

30岁的你会面对哪些问题？

该如何找到这些问题的答案？
为现代30多岁的年轻人特备的心理治疗茶座！

30岁几岁问号

韩国著名精神分析医生？
为你解答困惑

[韩] 金惠男 著
许恩华 译

同济大学心理咨询中心姚玉红（博士研究生）审订

我的人生，问题到底出在哪里？
我真正所希望的到底是什么？
我的爱情会回来吗？
.....

很多很多的问题，尽管你从不去思索，但它却无时无刻不存在着。
但不管怎么样，请相信自己，

“你总是对的，所以尽情地在现实世界里驰骋吧！”

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

30几岁的问号/(韩)金惠男著;许恩华译. —海口:南海出版公司, 2008. 10
ISBN 978-7-5442-4258-5

I. 3… II. ①金…②许… III. 心理保健—青年读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第153746号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-232

What is 30 years?

Copyright©Kim Hye-Nam(金惠男),2008

All Rights Reserved

Chinese (Simplified) Translation copyright©Shenzhen Golden Version Culture
Development Co., Ltd. 2008

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd
through Eric Yang Agency, Korea

30JISUI DE WENHAO

30几岁的问号

策 划	深圳市金版文化发展有限公司		
作 者	(韩)金惠男		
翻 译	许恩华		
责任编辑	陈正云 刘世财		
封面设计	朱小良		
出版发行	南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)		
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司		
开 本	889mm×1194mm	1/32	
印 张	9		
字 数	110千		
版 次	2008年10月第1版	2008年10月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-4258-5		
定 价	26.80元		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

30岁问号

韩国著名精神分析医生？
为你解答困惑

南海出版公司



人的努力与彷徨是成正比的

在心理学上，没有给 30 岁一个特殊的命名，30 岁只是一个没有定义的年龄而已。心理学以“人生发生重大变化的时期”为研究中心，将人的一生分为儿童期、青春期、21～40 岁的成人初期、四十多岁的中年期、五十多岁的更年期以及 60 岁以上的老年期。对于三十多岁这一时期，心理学上没有什么特殊的研究，只将它归入成人初期，糊里糊涂地跟在了二十多岁之后。心理学家埃里克森也认为，从成长的意义上来说，三十多岁没有明确的变化，可以将其称之为“未知时期”。说青年显得太老，说壮年又显得太年轻的三十多岁，在心理学研究上一直是空白的。

人的努力与彷徨是成正比的

出现这样的现象并不奇怪，因为在以前的社会中，三十多岁对于我们的人生来说的确不是特别突显特点的年龄。因为人们大多会在25岁之后开始工作，并结婚成家，三十多岁只是忙于工作和家庭、毫无闲暇的年龄而已。而且，只要在一个单位努力工作，就能保证一定程度的升迁，也没有现在四十多岁就要引退的压力。所以那时的三十多岁虽然忙得晕头转向，未来却是明确的，只要朝着某个方向努力，就一定会有成就。

但在现代社会，三十多岁却是一个疲惫而忧郁的年龄。东南亚金融危机之前进入社会的年轻人，小时候虽然没能享受到像现在这么丰富的物质生活，但也没有经历像现在这样的就业危机。现在三十多岁的年轻人，虽然在经济繁荣期作为既得利益者度过了幸福的童年时代，但在他们大学入学前后，就发生了东南亚金融危机，所以他们到现在还被严重的就业危机所困扰。

比起其他年龄段的人，现在三十多岁的年轻人是经过在经济和精神上都很不稳定的二十多岁后迎来他们的30岁的。他们为了准备就业耗尽了青春，在没有任何心理准备的时候就被无情地抛进了冰冷残酷的现实中。30岁是人生的一个重要转变期，是决定未来方向的重要选择期，是一个人真正独立的时期，也是从梦想回归到现实的受挫期，面对这一切，

这些毫无准备的三十多岁的年轻人生活里就只剩下了疲惫。

与想象中的人际关系背道而驰的人际关系该如何处理呢？疯狂工作却没有成果该怎么办呢？面对重要的选择该如何应对呢？在这些时候，如果有人能诚恳地听取我的苦恼，给我提供智慧的建议，那该有多好啊？所以，现在三十多岁的年轻人非常需要能给他们提供好的建议、能给他们帮助的“人生导师”。

