



没关系,没关系, 会好起来的

疗愈阅读入门经典，韩国心灵类第一畅销书
让心灵得到治愈的心理治疗，让你和真正的自己相遇

想得到关爱的心情——“请爱我吧” 想得到理解的心情——“请理解我吧”
到安慰的心情——“请安慰我吧” 想得到治愈的心情——“请治愈我吧”
到心理救助的心情——“请分析我吧”
解开人们心中最常见的5个心结
系，没关系，没关系的
们懂得原谅自己的时候，生活将呈现更美好的一面

宣晏南(韩)
/著

千太阳/译

宣晏南(韩)/著
千太阳/译

没关系,没关系, 会好起来的



龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

没关系, 没关系, 会好起来的/(韩)宣晏男著; 千太阳译. —北京: 龙门书局, 2011. 11

ISBN 978-7-5088-3383-5

I. ①没… II. ①宣… ②千… III. ①个人—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第236942号

责任编辑: 陈赐贵 方瑛 金彩霞 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 彭 彭

著作权声明

괜찮아 괜찮아 괜찮을 거야 没关系, 没关系, 会好起来的
Copyright © 2010, Sun An-nam

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China Science Publishing and Media Ltd(Science Press) ALL RIGHTS RESERVED.

This Chinese simplified language translation rights arranged with One and One Books through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本书中文简体字版由 One and One Books 授权中国科技出版传媒股份有限公司(科学出版社)合作出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何形式复制或抄袭本书的任何部分。

版权登记号: 01-2011-6672

龍門書局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市艺辉印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年12月第一版 2011年12月第一次印刷

开本: 32开 印张: 7.5

字数: 150 000

定价: 28.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

卷首语

过于敏感的内心让我们疲惫不堪

某天，我偶然进入一个同窗好友的博客。这个同学上大学时跟我关系很好，不过毕业后我们鲜有联系，所以我想在博客中给她留言，以表思念。但在她的博客里，我看到了这样一句话：

“Terribly Sensitive Mind（极度敏感的心灵）。”

这一行短语也让我给她的留言内容除了温暖的慰问语外，多了个评价交流的主题。“极度敏感的心灵”，这的确是个值得推敲拓展的谈资，人们既可以借此感慨生活境遇，又可以找到彼此间的共鸣。无论是在平日的交际、咨询室的诊治，还是在博客里留言，人们都会自觉不自觉地怀有一颗敏感的心，这也折射出了当下人们普遍的性格特征。

由于对他人言语的细节过分在意，且惯于放

大由这种种细节所引发的情绪和感受。因此敏感的人经常会因小事而苦恼烦躁，甚至陷入抑郁和绝望。

其实我们每个人的性格或多或少都有些敏感，当这种敏感发挥效力并衍生出恶果时，便会让人感到钻心的疼痛。夸张点说，敏感就像是埋藏在我们内心的一颗定时炸弹，我们怀着这样一种心态面对人生，就仿佛一艘在波涛骇浪的海面行驶的帆船，摇摇晃晃，历经坎坷。

上大学的时候，我读过弗吉尼亚·伍尔芙的一些文章，还依稀记得“极度敏感的心灵”正是出自这位英国女作家之笔。以自杀的方式结束生命的弗吉尼亚·伍尔芙，她在书中对自己过去的的生活以及敏感之人所需面对的人生做了深刻的分析。与同时代的女作家相比，她的写作风格犀利且发人深省，关于“极度敏感的心灵”的诠释在她的笔下力透纸背。

无论是朋友还是我自己，在品鉴英文文学时，都没能完全理解弗吉尼亚·伍尔芙的那种心情。但奇妙的是，这种深邃的情感在某个瞬间却被豁然从我的脑海中提取出来，就像提取档案一样顺理成章。而对此的恍悟，则让我对自己和朋友的内心感受都有了更深刻的理解，在进行心理治疗的过程中，慢慢地，我也能够坦然面对自己或别人那颗敏

