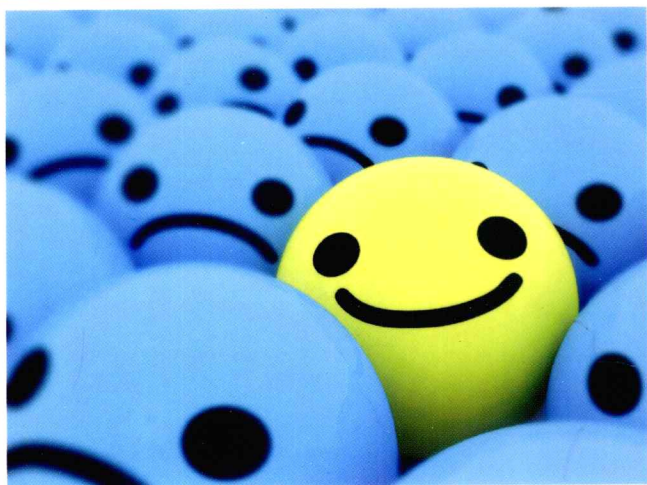


心理学解答30岁



—— 52天塑造阳光心态 ——

[韩]金惠男 著 严春霞 译

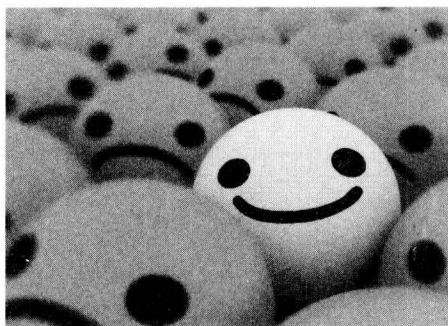


韩国著名心理咨询专家金惠男教授最新力作！

良好的心态成就幸福人生

帮你顺利度过三十岁的 52 个心理智慧

心理学解答30岁



—— 52天塑造阳光心态 ——

[韩]金惠男 著 严春霞 译

图书在版编目(CIP)数据

心理学解答30岁/(韩)金惠男著;严春霞译.——北京:

世界图书出版公司北京公司,2009.10

(心理励志系列)

ISBN 978-7-5100-1161-0

I. 心… II. ①金… ②严… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第177045号

심리학이 서른 살에게 답하다

SimRiHagI SeoReunSalEGe DapHaDa

Copyright © Kim Hye-Nam (金惠男), 2009

All rights reserved.

Chinese (Simplify) Translation copyright ©

Beijing World Publishing Corporation, 2009

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd.

心理学解答30岁——52天塑造阳光心态

著 者:[韩]金惠男

译 者:严春霞

策 划:世图北京熊津合作办公室

责任编辑:金英月

特约编辑:沈 杰

出 版:世界图书出版公司北京公司

发 行:世界图书出版公司北京公司

(地址:北京市朝内大街137号 邮编:100010 电话:64077922)

销 售:各地新华书店

印 刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本:900mm×1280mm 1/32

印 张:7.75

版 次:2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

版权登记:图字01-2009-4130

ISBN 978-7-5100-1161-0/C·73

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

读者调查表

亲爱的读者，您好！感谢您购买“心理励志系列”读物。为了推出更多您喜欢的书，请您花5分钟时间，填写下列调查表。您的意见对我们非常重要。为了答谢您的支持，我们将从问卷中随机抽取若干名读者，赠送即将推出的新书一册。