这时的他们就像孤儿一样，父母和老师的权威早已消失殆尽，老一辈的人成了社会的包袱。这就意味着，能给他们引路、在他们走上歧路时教训他们、他们可以依赖的长辈们已经完全消失不见了，所以他们只能自学如何生活。于是，他们将阅读的目光放在了“自我开发”和“人际关系”等方面的书籍上。

不仅如此，他们在进入社会前甚至没有一个“过渡期”。30岁是在心理和经济上从父母那里完全独立的时期，在这个过程中，为了克服出现的不安，需要一个“过渡期”或“中间地带”，以缓解人们对陌生的新的世界的恐惧，调节自己的心理。小时候，孩子为了解除离开父母的不安，会找一样东西代替父母，如熊玩具或毛毯等，然后紧紧抓住它们不放，这就是小孩子脱离父母时的“过渡期”或“中间地带”。为

了正式进入成人的世界，三十多岁的年轻人也需要一个过渡的时间和空间，以克服进入社会时的不安情绪。

在本应该焕发年轻的朝气、对各种东西进行尝试、准备成为成人的二十几岁的后半段，现在的年轻人却因为严峻的就业危机而一直待在书桌前。等到了30岁时，他们就突然被扔进了成人的世界，没有练习，也没有准备，就这样被抛入了未知的世界。所以，在这个“人生导师”已经消失的世界里，连“过渡期”也被剥夺了的三十多岁的年轻人遭遇了迟来的彷徨和恐慌，而且这些彷徨和恐慌并不那么容易结束。

我每天都要与因心灵受伤而痛苦的人见面。但令人惭愧的是，有很多时候我都觉得不是我在治疗他们，而是他们在治疗我。有些人因在童年时代经历了痛苦，也许是因为惯性的力量，成人后的他们依旧生活在痛苦和疲惫中。有的人因为无法承受痛苦，就出现了严重的精神分裂症状，但只要那些症状一过，他们依旧默默地在生活中受着煎熬。这些人就像是已经理解了人生的所有痛苦，并努力包容那些痛苦的殉道者一样。他们给我的启示是：即便生活再艰难，人生也有继续走下去的价值，不能放弃对这个世界和人类的信任。

觉得生活混乱而疲惫的时候，谁都会彷徨，在这个过程中也可能作出错误的选择。来找我的患者都在冷酷的现实中心竭尽全力地生活，但有时因为太过艰难了，所以他们的心灵

才会承受不住。有些人也许会认为他们是向痛苦下跪的失败者，但我的想法却不同。我觉得他们不是在向痛苦下跪，而是为了获得与那些痛苦重新抗争的力量来找我的。然后，他们会回到自己的位置上努力地生活，所以他们不是失败者，而是真正的勇者。

三十几岁的你也是一样的。虽然你现在正彷徨着，但请记住那些彷徨是为了让你获得最佳生活的考验，不是没用的东西，所以你不要害怕，也不要投降，坚持就是胜利。哥德说：“人的努力与彷徨是成正比的”，所以你在彷徨的同时也正在努力地改变自己的人生。不要觉得自己彷徨了就是失败者，就觉得受到了挫折，就气馁。在这里，我最想告诉你的一句话就是：

“你总是对的，所以尽情地在世界上驰骋吧！”

金惠男

2008年2月

第一章 我的人生,问题到底出在哪里?

- 为什么拼命想“酷”? 15
- 为什么“腐笑”? 26
- 拥有无数多的选择,是幸还是不幸? 36
- 逃亡前应该记住的东西 45
- 30岁,容易陷入恶魔诱惑的原因 53
- 从“焦点效应”中走出来吧 60
- 他们能遇到真正的“门特”并不是偶然的幸运 68

第二章 30岁，从防御机制开始检验

- 为什么不相信世界和他人? 77
- 她为什么没有中学之前的记忆? 85
- 30岁，从防御机制开始检验 89
- 如果现在不告别过去，你的一生都会很痛苦 ... 96
- 害怕亲密关系的人 103
- 恋母女孩和恋母男孩 112
- 能人特别容易掉进去的陷阱 120
- 警惕被害妄想症 126

第三章 我真正所希望的到底是什么?