感的心了。而且，通过对一些心理治疗方法的学习，我懂得了该如何以自己敏感的心去包容别人更加敏感的心。

但是无论我掌握何种技巧，有两点是我必须要烂熟于心的。一点是，我要理性地看待所有表面看起来迟钝、木然的人，因为敏感藏在每个人的心里，或深或浅，我们绝对不可想当然地认为某个人不敏感；另外一点，我告诉自己要有决心，需要坚决执行的所有心态和表现的改进和完善，都需要有坚定的决心做后盾。

我也尝试着通过内心受创的失意者与我分享的经历来促进自己的成长，虽然过程并不容易，也不是短时间能实现的，但其所具有的重大意义是无可置疑的。而过程中所发生的人与人之间具有治愈性的互动，以及当我更深入地走进真实自我时的感触也异乎寻常的真切。其实这种现象在我们身边时常发生，只是很多人对自身的真正需求缺乏认识和理解，行之所为与心之所向背道而驰，自我肯定与自我安慰的欲望随之丧失。所以，人们通过在博客上记录点滴的所感所想、所失所获，那满载惆怅、苦闷的文章便越积越多，最后足可整编成册。

仅仅是通过阅读，我便可得到莫大的心灵安慰，作者灌注在字里行间的诚恳与专致，让我的认

识由此得到拓展与深化，自信与勇气也随之失而复得。于是，当我看到人们流露出敏感的情绪时，便对这种性格之于人的根深蒂固更加笃信。所以，我所能获得的共鸣和安慰，也可以给其他因敏感而遭受苦痛的人以慰藉。

较之孤独的感叹，心与心的交流更能让禁锢的情感得到释放，让受伤的心灵得到治愈。希望读者能通过本书认识到该如何控制自身的敏感，同时也能给其他敏感的心灵带去安慰。

如果有人问我这本书的内容是关于什么的，我会毫不犹豫地回答：“是关于‘自我’的。”我们心中的所有问题都是因对“自我”认识的匮乏而演变形成的，每个人生活于世，与自己相伴最久的便是“自我”，如若对此无从了解，不能不让人忧心百结。对“自我”的陌生让人们的欲望与畏惧仿佛雾里看花，难以辨别世间虚实真伪。

深入了解自己模糊且易被人误读的内心，我们将会从中寻找到久违的幸福与感动。本书的目的正在于此。

本书以人们所苦恼的缘由差异，分为“想被爱的心情”、“想要得到理解的心情”、“想得到安慰的心情”、“想得到治愈的心情”、“渴求心理救助的心情”五章。将这五种心情各成一章，不是

因为某种特定的理论背景，而是因为每种心情当中的情感因素具有一定的关联性。每一章都有围绕某种心情的几个故事，所以读者不必自首至尾地阅读，可以根据个人兴趣从任何一章开始翻阅。

另外，书中所提及的人物纯属虚构，或许你会觉得故事里的某个人与你认识的人多有相似，但请勿对号入座，那只是因为你我所认识的人有着较多的共同之处而已。

虽然我的想法可以通过文字传播出去，但同时，笔者也深感文字的限制性。对于那些文字无法表达的内容，心理治疗师则能给予最有效的补充。如果我们的身体不舒服，可以去医院找大夫；如果我们的内心不舒服，就应该接受专门的心理咨询了，我希望这种意识能够在社会上得到普及。

此书绝非我个人的编写之力所能完成，无论在写作技巧上，还是在内容的收集上，我想对所有帮助过我的人说一声感谢。

让我懂得只言片语便可治愈心灵的父母和弟弟，在我最累、最困难的时候让我得以依靠的爱人，让我认识到自己的写作价值并督促我出版该书的轩芷师兄，不仅对自己的治疗事业兢兢业业、而且一直关怀社会心理问题的金敏艺教授，拥有同样梦想的尚姬姐姐，始终关注我的成长并鼓励我不断

挑战的各位老师，还有与我怀着同样梦想的大学同窗们，我真诚地向你们表示感谢。

正式从事心理治疗师的工作是我近期才下定的决心，我深知加入这一行的动力并非源于自己的梦想，而是始于那些相信我、向我寻求帮助的人们。不论他们是直接来寻求咨询，还是通过博客留言求助，我都从中体会到了大家的信任和依赖。在这里，我想对所有相信我的人说声感谢，是你们让我懂得了这些道理。

