也需要医师和患者一句一句真诚地对话，一步一步深刻地思索。他只不过是一个刚刚开始讲精神科课的新手而已！

从那以后，我十分关注这位年轻的医师。单薄的身躯，长着一张笑咪咪的娃娃脸。但是，他的问题尖锐并且能抓住重点，这让我每一次都很紧张。他从那一刻起变得不同了。在那天参与研讨会的学生中，他是最显眼的，看起来是个相当有发展前途的青年。

果不其然，他的成长突飞猛进。在英国进修传统精神分析回国后，他成为了韩国精神医学界的一颗新星。他的演讲在学会中非常有人气，听众络绎不绝。首先，他的讲义既简单又有意思。他讲课时就像和朋友交谈一样，在轻松的氛围中把晦涩的精神分析理论解释得明明白白。他准备的材料都是照片或者漫画，这体现了他的独特智慧。演讲会场里经常笑声不断，甚至让人怀疑这不是精神分析研讨会现场。我也是他的狂热粉丝，他的研讨会不管什么时候都是最吸引人的。以前，原本是他睁着大大的眼睛坐在下面听我的演讲，现在倒过来了，是我坐在下面听他的演讲。这让我心情很好，也让

我十分惬意和自豪。作为前辈，能听到自己一直器重的后辈的演讲真是一件幸福的事情。

现在精神医学界都在使用精神药物进行治疗，但这位老师却一直使用传统的精神分析疗法进行治疗，始终保持着自己传统精神分析家的身份。这让我十分敬佩。今天收到了他的著作《30几岁，幸福没那么难》，这让我不得不更加佩服他的才华与能力。

“哎，你真是不一样啊，”这是我发自内心的赞叹，“用一句话就能简单明了地解释一切。你的精神科治疗也是这样的。”每当我翻开这本书的时候我也不禁感叹：“连写书也是这样的简单明了。”

最让我高兴的不是与这位老师的缘分，而是他的诊疗哲学和演讲风格都跟我很像。事实上，我们俩哪怕只是见见面彼此也会感到很高兴的。我们的住处离得很远，所以，不能经常见面，但是，有时会因为学术上的交流而进行短暂的会面，就是这样我们也感到很高兴。我们心有灵犀，我们互相尊重，我们互相信任，如果长时间不见面我们就会彼此想念。

我现在也在建设健康村，这个村庄以冥想和思索为主题，让你

在这深山小径中能够有更多的时间和自己在一起。对于每天都在和别人赛跑的现代人来说，健康村能够让他们拥有属于自己的时间。翻开我50年的诊疗日记，我制作了“修炼身心”这样一个节目。“现在我要接受这些名誉和财富吗？”有时我很怀疑自己这样做是否正确，有时我也很迷惑。现在《30几岁，幸福没那么难》这本书对我来讲就是个救命稻草，书里面的人物都是平时精神科医师能够见到的普通患者，而且这位老师的治疗方法与众不同，也取得了良好的效果。所以，这本书完全可以作为我们健康村的教材。我真是从内心感谢李武石老师。

或许以前我还有借口怀疑李武石先生是不是一位合格的精神科医师，但是，当我看了这本书后，这种怀疑就站不住脚了。作品能够反映出作者的性格。通过李武石先生的书籍，我读得出他是一个既温和又尖锐，既理性又感性的人。他是学者但也懂得生活的情趣，他确实是一个优秀的人。这本书对于每天忙于和别人赛跑的“休”来说，是一个福音，也是我们现代人的福音。我再一次向发行这本书的同志们表示我最真挚的谢意和敬意。

推荐语

Recommendation

“像挚友一样给我内心力量的书”

李丙

韩国精神分析学会 会长

翰林大学 教授

我们活在世上，很多时候会感到辛苦，那是因为人生不如意或者郁闷时没有人理解我们。人们经常通过其他的方式来发泄心中的不满。为了赚钱从早到晚一直埋头工作的人，经常需要借酒消愁，有时也通过一些业余活动和体育运动来消除疲劳。

推荐语 “像挚友一样给我内心力量的书”

·XI·

如果这样还不能消除心中的不满，我们可以试着去拥有一些信仰或者加入其他的团体使自己有一种归属感。

所以，一直以来宗教和艺术都成为了一种能减少人们内心压力与孤独的良药。但也有很多人不管怎么努力都无法摆脱心中的痛苦，所以，他们希望精神治疗法能够救他们于水深火热之中。

来我这儿接受治疗的一个中年妇人用一句话准确地表述了自己的问题。“我用心在生活，可是我的丈夫却是在用脑生活。所以，我们经常会有冲突。”是啊。人们既要用心活着也要用脑活着。如果我们只追求一方面就会有不满和矛盾产生。而且我们总是习惯把不满和矛盾产生的原因归咎于他人，而不从自身出发，这样是无法解决问题的。

大多数情况下，解决问题的出发点都是从理解自身开始的。首先要理解自己，才能理解他人。有句古话说得好——“福是自己积来的”。幸福与不幸并不是受外部条件左右的，而是受制于自己的内心。

李武石老师的《30几岁，幸福没那么难》就像是一把神奇的锁，

把生活中的矛盾像解谜语一样给解开了。他用亲切的声音和行动悄悄地感染着我们。为了能让我们切实理解我们看不到的内心，他用简单的话语和亲身经历来帮助我们剖析自我。这就好比晚饭时间，你安安静静坐下来享受自己的丰盛晚宴，而不是早上慌慌张张随便吃一口早餐。

