

无论今天发生多么糟糕的事，都不应该感到悲伤，  
因为今天是你往后日子里最年轻的一天。

# 27 二十七八岁， 再不改变 就晚了 28

[韩]韩奇娟/著  
千太阳/译

顶级心理分析师帮你  
**卸下重担 重塑自我 面对复杂 保持欢喜**

在三十岁之前，及时回头，改正。从此褪下幼稚的外衣，将智慧带走。然后，要做一个合格人。开始负担，开始顽强地爱着生活，爱着世界。

—— 张爱玲



中信出版社 CHINA CITIC PRESS



# 二十七岁， 再不改变就晚了

[韩] 韩奇娟 / 著  
千太阳 / 译



中 信 出 版 社  
CHINA CITIC PRESS



图书在版编目 (CIP)数据

二十七岁, 再不改变就晚了 / (韩) 韩奇娟著; 千太阳译. —北京: 中信出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5086-2722-9

I. 二… II. ①韩… ②千… III. 成功心理—青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 046286 号

슬럼프 심리학

Copyright © 2009, Han Gi-yeon (韩奇娟)

All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with

Pampas Publishing Co. through Imprima Korea Agency

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

本书仅限于中国大陆地区发行销售

二十七岁, 再不改变就晚了

ERSHIQIBA SUI, ZAIBU GAIBIAN JIU WANLE

---

著 者: 【韩】韩奇娟

译 者: 千太阳

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: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.5 字 数: 127 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: 01-2010-1988

书 号: ISBN 978-7-5086-2722-9 / G·678

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



## 不要让将来的你讨厌现在的自己

“我怀着满腔热情，对生活充满了希望与信心，每分每秒都在为新鲜事物而惊喜。”

“我觉得生活无趣，找不到人生的意义，更体验不到活着的快乐。”

以上两种情况，你属于哪一种？

二十七八岁的年纪，你是否忽然有了人届三十的焦虑感？面对烦闷、无趣、重复的日常生活以及不确定的未来，你是否感到意志消沉？也许你挣扎过，却又在改变与失败中循环往复。有人甚至认为这一切都是命中注定，无法改变。但仔细想想，真的是这样吗？

也许，事情并没有你想得那么糟，只是你的标准有问题。你是因为给自己设置了一个过高的标尺，结果才屡屡失败。因为这个颓废、泄气，甚至开始自暴自弃，值得吗？

人当然不可能永远都保持同样的热情，一个人的心情每天都会有数十次反复，如果以一个月或一年为单位仔细观察，你就会发现情绪上升和下降的曲线是有一定规律的。这就是普通人的生活状态。

不过，有时因为太累了，人会觉得自己仿佛不知不觉中签订了接受世间所有不幸的契约，想从这个世界蒸发掉的心情也许会持续好几天。这种状态下的人犹如身处又长又黑的隧道，始终看不到出口，眼前没有一丝希望的曙光。这时候，人们往往觉得事事都不如意，对未来充满迷惘，没有可以交心的人，周围的人好像都与自己格格不入，工作上也是一团糟……

这该如何是好呢？当然是要想尽一切办法让自己振作起来了。你需要刻意地去调整 and 改变自己的言行举止、思维模式，如果没有效果，就要赶紧尝试其他办法。

如果你还知道去努力改变，那你还算处于不错的状态。我遇到的很多咨询者已经陷入了深深的抑郁中，他们认为在哪里都找不到出口，自己的不幸是无法改变的，就算再怎么努力也无济于事。这些人都有种深陷泥淖、反复被绊脚石绊倒、站在悬崖边时的绝望。为了尽早把他们解救出来，减少悲剧的发

生，我开始认真研究帮助他们的方法。后来我发现，那些冠冕堂皇的安慰话或者箴言并没有多大意义。

“去旅游或者购物怎么样？或者舒舒服服地洗个澡！心情很快就会好起来了！”

我相信没有哪个读者是因为想看这样的话才翻开这本书的，而我的书也不会用这样的话应付大家。

想要振作起来，改变自我，就要弄清自己遇到的问题，这才是解决问题的关键。就像机器出现故障需要修理时，第一步要检查是哪里出了故障，出了什么故障一样。做数学题也是如此，解题前必须先了解问题是什么。很多人都说：因为语文不好，所以数学不好。他们的意思是，没有一定的文字理解能力，就根本看不懂题目中问的是是什么，所以不知道要用什么方法答题。关于失落、抑郁的心理问题，解决起来也是同样的道理——不掺杂自己内心的误解和臆想去看清现实是非常重要的。要想做到这一点，首先就要认清自己，因为遇到问题的不是别人，而是你自己。