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____ 职业：_____

电话：_____ 手机：_____ Email：_____

地址：_____

1. 您常在哪些地方买书？（可多选）

A 新华书店 B 网络书店 C 路边书摊 D 其他_____

2. 您是从何处买到本书的？

A 新华书店 B 路边书摊 C 网络书店 D 其他_____

3. 您最近比较关注哪些领域的图书？

A 经管 B 计算机技术 C 心理励志 D 家庭教育 E 其他_____

4. 像《心理学解答30岁》这样的图书，您能接受的最高价位是多少？

A 20元以下 B 25元 C 30元 D 35元

5. 图书封面上的推荐语对您购买图书的影响程度如何？

A 基本没什么影响 B 有一点点影响 C 有较大影响 D 有很重大的影响

6. 如果有影响，您对哪些人的评论比较看重？

A 相关领域专家 B 其他读者 C 节目主持人 D 偶像明星 E 其他_____

7. 您觉得本书哪些方面还可改进？

A 专业知识 B 封面设计 C 版式设计 D 印刷装订 E 其他_____

8. 您希望从什么渠道获得新书信息？

A Email B 报纸广告 C 短信 D 信函 E 其他_____

9. 如果举办下列形式的活动，您会选择参加哪一种？

A 专家讲座 B 打折促销 C 买一赠一 D 买书赠礼 E 其他_____

10. 您有没有翻译韩国大众心理图书或自己写作此类书的想法？

11. 如果继续推出心理励志类读物，您希望介绍哪些方面的内容？

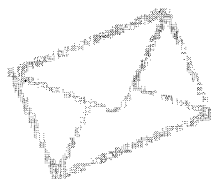
感谢您的支持！

欢迎访问心理励志系列博客：<http://blog.sina.com.cn/xinlizhi>

您有任何建议、意见，随时欢迎您发邮件至 xiongjin99@gmail.com

请将以上问卷传真至010-64036522

或邮寄至：北京市朝阳区大街137号世图熊津合作办公室收，邮编：100010



心理学解答30岁

—— 52天塑造阳光心态 ——

图书在版编目(CIP)数据

心理学解答30岁/(韩)金惠男著;严春霞译.—北京:

世界图书出版公司北京公司,2009.10

(心理励志系列)

ISBN 978-7-5100-1161-0

I. 心… II. ①金… ②严… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第177045号

심리학이 서른 살에게 답하다

SimRiHagi SeoReunSalEGe DapHaDa

Copyright © Kim Hye-Nam (金惠男), 2009

All rights reserved.

Chinese (Simplify) Translation copyright ©

Beijing World Publishing Corporation, 2009

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd.

心理学解答30岁——52天塑造阳光心态

著 者:[韩]金惠男

译 者:严春霞

策 划:世图北京熊津合作办公室

责任编辑:金英月

特约编辑:沈 杰

出 版:世界图书出版公司北京公司

发 行:世界图书出版公司北京公司

(地址:北京市朝内大街137号 邮编:100010 电话:64077922)

销 售:各地新华书店

印 刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本:900mm×1280mm 1/32

印 张:7.75

版 次:2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

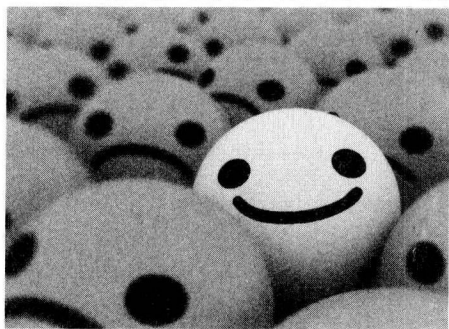
版权登记:图字01-2009-4130

ISBN 978-7-5100-1161-0/C·73

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

心理学解答30岁



—— 52天塑造阳光心态 ——

[韩]金惠男 著 严春霞 译

任何人都可能发生任何事

一天，一位略显孩子气的女人来到我的咨询室。她说她到了30岁以后内心开始彷徨，但是读完我写的《30几岁的问号》之后，心里的症结解开了许多，所以觉得很有必要接受一次心理咨询。虽然她没有经过预约就直接找上门来，但毕竟来者是客，我也不方便就这么打发她走，于是我给她倒了一杯热茶。

她端着那杯热茶，静静地坐着一言不发，很久之后突然哽咽着对我说：“医生，我有很多话想要问你，就是不知道从何说起。”

她看起来疲惫不堪，所以我任由她尽情地哭。大概过了30分钟，可能心情稍稍平静了一些，她止住哭泣说道：“因为讨厌自己露出软弱的样子，所以总是忍住眼泪不哭。可

是这之后就真的哭不出来了，最近五六年来从来没有哭过。但是今天看到您以后，眼泪突然就止不住地流，初次见面就这样，真是不好意思……”

“有什么不好意思的？没关系。想哭就哭吧。”