——事业与人际关系

- 30岁，为什么会在工作岗位上感到痛苦? 135
- 我为什么不知道满足呢? 142
- “天使”也讨厌 148

- 把事情委托给别人做，我为什么会感到不安？ 152
- 我现在是不是在浪费时间？ 156
- 我为什么不断地与别人进行比较？ 161
- 四种在事业与人生中找到平衡的方法 165
- 放弃前应该思考的问题 173
- 不要在公司期待家族关系 179

第四章 我的爱情会回来吗？

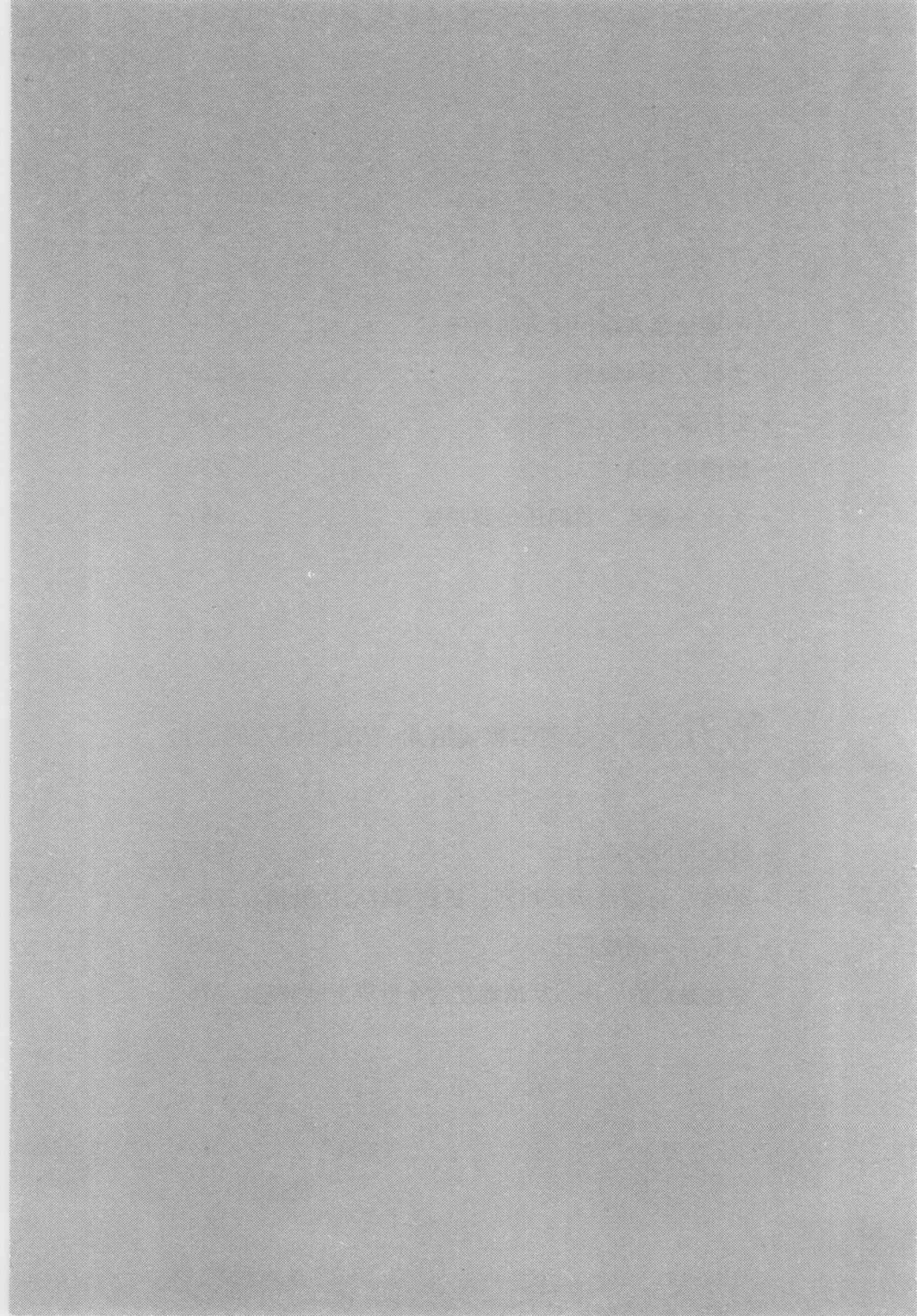
——爱情与婚姻

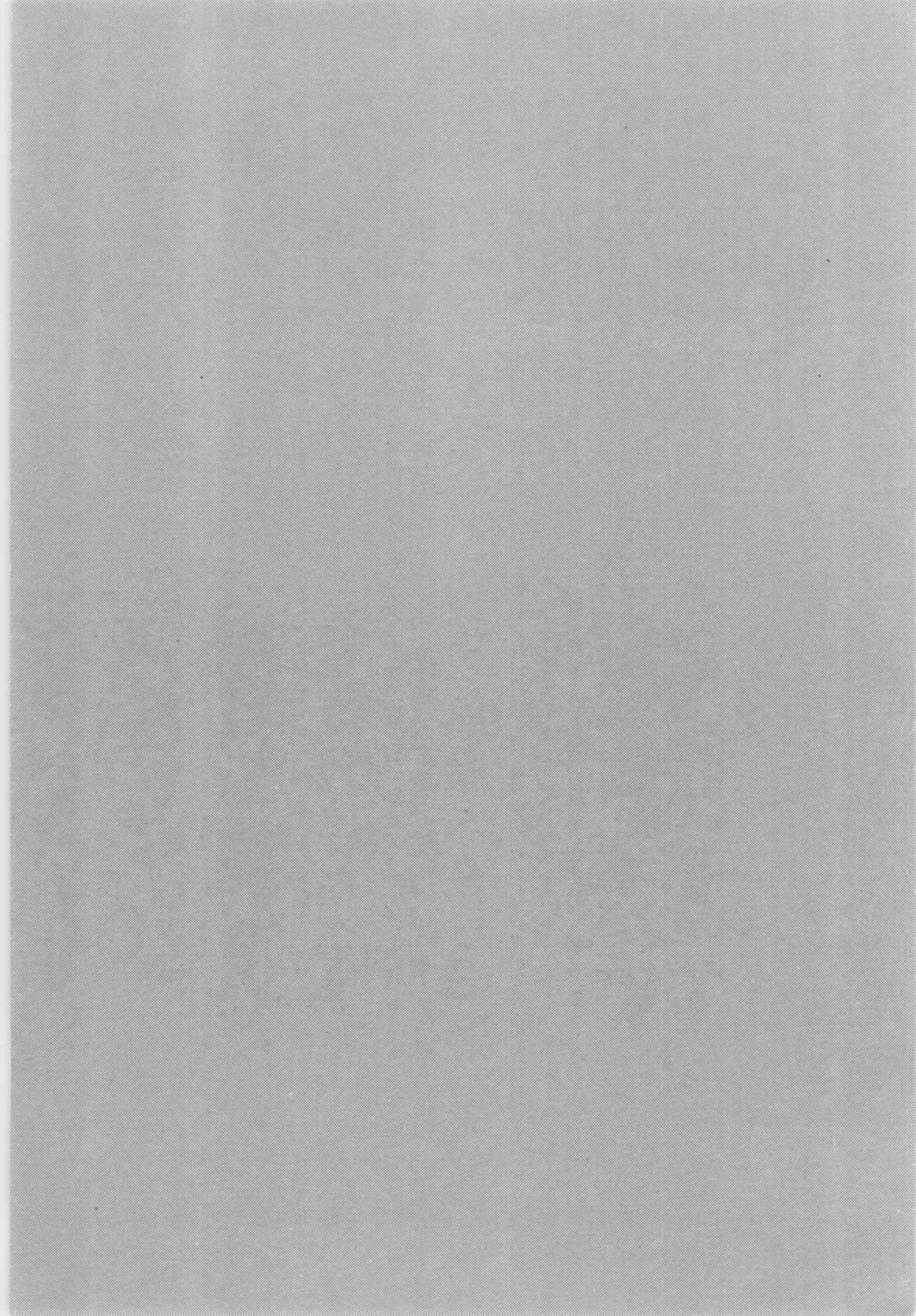
- 害怕被抛弃的人们 187
- 因为知道了对方的过去而痛苦的人们 191
- 为什么要一再确认爱情？ 197
- 为什么无法停止嫉妒？ 203
- 等待梦中情人的人所犯的错误 207
- 皮格马里翁式爱情——你要听我的话！ 214

