

<<没关系，没关系，会好起来的>>

图书基本信息

书名：<<没关系，没关系，会好起来的>>

13位ISBN编号：9787508833835

10位ISBN编号：750883383X

出版时间：2011-12

出版时间：龙门书局

作者：宣晏南

页数：220

译者：千太阳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<没关系，没关系，会好起来的>>

内容概要

本书带领读者一起了解和剖析了任何人在工作、生活、婚恋中都会遭受的5种心理困扰，以及由这5种心理衍生出来的自卑、敏感、暴饮暴食等负面情绪和表现，并提出了切实可行的应对方法，以期让读者的内心强大起来，并成为一名可以坦诚对自己或别人说一声“没关系”的人。遭遇困惑，想让受伤的心灵得到治愈，起码要用3个以上的“没关系”进行自我暗示，让自己摆脱心理困扰。这也正是作者决定创作《没关系，没关系，会好起来的》一书的初衷。

<<没关系，没关系，会好起来的>>

作者简介

作者：(韩国)宣晏南 译者：千太阳

宣晏南，韩国心理咨询师，获得英文专业和心理学专业的双硕士学位。

曾经在韩国梨花女子大学和建国大学担任教育咨询师和学生顾问，为解决学生的心理问题，性暴力和家庭暴力等社会问题做出了很大贡献。

一直以来，作者都从事心理方面的写作，希望用春天般的温暖治愈人们心灵的创伤。

曾出版的《心理学，陷入爱情》一书，在韩国引起强烈反响，本人也因此受到广大读者的好评和追捧

。

<<没关系，没关系，会好起来的>>

书籍目录

想得到关爱的心情——“请爱我吧”
让人犯难的人际关系
对爱和关心的渴望
那么多的不满缘何而生
不知缘由的情绪紊乱
感情中也存在正确答案吗
我想摘掉冷漠的面具
我能爱我自己吗
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
完美主义是否难以更正
玩笑引起的风波
无法停止的消极念头
梦想很丰满，现实很骨感
我的防备心理是否过重
无法抑制自己的怒火
想得到安慰的心情——“请安慰我吧”
因抑郁而陷入萎靡
走出自卑的阴影
反复的自责
我已不再是从前的我
他人的话对你的影响大吗
对每件事都缺乏自信
想得到治愈的心情——“请治愈我吧”
感情创伤，需要接受治疗吗
因自卑感而备受煎熬
是中毒的前兆吗
我好像出了什么问题
暴食之因
从过去的经历中解脱
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
别人会怎么看我呢
我好像真的很虚伪
人生就是一场赌博吗
犹豫让我错过了重要的时机
我不清楚自己擅长什么
结束语——即使痛苦、孤独、恐惧，没关系，没关系，都会好起来的！

<<没关系，没关系，会好起来的>>

章节摘录

版权页：最重要的一点是，你要为这些因素排好先后顺序，以对自己最重要的因素为核心做出选择。但是不要忘了，在做选择的时候，或许会因为一些不得已的原因放弃某些我们不忍心割舍的东西。

“选择A的话不能保障工作的稳定，B虽然很稳定，但要达到目标还需付出很多努力。

” “家里的经济状况不好，需要尽快入职，但是我对社会地位和别人的目光比较敏感，所以无法立即做出选择。

” “我既想有宽裕的时间，又想赚很多钱。

”……相信不少人都会说这样的话。

虽然我理解他们的这种心情，但是从他们身上我看到的并不是真正的“年轻的热情和活力”，而是什么都不想割舍的“贪欲”。

不管做出什么选择，都要做好牺牲某些利益的心理准备。

经济上有保障的职业，大多不会有充裕的个人时间；身处稳定的职业，你要付出比别人更多的时间和努力，在不确定的职场生活中摸爬滚打。

如果你现在正为家庭的经济状况而烦恼，推迟报考研究生或许是更好的选择。

不适合自己的，也没有前景，只因为自己寻找的借口，选择了继续上学不一定是合适的决定。

如果在众多价值观当中很难做出选择，那么问问自己：“我能在哪一方面做出牺牲，哪些方面又是我绝对不能放弃的呢？”

”

<<没关系，没关系，会好起来的>>

媒体关注与评论

大部分人都有过痛心的经历，但是很少有人愿意在别人面前将痛苦流露出来。然而，社会上有一类人就担负着帮人们分担痛苦的任务，他们就是心理咨询师。作者不仅以心理咨询师的身份接受患者咨询，还通过自己的作品与人分享自己的治心良方。我相信，《没关系，没关系，会好起来的》这部治愈心灵的书籍可以让读者们在痛苦中成长、从痛苦中脱离。

——金闵艺淑——春海保健大学福祉咨询科教授在被教条和规范所限制的社会里，比起包容和激励，我们更熟悉批评和责难。

但是我们真正需要的仅仅是“没关系”这样一句简单而温馨的话。

给等待这一句话的人们推荐这本书，作者在书中深度解析了在咨询现场和日常生活中所经历的心理故事。

舍上这本书，你们心里会满怀欣慰。

——Nudasim——心理专栏作家、《从心理学看到的朝鲜王朝实录》作者“我的模样为何如此平凡？”

“我的人生为何如此糟糕？”

“因这些想法而独自承受痛苦的人们，我想给你们推荐这本书。”

以作者的心理学知识和咨询经验为基础，通过详尽的说明，让我们更了解自己，真心向自己的种种缺憾说一声“没关系”。

这种自我包容将让你们的人生柳暗花明。

——洪尚姬——中央大学性平等咨询所教师

<<没关系，没关系，会好起来的>>

编辑推荐

《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”、想得到安慰的心情——“请安慰我吧”想得到治愈的心情——“请治愈我吧”、想得到心理救助的心情——“请分析我吧”、如何解开人们心中最常见的5个心结、没关系，没关系，没关系的、当我们懂得原谅自己的时候，生活将呈现更美好的一面等。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>