对太多人的感激，也让我在整个写作的过程中饱含浓情。

宣晏南

目 录 c o n t e n t s

Part 1

想得到关爱的心情——“请爱我吧”

让人犯难的人际关系	2
对爱和关心的渴望	11
那么多的不满缘何而生	18
不知缘由的情绪紊乱	26
感情中也存在正确答案吗	33
我想摘掉冷漠的面具	38
我能爱我自己吗	44

Part 2

想得到理解的心情——“请理解我吧”

为自己言不由衷的话而后悔	54
完美主义是否难以更正	60
玩笑引起的风波	65
无法停止的消极念头	70
梦想很丰满，现实很骨感	76
我的防备心理是否过重	82
无法抑制自己的怒火	88

Part 3

想得到安慰的心情——“请安慰我吧”

因抑郁而陷入萎靡	96
走出自卑的阴影	104
反复的自责…	111

我已不再是从前的我	116
他人的话对你的影响大吗	121
对每件事都缺乏自信	127

Part 4

想得到治愈的心情——“请治愈我吧”

感情创伤，需要接受治疗吗	134
因自卑感而备受煎熬	139
是中毒的前兆吗	145
我好像出了什么问题	150
暴食之因	158
从过去的经历中解脱	164

Part 5

想得到心理救助的心情——“请分析我吧”

因为想法太多，所以很苦恼	174
别人会怎么看我呢	181
我好像真的很虚伪	187
人生就是一场赌博吗	193
犹豫让我错过了重要的时机	201
我不清楚自己擅长什么	208

结束语——即使痛苦、孤独、恐惧，没关系，没关系，都会好起来的！



Part 1

| 想得到关爱的心情——“请爱我吧”



让人犯难的人际关系

人际关系就像一面映照心灵的镜子，擦亮这面镜子，认真观察镜中的自己。

因人际关系而苦恼的有真

因父母工作经常调动，自小有真便习惯了频繁的搬迁。父母工作很忙，一家人在一起的机会少之又少，而且每次搬家之后，有真都会主动结交一些新朋友，她觉得自己已经很适应这种生活了。

父母也认为有真是一个活泼开朗的孩子，认识她的朋友们也如是评价。因为从表面上看，有真似乎可以和任何人轻松地拉近关系。

她本人也觉得自己在交友方面没什么问题，虽然每次

也会因和相处不久的朋友分开而难过，但她认为朋友可以再交，而且那种新鲜感也让她格外兴奋。但是进入青春期后，她的想法发生了转变。

“当我向一个人打招呼问好时，究竟是意味着‘hi’，还是意味着‘bye’呢？”

从那时起，她发现自己虽然很善于交新朋友，但同时也意识到自己很难与这些人维持长久的关系。不过那时，她还没有想过这一问题的严重性。

进入大学后，她性格中的缺陷逐渐暴露，尤其在恋爱中，难以与人维持长久关系的弱点让她尝到了苦头。因为恋爱的特殊性，会对双方的关系有着更亲密的要求。当临近毕业之际，她意识到自己必须要做好踏入社会的准备，如何将关系长久地维持下去成了当务之急。

维持关系很难吗

其实像有真一样，无法与人维持长久关系的人不在少数，只不过程度不一，而且很少有人对自己的人际关系感到完全满足。但是良好、长久的人际关系对于我们每个人的生活都有着非常重要的意义，所以我们务必要认真反思。

有的人因为腼腆，在与他人第一次见面时会产生紧张

和不适感；也有些人，虽然在第一次与他人见面时可以收放自如地侃侃而谈，但是随着彼此间接触得愈发频繁，相互之间的了解越来越深，他们发现自己对如何维持这段关系感到力不从心；还有一些人，表面看来对人际关系的处理游刃有余，实际上他们对此心怀忐忑与担忧。综上所述，这些对人际关系产生困惑的理由大致可分为以下三种：