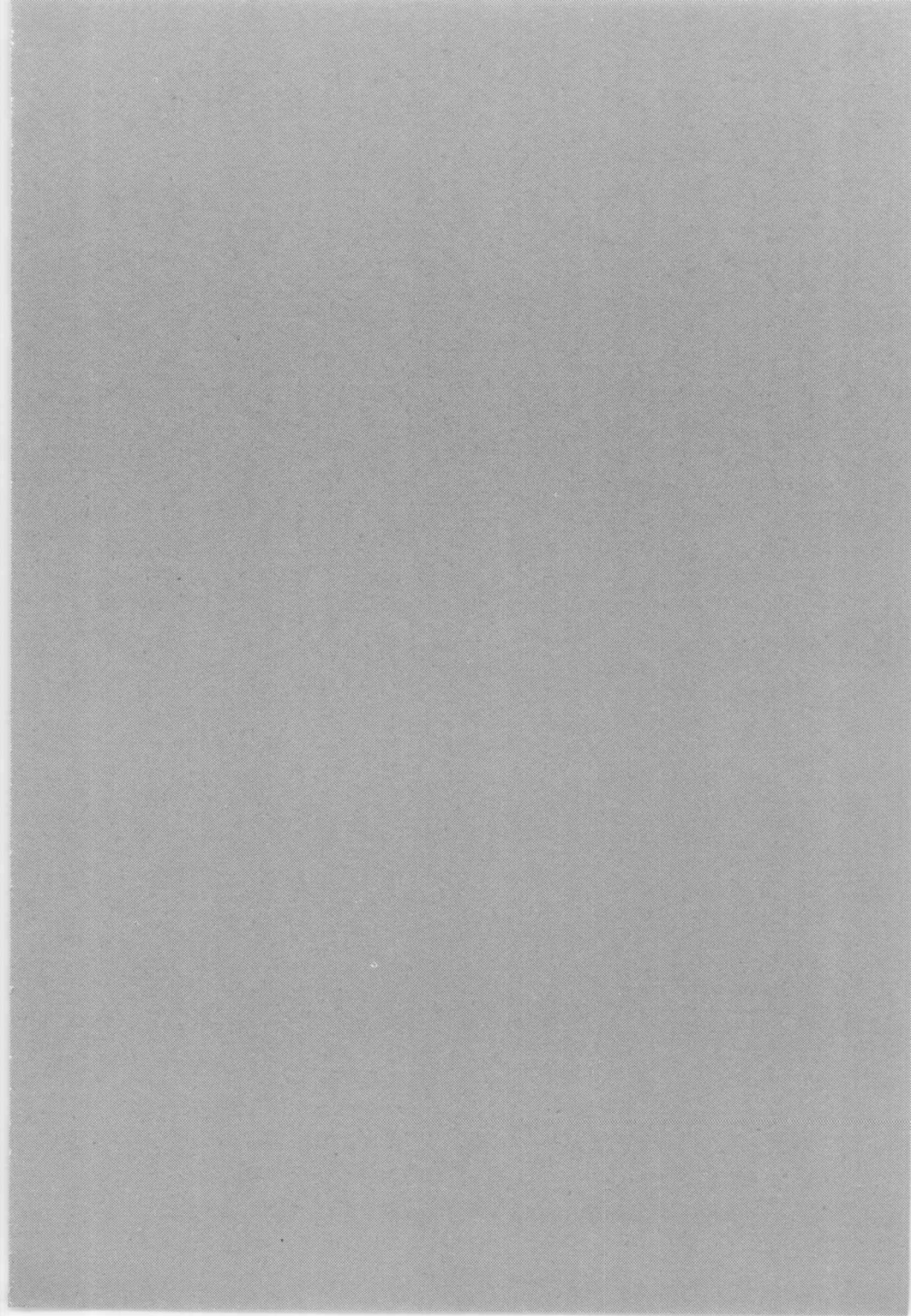
- 不要让恋人承担父母的责任 218
- 为什么恐惧婚姻? 223
- 好好做父母 233
- 婚姻的本质 239
- 无论多痛苦, 我们还是要相爱, 251

第五章 心理学想要给 30 岁的年轻人的忠告

- 决心与成功成正比 259
- 30 岁, 可以经历更热烈、更刻骨铭心的爱情... 265
- 决心与幸福成正比 269
- 你总是对的, 所以尽情地在这个世界上驰骋吧! 275







为什么拼命想“酷”？

“我最无法忍受的是，我为什么如此不‘酷’呢？”这是不久前一个患者说的话，我听了后，这话就仿佛一直萦绕在我耳边。那位患者是在失恋的状态下说这话的。我知道失恋的痛苦有时候是比死亡更可怕的痛苦，但那位患者说，比起失恋的痛苦，令她更痛苦的是她不能很“酷”地处理这次失恋。

她这个样子我很心疼。如果是真正相爱的两个人，在突如其来的失恋面前，谁能够无动于衷呢？恐怕这个世界上还没有这样的人吧？经历着痛苦却不知痛苦，经历着悲伤却不懂悲伤，应该生气的场合却感觉不到火气的人，这样的人才是有问题的。他们之所以这样压抑自己，是因为他们害怕情