



伊心系列

那些有伤的女人

[韩] 韩奇娟 著
吴荣华 译

年龄不是伤痛，
最美丽的人生才开始

30+

献给即将**30**和**30+**女人的心灵温暖书

剖析**女人都害怕的30岁心理**，传递**正能量**
为都市女性开启更**快乐**更**幸福**更**精彩**的人生之旅

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

伊人系列

那些有伤的女人

[韩] 韩奇娟 著
吴荣华 译

年龄不是伤痛，
最美丽的人生才开始

30+

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

那些有伤的女人 / [韩]韩奇娟著; 吴荣华译. -- 长沙: 湖南人民出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5438-7507-4

I. ①那… II. ①韩… ②吴… III. ①妇女心理学—通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第093907号

湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2010-145号

서른다섯의 사춘기

Copyright ©2010 by Han Gi-yeun

Simplified Chinese translation copyright ©2012 by Shanghai All One Culture Diffusion Co.,LTD.

This translation was published by arrangement with Pampas through SilkRoad Agency, Seoul.

All rights reserved.

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社

(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京中印联印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 166000

印 张: 8.5

出版时间: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 刘洁丽

封面设计: 蒋宏工作室

美术编辑: 靳 莹

ISBN 978-7-5438-7507-4

定 价: 26.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net



【作者寄语】

女人 30+

遇见更幸福的自己

知道我在从事心理咨询、心理治疗的人，见面第一句话往往是“来就诊的都是些什么人”。虽然表面上在问“都是些什么人”，可他们实际上把“什么人”当做精神上有一定缺陷的人，甚至是不正常的人。每当这时，我真想拿摄像机拍下咨询室的实况给他们看。如果真正知道了前来心理咨询室就诊的都是些什么人，他们一定会大跌眼镜的。因为我的“患者”不仅是正常人，而且都是各个领域里的佼佼者。如果一定要说这些人有什么与众不同，那么她们都是敢于面对自我，而且是力争解决自身问题的勇气十足的人。

我的来访者中大多是女性，既有已婚女性，也有未婚女性，更有品尝过婚姻的失败至今仍形单影只的女性。可不管在何种情况下，爱情在她们的心目中已经成为一种累赘。谈恋爱不易，维持爱情也不易，如果被爱情抛弃了则更是痛不欲生。她们正在为爱

情悲伤，正在为爱情流泪，爱情的创伤是刻骨铭心的。女人到了一定的时候，要经受来自各个方面的压力，包括爱情、事业、婚姻，可以说我们的整个人生就是一个沉重的包袱。

我想告诉她们，生活艰辛不仅仅是对你们这个年龄段的人而言的，生活艰辛并不是你们的过错，现在还不晚，只要树立正确的人生目标，还能开创一个与现在完全不同的新的人生。我更想告诉她们，只要把握住机遇，这个年龄段仍然是一个充满活力、前程似锦的花样年华。

写着她们的故事，我再次感谢那些一直信赖我，敢于解决自身问题的来访者。本书里的故事都是她们的亲身经历，尽管出于隐私问题作了某些加工，但字里行间都反映了她们真实的心理状态。

我为自己感到骄傲，因为我有幸得到了她们的尊敬和依赖。这是我历时一个春秋编写这本书的根本动力。我还要感谢时刻陪伴在我身边的女儿，感谢时刻成为我坚强支柱的儿子，感谢为我分担后顾之忧的丈夫。最后，我想向日夜为我操心的年迈的妈妈说一句：妈妈，女儿永远爱您。