这是我的肺腑之言。让 30 岁的她大哭一场，是那时我唯一可以为她做的。

出版《30 几岁的问号》这本书之前，我见了很多三十岁左右的年轻人，因为我要知道他们为什么而烦恼，为什么感到疲惫。然而，听完他们的故事，我慢慢失去了出书的信心。因为他们每个人的处境都各不相同，烦恼也各不相同，我不确定自己是否能够把这些故事完整地写进书里。而且他们比我想象中更疲惫、更辛苦，我也不确定究竟应该对他们说些什么。

然而，该书出版之后，许多读者纷纷来信说从书中得到了许多安慰。刚开始我感到很欣慰，因为我觉得作为一个精神分析专治医师，尽到了自己的职责。但是一段时间过后，随着读者数量的增多，我的心也变得越来越沉重。我深深地体会到，原来 30 岁时活在这片土地上是一件那么辛苦的事，这让我不禁对他们心生怜悯之情。

30 岁的人在心理上还未长大成人，但是却被强行要求独立自主，不得不面对冰冷的现实。他们依然会害怕受伤，不敢独自做出重大的决定，但是一旦表现出软弱的一面，就会遭到批判。他们不愿被人们发现自己脆弱自卑的一面，

于是关上心扉，空虚和寂寞乘虚而入，让他们的内心无比彷徨……正当我考虑还能做些什么，才能帮到他们的时候，我看到了读者的反馈，读者反映他们为没有具体的实际操作指南而感到遗憾，为了满足他们的需求，我决定开始写作《心理学解答 30 岁》。

事实上，精神分析不会针对任何心理问题给出标准答案。这是因为每个人的人生答案都各不相同，所以不可能存在唯一的正解。然而，精神分析师会在倾听患者故事的过程中，和患者一起寻找问题的原因，使患者对病因领悟。俗话说：“知己知彼，百战不殆。”我们只有了解到自己问题的症结所在，才能获得解决问题的能力。

因此，我决定在《心理学解答 30 岁》中，首先提出一些问题，让大家一起分析和思考 30 岁的年轻人必然会感到彷徨的各种理由。其次，又根据想得到具体解决方案的读者要求，选取了一些渡过“30 岁大河”的实践方法。我试着从读者的角度思考，心中反复自问：假如我回到 30 岁的话，我会怎样生活？我会把什么放在第一位？我的不足之处在哪里？我忽略了什么？如果我的子女到 30 岁而感到内心彷徨的话，我会对他们说些什么……

当我迈入 40 岁的门槛以后，蓦然回首，遥望我的 30 岁时，才发现自己就像在完成一个又一个的作业。30 岁的我总是考虑如何才能得到更多的爱和认可，所以无暇真正享受工作带来的乐趣，时刻感到焦虑和不安。我担心如果

工作不能出色完成就会遭到淘汰，终日志忑辗转。等到要生儿育女时，我又担心如果工作和育儿并行，不仅会把工作搞得一团糟，而且又不能好好养育孩子，因此无法享受养育孩子的乐趣。现在回想起来，其实那时的我可以活得更开心、更幸福、更爱自己，但是却被惯用的固定思维压抑着。

如今，不知不觉间我也到了知天命的年纪。对我来说，30岁已经无法重来，所以我真心想对那些30岁的年轻人说：三十几岁，不要像我一样总是说“我应该……”，你要大胆地说“我想要……”或是“我做了……，所以快乐”。千万不要理所当然地认为“我应该……”的观念是正确的。假如你还不知道自己真正想得到些什么，那么请你从现在开始，努力去寻找属于自己的幸福和快乐。你才三十几岁，请相信一切皆有可能。

就算你的生活不如意或遭遇了不幸，你也不能就此一蹶不振，因为人生本来就有可能发生任何事。解决遇到的问题，化解产生的矛盾；跌倒了就重新站起来，感到累了就借别人的肩膀休息一下再出发，这便是我们的人生。

感觉现在的状况很糟糕了吗？你应该为没有遭遇更加糟糕的状况而庆幸。觉得自己太内向而感到害怕吗？这不是问题。“内向的性格不可能获得成功”的观点只是一个误区而已；觉得自己的工作太无聊吗？其实我们对喜欢的工作也有感到厌倦的时候；自己的弱点太多了吗？与其改正

