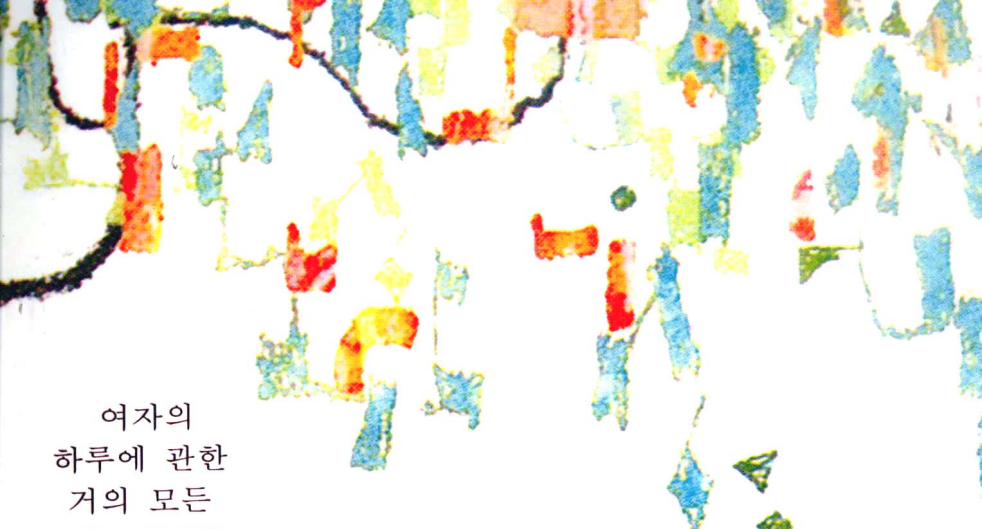




여자의
하루에 관한
거의 모든
심리학

女人心里 那点事儿



图书在版编目 (CIP) 数据

女人心里那点事儿 / (韩) 宣安男著; 潘晓君译. -- 长春: 吉林文史出版社, 2011.3
书名原文: Almost Every Psychology About a Day of the Woman
ISBN 978-7-5472-0463-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第027999号

Almost Every Psychology about a Day of the Woman
Copyrights © SUN Ahn-nam (宣安男), 2010
All rights reserved.
Chinese (Simplify) Translation copyright ©
Beijing Zhengqing Culture & Art Co., Ltd., 2011
Published by Jilin Literature & History Publishing House
by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd.
through Shin Won Agency

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有
吉林省版权局著作权登记
图字: 07-2011-3059

女人心里那点事儿

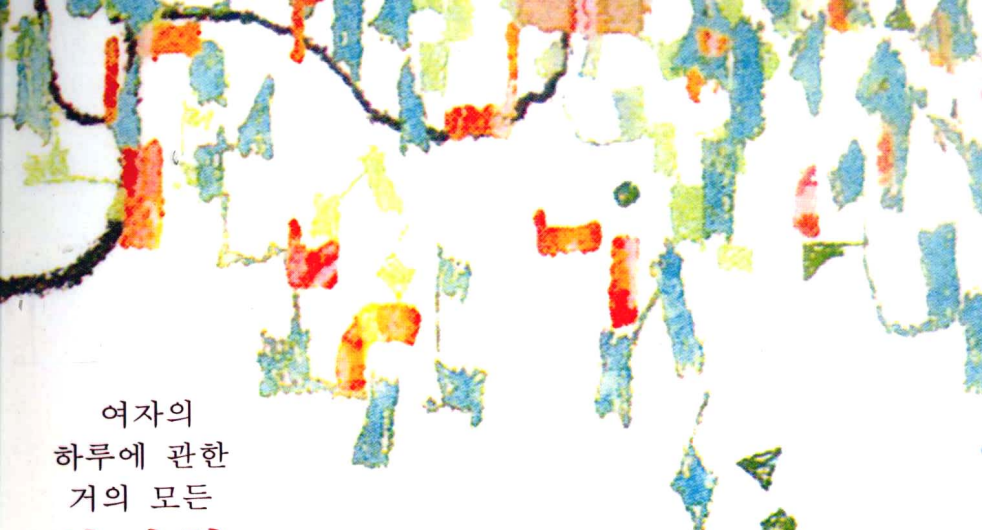
作 者 宣安男
译 者 潘晓君
出 版 人 徐 潜
责任编辑 姜 越
责任校对 姜 越
封面设计 门乃婷