在将近20年的时间里我一直和李武石先生一起学习精神分析，同时也从他身上学到了很多其他的东西。比如他渊博的知识，他浑身散发出来的对于人类的深度信任与觉察力，还有他身体力行的勇气。

李老师向我们展现了感性与学术的完美结合。他用自己虔诚的信仰与渊博的知识治愈了患者心中的伤痛，对于追随他的后辈来讲，李老师是一个优秀的榜样。

考虑到大众读者，李老师在这本书中用简单的语言描述了精神分析，希望更多的人能通过本书去了解自己。同时，我也真心希望读者能够通过这本书了解自己并能摆脱心中的负担，带着自由享受更美好的人生。

享受自我本质的快乐

在过去的30年间，我作为精神科医生治愈了很多患者。这其中有一个成功的案例就是线博士。线博士是一名大学教授，有一天，她因为说错了一句话而患上了讲课恐怖症，我通过精神分析疗法治好了她。重新登上讲台的她心情十分高兴，感叹道：“真神奇啊！没有吃安定剂，心里的不安就都消失了。”这是线博士暑假结束后回来对我说的。我印象很深刻。

“我们去海边休假了。吃完晚饭后，我和丈夫、孩子一起去了海边。坐在沙滩的椅子上仰望着星空。海边的星星缀满星空，一闪

一闪的，比首尔的星星亮多了！听到在沙滩上玩耍的儿子和丈夫的笑声，听到一浪一浪涌上岸来的波涛声，此时我才意识到‘啊，原来这才是休假啊’！虽然在海边只待了30分钟，但这是我30年来第一次感到假期的快乐，当时眼泪都快流出来了。这次休假与平常不同，我没有把笔记本带过来。”

我是因为线博士才写了这本书。世界上有很多像线博士这样的人，整天忙于赚钱和升职。但结果未必尽如人意。也有的人看起来很成功，但内心却并不幸福。

那些成功但不幸福的人，那些坚信成功会带来一切美好的东西因此而奔波的人，还有那些没有成功而自暴自弃的人，对他们，我想说：成功并不是决定幸福与否的因素。深层次的幸福与满足感是存在于我们内心里的，所以，随着对自己的慢慢了解，自然而然你就会感到幸福与满足了。

为了让自己健康地发展，我们有必要了解自己的内心世界，即进行自我分析。生活中所有的人都能够进行自我分析。人们为了了解自己的内心，经常向自己提一些问题，诸如“我为什么会这样呢”

或者“我为什么这么郁闷呢”。我们也会自我解答“啊，原来是这样啊”。随着对自己的深入了解，我们的生活会变得更加自由舒心。

能够了解自己并找到自由的人也会像线博士一样享受到愉快的假期。

有人说：“我早已知道自己是个很重要的人物。我也知道这个世界值得我好好活一回。”一位妇人说：“因为我的变化，我的孩子也变得幸福了。”能够了解自己并找到自由使很多夫妻的生活变得越来越好，使很多职场中人的的人际关系越变越好，工作效率也越来越高。

人是由“能看见的部分”和“看不见的部分”组成的。这就是意识与无意识。无意识产生的感情和想法具有强大的影响力并且支配着我们外在的感情和行动。“我不知道怎么成了这样了”或者“为什么自己无意间就避开了座位”。这些其实就体现了我们的无意识行为。了解自己其实就是了解自己无法认知的无意识。

在这本书中出现了一个叫“休”的人。他30多岁，是企业的中坚力量，但是，他的人际关系不怎么好。在他的无意识里，他的爸爸

扮演了领导者的角色。

休在与我的接触中了解并改变了自己的无意识。我想告诉读者的是，休经历了什么样的蜕变过程与心理变化，要怎么做才能获得内心的自由与幸福。

人类的无意识是不可捉摸的，所以很难进行探究，接受正统的分析治疗是最可靠的。在这里我想先说一句话：这本书是想告诉大家，主人公休认识自己无意识的过程和他后来的变化。因此，与传统分析法可能会有所不同。

不接受精神分析也能了解自我无意识的方法就是不断地自我反省。在这本书中，读者可以了解到很多人的故事。这些都是我30年来在诊疗室见过的人。当然为了保护他们的隐私我稍作了一些改变。读书时，如果你突然想起了过去的某件事情或者朋友的某句话，那么你其实就已经触碰到了你的无意识，是个不小的收获了。

不管是诊疗室外面的“线博士”还是“休”，我希望他们都能够达到一定水准，具有自我反省的能力并能充分享受自由和休假。只有当线博士和休能够享受“原本的自己”时，他们才会获得“人

生真正的休息”。

为了完成本书，图书出版社“前途及领导才能 (vision and leadership)”的工作人员们很辛苦。尤其是高准英编辑，他以严谨的态度和极大的热情促成了这本书的出版。谨以此书献给我的妻子文光子，她无论何时都把我看做“大将军”，也一直做着我的“镜像自身对象 (mirroring selfobject)”。

2006年春

李武石



推荐语

- “我是他的狂热粉丝” VII
“像挚友一样给我内心力量的书” XI

序 言

- 享受自我本质的快乐 XV

第一章 在成功边缘徘徊的“休”

- 每个人都是一副药 003
隐藏的内心控制着我们 009
擅于制造麻烦的休 013
对于休来说，这几天发生了什么事呢？ 025
休变得不一样了 035
休的6个变化 041
谁都可以像休一样有这种神秘的体验 057