弱点，还不如强化优点；害怕付出爱吗？那么就请你暂时休息一下。相爱是一件好事，但是不爱也并不奇怪；如果这还不足以令你鼓起勇气前进的话，那么请允许我送你一句话：

“人生任何时候都可以重来，你已经拥有了重新开始的神奇力量！”

爱情失意、事业受挫、前途渺茫……或许现在的你正深陷于挫折和绝望的泥沼。然而，请不要忘记上天虽然给我们带来了苦难和伤痛，但同样也赋予我们克服它们的力量。因此，虽然你现在经历着的痛苦似乎看不到尽头，但你要相信伤口总有治愈的一天，你一定会重新站起来。请相信存在于你内心的这股惊人的力量。请你将这股力量作为你坚实的后盾，迈步大胆向前走。刚刚 30 岁的你，一切皆有可能。希望你到了我的年纪时，能带着幸福的笑容说：“此生无憾！”

金惠男

目 录

I

如何更爱自己 珍惜人生

- 1 人生任何时候都可以从头再来 · 15
- 2 任何人都可能发生任何事 · 20
- 3 卸下冷嘲热讽的面具 · 25
- 4 不要做失去好奇心的行尸走肉 · 30
- 5 世界本来就是不公平的 · 33
- 6 不要让过去支配现在 · 36
- 7 爱上生活的每一道伤疤 · 42
- 8 不要落入自怜的陷阱 · 45
- 9 坦然面对内向的性格 · 51
- 10 真的勇士敢于直面自己的伤口 · 55
- 11 不要勉强战胜孤独 · 59
- 12 别人也会和你一样感到害怕 · 63
- 13 摆脱习惯性的消极思维模式 · 67
- 14 让抑郁来得更猛烈些吧 · 74
- 15 献给曾经想过自杀的人们 · 79
- 16 做一个不孝的女儿 · 84
- 17 跨越父亲这座山 · 90
- 18 不要再责怪父母 · 95

II

如何建立良好人际关系 学会真诚

- 19 停止取悦他人 · 99
- 20 拥有两个可以陪你哭泣的朋友 · 102
- 21 面对爱情，请不要轻言放弃 · 105
- 22 相爱当然是好，不爱也并不奇怪 · 109
- 23 谁都会有负性情绪 · 111
- 24 生气的时候从1数到5再开口 · 115
- 25 谎言、真实与坦诚 · 119
- 26 爱情不会让我们成为心理治疗师 · 125
- 27 如何处理亲密关系 · 127
- 28 怎样表达自己的情感？ · 133
- 29 草率的原谅只会毁了彼此 · 138
- 30 不要给别人伤害你的机会 · 143
- 31 没有人会“读心术” · 145
- 32 批评应该对事不对人 · 148
- 33 最好忘掉你给别人提供的帮助 · 151
- 34 倾听才是最好的对话方式 · 154



如何幸福地拥抱成功 创造快乐

- 35 四十岁之前努力培养幽默感 · 165
- 36 满怀激情地生活吧 · 168
- 37 你已经拥有重新开始的力量 · 172
- 38 一无是处也是一种优势 · 176
- 39 做事要全身心地投入 · 178
- 40 不要为自己的平凡感到羞愧 · 182
- 41 再喜欢的工作也会有疲劳期 · 185
- 42 懂得放弃也是一种勇敢的选择 · 189
- 43 不要过于迷信心理测试 · 196
- 44 你就是自己的算命先生 · 200
- 45 用心塑造优势，不要掩饰弱点 · 204
- 46 偶尔断绝一切联系，彻底放松自己 · 209
- 47 献给在职场上遭遇第二个青春期的代理们 · 212
- 48 献给极度讨厌被干涉、被命令的人 · 217
- 49 通过嫉妒别人让自己成长 · 221
- 50 坚持不懈才能冲破“临界点” · 225
- 51 读书会改变你的生活 · 231
- 52 努力让世界变得更美好 · 235
- 经典短句出处 · 237