开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 180千字
印 张 7.75
版 次 2011年4月第1版
印 次 2011年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林文史出版社
发 行 吉林文史出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-86037598
发行科: 0431-86037528
网 址 www.jlws.com.cn
印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

ISBN 978-7-5472-0463-4 定价 28.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598



여자의
하루에 관한
거의 모든
심리학

女人心里 那点事儿





◆这本书描写了女人一天所要面对的69种微妙的心理变化过程，作家把细节之处的内心活动刻画得栩栩如生，分析得很精辟。

——MBC新闻

◆这本心理学书籍就像餐后水果那样美味。当你陷于生活中的纠结，感觉到苦恼、疲惫不堪时，可以从这本书中寻求到心灵的慰藉。

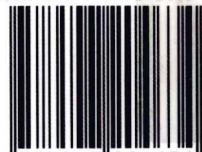
——《朝鲜日报》

◆阅读这本书，我们会发现许多日常生活中不曾察觉的心理活动。它就像一剂预防针，治疗我们日常生活中的纠结和悲伤。

——YES24 读者书评

上架建议：女性心理

ISBN 978-7-5472-0463-4

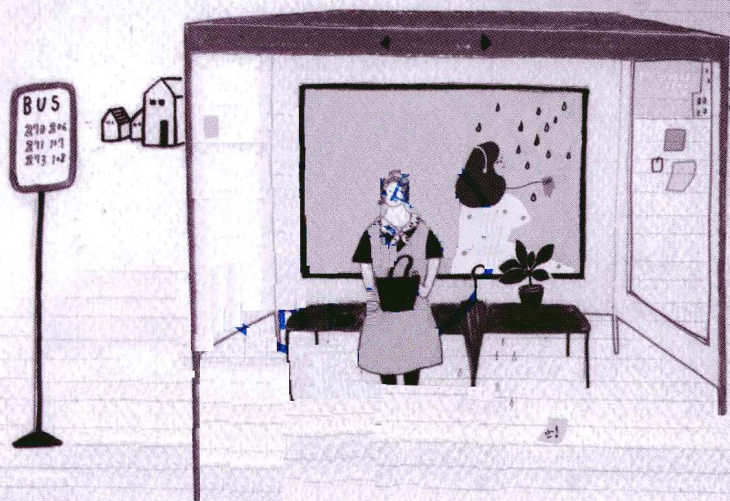


9 787547 204634 >

定价：28.00元

女人心里 那点事儿

【韩】宣安男 / 著 潘晓君 / 译



吉林出版集团 | 吉林文史出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

不一样的女人，一样的纠结

有人说，女人是海，宽阔无边，变幻不定，你永远无法把握她胸中蕴藏的是风暴或是柔情。其实，女人自己也很迷惑，她们会定格在某一瞬间，陷入迷思：我究竟在想什么？我想要的是什么？我是做还是不做……

“纠结”一词，用来概括女人一生的状态，似乎一点儿也不为过。从日出东方、梦醒时分开始，女人就陷入了深深的纠结之中。起床洗头呢，还是不洗头再多睡一会儿呢？左右难为的选择令女人的一天都心事重重。

想到站在拥挤的地铁里摇晃不定的自己，女人就连在睡梦中，都坚定地告诉自己，明天一定不穿高跟鞋！然而，第二天临出门的那一刻，她们还是把肿胀的双脚伸进了那双能修饰身材的硬邦邦的高跟鞋。同样地，女人也是这样对待自己的身体：即使窄小的紧身内衣令女人呼吸都变得困难，但她们还是

挤，挤，挤，终于身体上的缺陷都被遮掩住了。

迷信天气预报的女人，拎着雨伞，裹着厚衣，骄傲地走出门去。然而，碧空如洗，万里无云，行人们衣着清凉，自己在其中显得格格不入。由此引发的一系列纠结，令女人心神不宁。想起那次婚宴上穿错衣服的尴尬，想起上次外套上少了一颗纽扣的焦躁不安……