二十七八岁，是一个人的生活 and 事业开始定型的阶段。如果这时还不能告别低落、迷茫的状态，为自己做出正确的决定，恐怕就有些晚了。

二十七八岁，可能是你改变自己的最后一次机会。你还不到三十岁，一切皆有可能！

那么，现在就从审视自己开始，去改变你的人生吧！



## 目录

### 序言 不要让将来的你讨厌现在的自己

### 第一章 二十七八岁的茫然与焦虑

你知道自己现在是怎么回事吗？ // 003

好好一个人，怎么就突然抑郁了呢？ // 006

与其祈求生活平淡，不如自己强大 // 009

### 第二章 我为什么总活在别人的眼光里？

我为什么那么在意别人的看法？ // 015

隐藏在“你这人真好”这句话中的压力 // 018

没达到别人的期望又能怎样？ // 021

为什么要给自己背上无形的包袱？ // 023

### 第三章 世界上只有想不通的人，没有走不通的路

背负着沉重包袱的完美主义者 // 033

回过头想想，失误其实没什么大不了 // 037

为什么休息会让你产生负罪感？ // 041

工作为什么那么痛苦？ // 044

负面评价为什么会让你如此恐惧？ // 046

我们不可能完全掌控人生 // 048

### 第四章 能陪我一起回家吃饭的人在哪里？

人在爱情面前总是无能为力的 // 053

有时越想结婚就越找不到对象 // 055

喜欢单恋的人大多有严重的自卑感 // 063

不要一直用证据去验证爱情 // 068

爱情中绝不能失掉的是自我 // 075

不要把爱和真诚倾注给不知好赖的人 // 080

为什么我的爱情总是这么艰难？ // 085

### 第五章 明明很痛苦，却偏偏说自己很幸福

幸福不是忍出来的 // 093

善良的人，请揭下“伪善”的标签 // 096

被压抑的愤怒不会消失，只会变形 // 099

争论的时候不要避重就轻 // 104

想发火就痛痛快快地发出来？ // 108

## 第六章 我为什么觉得事事不如意？

看别人干什么都不顺眼 // 115

羡慕嫉妒恨是怎么产生的？ // 121

害怕与人亲近 // 126

先和自己成为朋友 // 131

## 第七章 为什么我常在回忆里挣扎，无法释怀？

被羞耻感折磨的人 // 141

父母影响孩子的一生 // 146

不要诱发孩子的负罪感 // 149

通过回忆伤痛让自己变得坦然 // 152

## 第八章 想改变自我要先肯定自己

与纠缠你很久的郁闷说拜拜 // 161

心灵要随着外界的改变而改变 // 162

区分真实的自己和虚假的自己 // 164

改变内心的声音 // 168

点燃隐藏在自己体内的热情 // 172

幸福的人生源于投入 // 176

这个世界只有回不去的，没有过不去的 // 180

## 第九章 我们还有梦想吗？

我们的梦想在哪里？ // 187

寻找自己的梦想 // 192

从现在开始，为了自己，骄傲地活着 // 195

真心喜欢自己 // 200

不要被别人的好恶束缚手脚 // 201

先照顾好自己 // 205

永远不要为难自己 // 208

你的梦境在暗示着什么？ // 211

安慰自己的四种方法 // 218

结束语 不要在三十岁时背负二十岁的后果 // 225



第一章  
二十七岁的茫然与焦虑







## 你知道自己现在是怎么回事吗？



生活按部就班，没有什么起伏和异常，但每天重复同样的事情时，心中又一直在期待着哪怕一点点的改变。这种状态很容易导致抑郁，因为任何人和事都不会在没有外力的情况下随着时间的流逝自然而然地向好的方向发展。



二十七八岁的年纪，我们渐渐学会了隐藏自我。有些人心  
中明明有很多烦恼和忧虑，表面上却装作若无其事，直到无法  
再掩饰时才承认内心的痛苦。他们总认为自己的生活像一潭死  
水，毫无价值可言，但又说不清楚自己到底想要怎样。

一回到家，他们就习惯性地打开电视或电脑，其实并没有  
什么重要的邮件需要查收，也没有什么新闻想了解，这么做只  
是因为惯性。这些人都不敢直面自己的人生，害怕面对与自己

有分歧的人。这时只有出现一个从外部给予他们某种力量的人，才可能使他们内心的紧张感稍稍缓解一些，从担忧和不安中暂时摆脱出来。

抑郁是一种不断对自己说谎的态度，也是一种为把不合理的想法变得合理而筋疲力尽的状态。内心总有一个声音提醒自己应该正视现实，但却办不到，这可是一件很痛苦的事！在这种状态下，最先感到疲劳的不是心理，而是身体。如果一个人拖着疲惫的躯体，心理问题就会显得没有那么严重了。这时人们会忽视自己心理上的问题，有时甚至会觉得：如果身体的某个部位剧烈疼痛，内心深处的痛就能减轻一些。肉体上的疼痛成了人们摆脱心理疲惫的途径，这是多么荒唐可笑的事啊！