写完这本书又过了一个春秋。吃完年夜饭我恍然大悟，自己已经成了 50 岁的女人。可我觉得我还是个有着花样年华的女人，哪怕 50 岁的今天也仍旧这么想。

韩奇娟

2010 年写于宣陵



【作者寄语】 女人30+, 遇见更幸福的自己

1. 爱情, 有时是一场蛊惑

我的男人可以被改变吗 · 3

爱能改变一个男人吗 5

求援中毒者 7

爱的无底洞 · 10

越过感情的防线 12

正确对待爱 13

我们能结婚吗 · 16

门不当, 户不对, 相差悬殊 17

越反对, 越喜欢 20

一忍再忍, 忍无可忍 · 23

坏情绪伤人又伤己 25

凭什么要忍让 27

那么多的信号, 为何视而不见 · 29

冷静下来, 客观地看待对方 31

每个人都有内心故事 32

不要像爸爸那样的男人 · 34

绝对不找与父亲一个类型的男人 35

切勿让过去的不幸继续重演 38

如何面对感情的背叛 · 40

他后悔了吗 42

这个男人可信吗 44

没有绝对的宽容 45



喜欢坏男人的女人 · 50

失去自我尊重感 52

坏男人的心理 53

容易被坏男人吸引的女性心理 55

爱是相互尊重的关系 57

恋爱归恋爱，结婚归结婚 · 59

“正反感情并存”的矛盾心理 61

负不起责任的谎言 62

时间不会解决爱的问题 63

因爱而付出，因爱而改变 64

明确最后的防线 65

2. 事业，说是人生的目标又还差一点

升职，也不过如此 · 69

先发制人与俯首帖耳 70

过分的情绪波动 71

没人关心你的私生活 73

同事不等于朋友 74

要敢于拒绝他人 75

工作疲于奔命为哪般 · 77

我到了不堪重负的地步吗 79

疲于奔命为哪般 80

工作不能代替一切 82

停下来休息一下 84

切忌以人比人 · 86

人比人，气死人 88

剩下的只有自卑感 91

人善就要被人欺吗 · 93

老实巴交是美称吗 95

没有主见的人没未来 96

如果生来不是女儿身 · 100

家是安稳的避风港 102

如果生来不是女儿身 103

这是我自私的表现吗 105

家庭里也需要互相尊重 106

3. 年龄是一种伤痛?