1. 不善于表达和展现自我

当我们见到一些人，仔细分析他们所说的话，其内容大多不外乎以下话题：周边环境、一些双方都知道的事、对双方来说都较为客观的事实或观点、基于双方关系的话题。

一旦时间久了，关系也变得密切了，话题就会慢慢从“周边的环境”转到“我”，最终会谈到“人际关系”的本质上去。如果谈到了关系的层面，说明两人的关系已趋于密切，即使彼此间长久保持沉默，也不会产生尴尬或者紧张的气氛，这样的沉默反而会让双方感到舒服。这个阶段，双方都不会去努力寻找话题，也不会担心自己所说的话引起对方的误会。

为维持关系，此时最重要的是默契地向对方打开心扉，尽量避免只谈论关于自己的话题，多表达关心对方的言语。久而久之，两人之间的关系即上升到更亲密的程度。

我们再将话题转到有真身上。小的时候，她因频繁转学且鲜有机会与父母共处，缺乏与人深交的经验，这让她不愿与他人推心置腹。在周围人眼中，她给人留下的第一印象往

往是活泼、健康，富有朝气，而她也希望这一印象能在人们的心目中长久维持下去，这进一步促使她不愿向别人袒露自己的内心世界。

通过有真的例子我们可以发现，不愿展现内心的人，在与他人加深关系的过程中显得异常笨拙。

即便有真在结交新朋友方面表现得较为善长，但无法与人维持长久关系的弱点让她如履薄冰，她内心的矛盾和苦恼随着步入恋爱殿堂而陡然加剧。虽然她可以很快找到新男友，但是一旦到了需要彼此间袒露内心的时候，她便会产生一种强烈的逃避念头。她可以像儿时不断结交新朋友那样频繁地更换男友，但可以肯定的是，每一段恋情都仅仅停留在表面，这显然违背了恋爱的实质。

朋友们羡慕她的男人缘，但谁都不知道她内心的苦楚，因为她从未把自己的真情实感告知任何人。

2. 不要对人际关系抱有过高的期望

有真之所以陷入人际交往的心理泥潭，和她对关系的理想化是息息相关的。对于深交经验的匮乏，让她对人际关系中一大片未曾涉足的领域怀有陌生感，而这种陌生感又驱使她对这片新天地抱着高度期待。她会以“人际关系就应该是……”的想法为信念，并以该信念作为评估关系的指标，但是当现实中没有人按照她所写的“剧本”行动时，她的失望便油然而生。

有真希望通过诉说自己的挫折经历，引起朋友们对她的

重视和担忧，并像心理咨询师那样认真倾听她的内心，给予她关怀与安慰。

由于有真的内心始终是封闭的，所以她的倾诉内容也是有所保留的，不过她自己却期望以此得到理想的回馈。

此时最大的问题是，她稍加尝试见无效果便更严密地锁紧心门，这无疑一次又一次斩断了维持长久关系的可能性。她对人际关系的过高期望在旁人眼中是难以察觉的，如若对方未能满足她苛刻的交友要求，表面上她心平气和，其实内心早已将对方拒之于千里之外。

3. 维系关系不比工作、学习重要吗

维系长久的人际关系就像是护理一座花园，想让园内枝繁叶茂、欣欣向荣，就需要园丁细心而长久的护理。人际关系亦是如此，关系的维持需要双方能够耐心、尽心地呵护。

而这一点正是有真所不能体会的。对于频繁搬迁、频繁更换玩伴的有真来说，与其和一位位“过客”深入交往，不如把时间用在其他事情上。所以她对聊天、打电话问候、参加聚会一类维系关系的行为统统嗤之以鼻。在同伴的选择上，她也往往具有较强的目的性，要么是为了满足自己的虚荣心，要么是为了追求某些实际利益。

这样的一个人，在人际关系中屡遭坎坷实属必然。她在工作学习上的出色表现，会让同学和朋友们时不时地向她求助，表面上看来她和大伙儿有着或多或少的往来，实际上在这些关系往来中，她主动联系别人的次数屈指可数。