生活按部就班，没有什么起伏和异常，但每天重复同样的事情时，心中又一直在期待着哪怕一点点的改变。这种状态很容易导致抑郁，因为任何人和事都不会在没有外力的情况下随着时间的流逝自然而然地向好的方向发展。

抑郁，可能是精神上的疼痛，也可能是身体发出的信号。假如多加关注，后果可能还不会太严重。如果让这些问题潜藏一个月、半年或者一年的时间，就会形成一种不敢面对现实的心态。这些潜在的东西会成为引子，衍生出更可怕的产物。

在这个演变的过程中，外部压力也发挥了很大作用。当我

们遇到压力时，各种不良的情绪都会出现。人们会觉得自己一下子被恐惧、自责、愧疚等负面情绪团团包围。在这种巨大的刺激下，压力会变得难以承受，而思想和行为则会失去柔韧性，变得容易受损。

正常情况下，人们受到刺激时，会先弄清楚那刺激是什么，然后再行动。行动结束之后，一般就会消除那个刺激，使其他行为得以正常进行。这个过程存在于所有生命体中，就连动物也会制订优先目标。这样做是为了适应环境，满足自己的生存需要。

举个例子来说吧：一个学生为了考试能取得好成绩而认真地复习时，会把所有的能量都集中起来达到目的。但是，如果在这个过程中他突然觉得肚子饿了，那么身体中的能量就会转而去解决饥饿的问题，因为满足这个欲求成了最优先目标。如果没解决饥饿问题，他可能就很难再把所有精力都投入到学习中去。

这些事情看起来好像是在无意识中发生的，但事实并非如此。我们的大脑会对各种刺激进行分析、判断，然后挑选最要紧的事去做。

但是，如果一个人处于萎靡不振的抑郁状态，他会怎么做呢？我们可以想象，他需要竭尽全力压制心中涌起的不满、自责以及愧疚等负面情绪，肯定无法把精力集中到正在自己身上

发生的事情上，所以也就失去了解决问题的能力。因为不清楚自己现在的感受是什么，发生了什么事情，自己可以做什么，也就无法选择好的解决办法，更不能付诸行动。



## 好好一个人，怎么就突然抑郁了呢？



让我们陷入抑郁状态的因素有很多，比如难以摆脱的复杂关系、家庭问题、工作压力……也可以说，抑郁就是进退两难，就是矛盾带来的痛苦。



忍受外部刺激、承受压力、情绪的正常周期被打乱，这些现象会同时发生在一个人身上。有些人会被困扰很久，有些人则可以轻而易举地将其克服。另外，因为同一个理由而陷入抑郁的人，有的症状比较明显，有的则不太明显。所以，想摆脱抑郁状态，首先要了解自己。

你正处于抑郁的哪个阶段呢？如果还不是重度抑郁，最好赶紧做点儿什么，以便缓解症状；如果程度很严重，就要求助于专业人士了。

### 轻度抑郁

正在经历一些费神且混乱的事，心情无缘无故地低落，总有不好的预感。同时还可能感觉委屈，觉得正在忍受不公平的

待遇，总是很烦，对任何人或事都不感兴趣。

为了摆脱这种状态，有人选择散步、沐浴、运动，有的人疯狂地洗衣服或打扫卫生，还有人向别人发牢骚或者独自喝闷酒。

### 中度抑郁

感到愤怒和极度委屈，但有时又觉得自己好像真的做错了什么事。明明很生气，却找不到原因。思维没有平时敏捷，喜欢自言自语。出现肚子痛或头痛等生理症状。平时有气无力，什么都不想干，也不知道要干什么。总是会想：事情怎么会如此不顺利？别人怎么就不理解我的苦衷呢？另外，在行动上也会表现得软弱无力。

### 重度抑郁

愤怒感更加强烈，觉得所有事情都注定失败。担心会被组织、家庭或社会抛弃。注意力难以集中，工作效率明显降低。失眠，有种被某种东西束缚着不能动弹的感觉。

明明很痛苦，但并不想寻求解决方法，甚至有意回避与此相关的所有东西。喜欢思考怎么逃避或是怎么藏起来，有一种渴望与世隔绝的念头。经常出现极端的想象、自惭形秽。有强烈的羞耻感，并且因此而痛苦。