人生现在走到了哪里 · 111

敢作敢为的 20 岁 114

女人 30, 一生中最难熬的时期 115

这不是我想要的人生 · 118

我的人生走向何方 120

如果重新回到 20 岁 121

拥有过多经历的年龄 · 124

智者千虑必有一失 126

结婚就是出路吗 128

我还能成为一个更好的人吗 · 130

哪里出了差错 132

现在正是作出抉择的时刻 134

4. 结婚是必须的吗？

要不要随便找个人嫁掉 · 139

黄金剩女就没有选择吗 141

30岁女人的孤寂 143

结婚需要爱情吗 · 145

一见钟情的爱 146

爱的真面目 147

为了逃避现实的爱 149

爱情最终归于平淡 150

我心目中的“那个人” · 152

优点和缺点有时是同一件事 154

没有十全十美的伴侣 157

拉近心灵距离的对话法 · 158

感情沟通如同呼吸一样重要 159

有误会就要沟通 160

沟通是解决矛盾的唯一方法 161

漫不经心的对话 163

不要模棱两可 165

在沟通中坦诚自己 167

看重物质，还是看重内心 · 169

找个没有“落榜科目”的男人 170

我们为什么要结婚 172

孤独也会变成快乐 · 175

人生要有孤独陪伴 176



5 我心中的另一个我

倔强与自信 · 181

如果别人知道我的底细 182

我心中的另一个我 184

充分信任自己 185

性格是与生俱来的吗 · 187

各不相同的自我模式 188

客观地评价自己 190

心理上的距离 191

你在烦恼什么 · 193

千斤重的忧虑 194

不要被可能的事吓到 195

过分忧虑的理由 197

明智的忧虑 198

没有非黑即白的事 202

未来属于我 · 204

缩短理想与现实的距离 205

人生的顺序排列 207

5年后我的模样 209

妥协是一种大智慧 210

6. 拥抱我的美丽人生

抓不住的时间 · 215

量变的时间和质变的时间 216

剩余的时间不多了 219

把 5 分钟当做 30 分钟 222

活在当下 · 224

驱逐杂念 225

放眼远望，从整体上看待人生 227

摆脱惯性定律 · 230

勇于改变迈出第一步 231

成功的首要原则，相信自己 · 234

追求成功 VS 回避失败 236

失误不可怕 237

慢慢靠近成功 240

我们还有资格实现人生目标 242

趁迷失之前挽救自我 · 245

小时候的我 VS 现在的我 247

真实的我是什么样 251

我的人生我做主 · 255

工作是快乐的 255

自我对话 259

镜子里的我 261



爱情，有时是一场蛊惑

我的男人可以被改变吗

爱的无底洞

我们能结婚吗

一忍再忍，忍无可忍

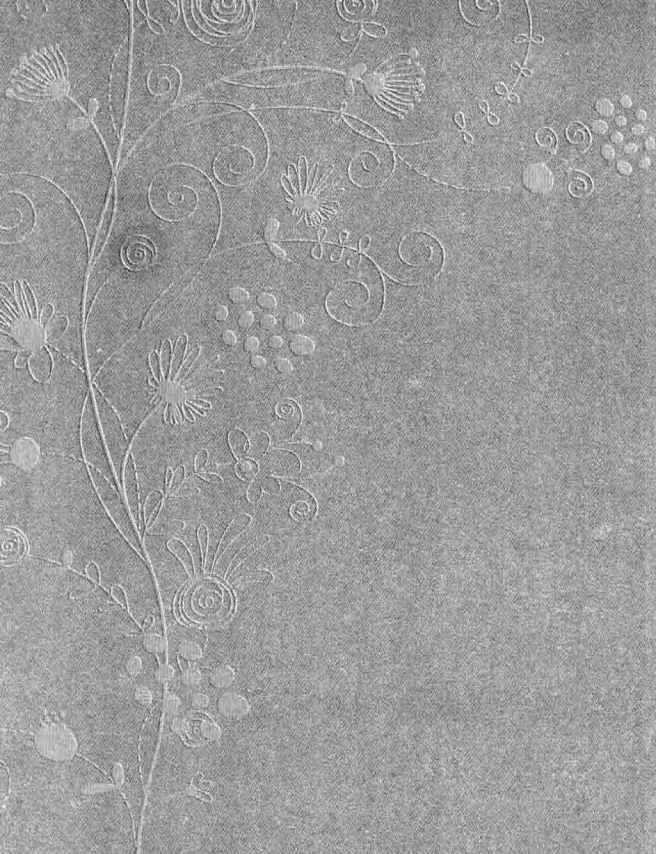
那么多的信号，为何视而不见

不要像爸爸那样的男人

如何面对感情的背叛

喜欢坏男人的女人

恋爱归恋爱，结婚归结婚



我们都喜欢谈论爱情，可爱情却是一个看不见摸不着的东西。

我们总把这个看不见的“爱情”视为珍宝，以为爱情能够改变一切。实际上我们所感知的不过是爱情传递的某种信号而已，并不是爱情本身。



我的男人可以被改变吗

跟他一起过日子，风风雨雨已经八个年头了。我们是在同一所大学认识的。由于他是先参军后念书^①，而我又是由于家庭原因高中毕业后先工作后考大学的，所以当时我们俩在大学里算是大龄青年了。我们上的是地方大学，很多学生都在学校外面租房子住。当时我跟他住在同一个公寓。他人倒是蛮不错的，就是那种人缘好随大流，人家要他去玩游戏就跟着去玩，人家要他上酒吧喝酒就去喝的人……刚开始的时候我很喜欢他。他对我很亲切，花钱也很大方，我还以为他是一个大户人家的公子呢！没过多久我们就合住在一间房里了。当时我还以为我交了这么个男朋友占了便宜呢！因为我们家的经济条件并不十分富裕。

可是韩老师，一起生活不久我就觉得他的举动有点反常。

① 韩国宪法规定适龄青年可以先参军后念大学，也可以先念大学后参军，还可以念大学期间服役。

首先，他这个人生活没有什么规律，也不知道什么事该做什么事不该做。虽说地方大学学习要求并不那么严格，可我们毕竟是念书的人，至少要做好老师留下的作业，至少要应付期末考试吧！我对他的“唠叨”就是从那个时候开始的。当时我对他唠叨的也就是早点起床呀、按时去听课呀、按时做作业呀之类的事情……可他现在仍然是那个样子，没有什么变化。他现在还在打工过日子，可他打工经常是干那么几天就被老板炒鱿鱼。原因很简单，就是因为他懒惰。天天晚上跟朋友们一起到游戏厅或者酒吧混到半夜，第二天上班总是迟到，甚至上班时间在仓库里睡大觉，你说哪个老板喜欢这样的人？当然，对我说谎也已经成了家常便饭。说句心里话，他的这种懒散习性我真的已经厌倦了。