受伤的女人总是喜欢用购物来麻痹自己，她们单枪匹马，所向披靡，现金、信用卡一扫而光。然而，大包小包的战利品并没有减轻她们的伤痛。相反，这些布置在房间各个角落的“胜利的果实”，只是一遍遍地提醒着她们的后悔、自责，以及曾经的伤痕。

抱着满满的决心进入美发店的女人，坐下的时候，依旧在为卷发和直发纠结不已，甚至开始为自己寻找离开的理由。女人就是这样，直发时，想要卷发；卷发时，想要直发。然而，故事的最后，女人或者有了一个选择满载而归，或者只是稍微修剪了一下头发，而多数的人则是经不住美发师的诱惑，心甘情愿地为他们所谓的活动、打折透支埋单，结果拖着疲惫不堪的身体，顶着不尽人意的发型回到了家。

这些情境若让你感到熟悉，证明了你同样是一个内心纠结的女人，同时，你也具备了阅读这本书的条件。但除了“纠结”这一贯穿全书的主线，这本书里还有很多细腻的生活案例和心理分析。从女人等公交车时的犹豫不决、过旋转门时的忐忑不安，到点咖啡饮品时的茫然无措，作者都一一从心理学的高度

来加以解析。女人从这本书里，得到的不仅是一种共鸣，更深的是对心灵的探究。

为什么女人总是喜欢选择抱着纸巾看连续剧，默默躲在别人的故事里哭泣？

为什么女人总是不厌其烦地寻找不同的通话对象，只为倾诉同样的故事？

为什么女人即便是在经济不景气的情况下，也愿意花大把的钱进美容院？

为什么女人总爱躲进卫生间，十岁的女孩在里面哭泣，二十岁的女人在里面补妆？

为什么女人们总是喜欢凑在一块儿，没头没尾地闲聊，即使各说各的，心里也是暖暖的？

为什么女人总爱从考验一个男人舍不舍得为自己花钱入手，得出这个男人爱不爱自己的结论？

为什么女人不化妆不出门，不管时间多么紧迫，她们都要用心化好眼妆，从弯弯翘起的睫毛上找寻自信？

正如女人的随身挎包里装满了欲望和不安一样，《女人心里那点事儿》里装满了女人的秘密。如果说，上个世纪的张爱玲唤醒了一代女性的自我意识，那么这本书的作者宣安男女士也将掀起当代女性自我省视的风潮。这本书里有纠结，有复杂，有不安，但更多的是慰藉，是劝勉，是征服。如果你想了解自己，如果你想更稳地掌舵未来的人生航程，那就从翻阅这本书开始吧，一场女人与女人之间的心灵对话就此拉开序幕。

以下心理，你是否也有同感？	013
---------------	-----



清晨 从坐在化妆台前开始	018
--------------	-----

清晨，把肿胀的双脚塞进硬邦邦的高跟鞋	020
--------------------	-----

很“潮”的粉红色超短裙	024
-------------	-----

收藏不适合自己的发带	028
------------	-----

妈妈的指责	032
-------	-----

装满欲望与不安的随身挎包	036
--------------	-----

用一个个数字记录下的心情	038
--------------	-----

用帽子来掩饰自己的内心	041
-------------	-----

上班路上的焦躁不安	044
-----------	-----

即使虾米般蜷缩着入睡，也要拥有鲸鱼一般的梦想	047
------------------------	-----

掉落的纽扣，岌岌可危的关系	050
---------------	-----

衣着	053
----	-----



正午 小姐，加油！	057
只能谈论天气的关系	058
一个人吃饭	062
即便心里难过，脸上也会露出微笑	065
刷上厚厚的睫毛膏	069
女人的天敌是女人	073
我想和你成为“一伙”	078
一起分享吸油纸的革命情谊	082
被物品唤起的记忆	084
在擦护手霜的瞬间	086
“解读器”	088
拥护“俗不可耐”的做法	091
我的代号	093
世间所有的“候补人选”	095



下午 无聊的日常消遣	098
怎么吃都觉得饿的一天	100
皮鞋和男人的共同点	103
美发店纪事 I	108
把一切寄托于上帝的心理	113
细小事物给予的巨大安慰	116
需要得到“做得很好”的印章	118
洗手间——女人们的“避难所”	121
美发店纪事 II	125
内心深处的那个七岁孩童	130
有时候，伤痕也能编织出美丽的花纹	132
渴望得到认可的内心	135