那么怎么办呢？韩老师，说实在的他还是个天真的人，也是个善良的人。不管我怎么数落他从来不跟我顶嘴，总是说“对不起，我没啥说的”。每每听到他的这句话我总是哭笑不得。我还以为我能够改变这个人。他说他的妈妈很早以前就离家出走了，于是他的大伯抚养了他。后来家里来了一个继母，可他跟继母的关系很一般。一想起他是个从小没得过母爱的人，我的心就软了下来，总想好好待他，用我的一片真情弥补他那缺失的母爱。因为他在本质上还是个好人，我想只要我经常提醒他、热情帮助他，他肯定能够改掉现在这种陋习的。

可是韩老师，我现在已经忍无可忍了。孩子？当然有一个。是啊，当时我还想过当了爸爸的他兴许能有所改变，可这却是我的一厢情愿。他彻底辜负了我对他的期待，令我越来越失望……眼下他变得越来越窝囊，毫无潜力。家里就那么一个孩子，可我们不得不把孩子送进全托幼儿园，只是周末才领回家。我在外面忙碌无暇顾家，他却说他根本看不了孩子。我已经彻底心灰意冷了，我开始跟他怄气、冷战。韩老师，我做得对吗？我的人生不应该这样度过吧？

爱能改变一个男人吗

有不少女性并不是爱对方现在的模样，而是爱对方变化以后的模样。她们认为现在他的生活令人担忧，只是因为他过去所处的环境太糟糕，还没有从那种环境中彻底摆脱出来，还没有得到过真正的爱。她们坚信只要用一片真情感化他，为他把握好人生的方向，他就会变得越来越好，最终能够走上幸福的人生之路。在她们眼里他是一个心地善良、能够改过自新的人，因此下定决心对他倾注全部的爱，期盼用自己的一番苦心对他施加影响，改掉他的陋习，让他从郁闷中摆脱出来。她们的意识里只有一个念头：“只有我才能改变这个人，因为只有我一个人知道他的真面目。如果连我都嫌弃他，他就实在太可怜了。如果我也冷落他，这只能让他再次证实自己的无能从而给他造成心理创伤。再说，抛弃他等于把我的愚蠢选

择公之于众，世人只会嘲笑我一个人，因此绝对不能抛弃他。”殊不知她们正在浪费自己的时间，她们现在还不知道，这种让步将会变成几年甚至几十年的遗憾。

我们将这种女人称为平岗公主^①症候群或者叫做救援中毒者。救援中毒者的眼神也真厉害，她们一眼就能看出曾经受过某种伤害或者未曾得到过母爱的男人。她们往往以救援者的身份被专门求援的男人所吸引，而两个人谈恋爱的过程也就是女方开始援助男方的过程。一开始对方向女方表达说不尽的谢意，女方也为自己成了一个平岗公主般高尚的人而沾沾自喜。因为她是他的保护者，必须用自己的爱心来抚平对方的心灵创伤，因此即使发现对方的某种缺点，也要想方设法理解他、原谅他。她们在父母面前或者朋友面前总想为他辩解，给他提供逃避责难的机会。尽管女方付出了巨大的努力，可男方的行为迟迟没有什么变化，于是女方渐渐地陷入救援中毒的陷阱里。她们心里不停地念叨着“只要再坚持一段时间，他肯定就会变样的”。她们觉得如果现在离开他就等于往他的伤口上撒一把盐，唯恐受到良心的谴责。于是，即使意识到两个人的关系已经走到了尽头，可还想维持这毫无意义的关系。事实上，她们还不知道对方发生变化之时也就是两人的关系彻底结束之日，她们还在期盼虚无缥缈的幸福日子。既然是救

① 平岗公主，古朝鲜传说中的国王之女，因同情自己的仆人选择嫁给他从而千古留名。