傍晚 复杂的关系网中

	139
存储在通讯录上的一百多个电话号码	140
二十九岁的女人，尽情去爱	143
是真爱，还是转瞬即逝的好感？	148
给予安慰和勇气的美丽药店——美甲店	151
当厌倦男友的时候	155
仓皇道别的女人	158
不要在别人的故事里哭泣	162
放不下的女人	165
可以吝啬金钱，但不要吝啬感情	167
过分的关心有时会成为一种负担	171
靠诉说才能活下去的女人	175
与我相像的人，与我相像的物品	177

成为大人的过程	180
对于没有缘由的热情，说声“谢谢”即可	182
无缘无故地流泪	186
独立自主地活着	189
圆滑的社会性	193
打破“惯性”	196
即便焦头烂额，也无法阻止关系的疏远	199
没有交点的闲聊	202



深夜 孤独、不安的单身者	206
你也不知道自己有多美丽吧	208
错过了公交车	212
不要担心，你拥有属于自己的机会	214
你希望自己变成哪种咖啡	218

自己安慰不了自己的瞬间	222
说出来的是“放开我”，心里想的却是“抓紧我”！	224
焦虑不安的内心，满目狼藉的房间	227
做，还是不做？	229
纸张割破了手指	231
对于尘世的洁癖症	233
心灵食物	236
写日记的时间	238
和细微的不安共存的方法	241
19层和20层之间，生活不停地变换	244

以下心理，你是否也有同感？

AM
06:30

洗头，还是不洗？

起床呢，还是继续睡会儿呢？内心的这点儿纠结引发了一系列的苦恼。洗头呢，还是不洗？

最终，为了能够多睡一会儿，我决定了，不洗头。虽然不洗头节省下来的时间的确可以让我再美美地睡一会儿。

可是，因为不洗头而引起的妄想症和待人忌讳症却让我一整天心事重重。

AM
07:30

百分之三十的下雨概率

天气预报说今天的降水概率为百分之三十。窗外的天气一会儿晴，一会儿阴。我一直在犹豫要不要带雨伞。

上一次，天气预报也说“降水概率为百分之三十”，于是我很骄傲地带着雨伞出门，可那天根本没下雨。

为此，我埋怨了自己好长时间。

可见，在日常事务中，并非提供了确切的数字，就能得到明确的答复。



瞬间的变化

只要听到地铁进站的声音，即使人在离候车区很远的地方，即使穿着高跟鞋，我也会全力追赶。

横穿通道，飞速检票，跑下楼梯……地铁门打开或闭合的那个瞬间，站在地铁里面的安心与隔在地铁门外的焦急似乎能够使我陷入一天的纠结。



开始新的一天的意识

我喜欢用一杯咖啡来开始新的一天。

尽管今天与昨天没有什么区别，可一杯咖啡在让我意识到新的一天开始的同时，还激发了我努力度过这一天的满腔热情。



我内心深处那个讨厌的七岁孩童

我常常会因为一些不如我意的小事而烦躁、纠结。每当这个时候，我内心深处那个沉不住气的七岁孩童就显露出来了。

我为什么会如此幼稚、愚笨呢？



订餐

“去吃什么？”每次提到这个问题，没有一个人回应，大家好像都在等着别人提供一份美味的菜单。

因为草率的提议会让自己不知所措。没想到就连“吃什么”如此简单的决定都能让人纠结不已。



搞小动作

上网时，被突然跳出来的购物网站的促销广告所吸引。我纠结了一会儿，还是忍不住点开了它，看了半天。为了不让这段时间白白浪费，我最终买了一件物品。可我的内心深处却充满了纠结和自责。

一是对新物品并不太满意，二是对浪费的时间和金钱倍感可惜。



搭错了公交车

我搭错了公交车。这完全是自己粗心大意造成的。虽然车上贴着路线图，还有广播提示，可是我完全没有注意到。因为好不容易上车的我，不论从思想上，还是身体上都放松了下来。

就像在错的时间遇到错的人一样，不论走了多久，走了多远，最终都要回到原点，重新开始。