

<<30几岁的问号>>

图书基本信息

书名：<<30几岁的问号>>

13位ISBN编号：9787544242585

10位ISBN编号：7544242587

出版时间：2008-10

出版时间：南海出版公司

作者：金惠男

页数：279

译者：许恩华

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>

<<30几岁的问号>>

前言

人的努力与彷徨是成正比的。在心理学上，没有给30岁一个特殊的命名，30岁只是一个没有定义的年龄而已。

心理学以“人生发生重大变化的时期”为研究中心，将人的一生分为儿童期、青春期、21~40岁的成人初期、四十多岁的中年期、五十多岁的更年期以及60岁队上的老年期。

对于三十多岁这一时期，心理学上没有什么特殊的研究，只将它归入成人初期，糊里糊涂地跟在了二十多岁之后。

心理学家埃里克森也认为，从成长的意义上来说，三十多岁没有明确的变化，可以将其称之为“未知时期”。

说青年显得太老，说壮年又显得太年轻的三十多岁，在心理学研究上一直是空白的。

出现这样的现象并不奇怪，因为在以前的社会中，三十多岁对于我们的人生来说的确不是特别突显特点的年龄。

因为人们大多会在25岁之后开始工作，并结婚成家，三十多岁只是忙于工作和家庭、毫无闲暇的年龄而已。

而且，只要在一个单位努力工作，就能保证一定程度的升迁，也没有现在四十多岁就要引退的压力。所以那时的三十多岁虽然忙得晕头转向，未来却是明确的，只要朝着某个方向努力，就一定会有成就。

。

但在现代社会，三十多岁却是一个疲惫而忧郁的年龄。

东南亚金融危机之前进入社会的年轻人，小时候虽然没能享受到像现在这么丰富的物质生活，但也没有经历像现在这样的就业危机。

现在三十多岁的年轻人，虽然在经济繁荣期作为既得利益者度过了幸福的童年时代，但在他们大学入学前后，就发生了东南亚金融危机，所以他们到现在还被严重的就业危机所困扰。

<<30几岁的问号>>

内容概要

《30几岁的问号》揭开了所有与爱情相关的心理秘密，并提出了解决方法。习惯性渴望爱情但又不断在爱情上失败的人很适合读这本书，这包括现在正在热恋中的你，以及赌气说“再也不谈恋爱”的她（他）。

“谁的心里都住着受伤的孩子” 相信自己，勇敢向世界迈出你的步伐吧! 为走进30多岁、正在经历第二次成长煎熬的人们准备的温暖的心理咨询。

身体是大人、但心灵还是孩子的人们，害怕长大的人们，拥有不愿提起的过去的人们，中年以后对人生有很多苦恼的人们，想要幸福的人们，这是专为你们写的书。

<<30几岁的问号>>

作者简介

金惠男，韩国著名精神分析医生，1959年出生于首尔，毕业于高丽大学医学院，曾在国立首尔精神病院任职精神分析专业医生12年。

2006年获得“韩国精神分析学会学术奖”，现为庆熙大学医学院，成均馆大学医学院，仁济大学医学院外聘教授，首尔大学医学院特聘教授，并经营有金惠男神经精神科医院。

主要作品有：《我真得爱你吗？

》《作为大人生活》《为什么只有我是忧郁的？

》。

<<30几岁的问号>>

书籍目录

第一章 我的人生问题到底出在哪里？

为什么拼命想“酷”？

为什么“腐笑”？

拥有无数多的选择是幸还是不幸？

逃亡前应该记住的东西30岁容易陷入恶魔诱惑的原因从“焦点效应”中走出来吧他们能遇到真正的“门特”并不是偶然的幸运第二章 30岁从防御机制开始检验为什么不相信世界和他人？

她为什么没有中学之前的记忆？

30岁从防御机制开始检验如果现在不告别过去你的一生都会很痛苦害怕亲密关系的人恋母女孩和恋母男孩能人特别容易掉进去的陷阱警惕被害妄想症第三章 我真正所希望的到底是什么？

——事业与人际关系30岁为什么会在工作岗位上感到痛苦？

我为什么不知道满足呢？

“天使”也讨厌把事情委托给别人做我为什么会感到不安？

我现在是不是在浪费时间？

我为什么不断地与别人进行比较？

四种在事业与人生中找到平衡的方法放弃前应该思考的问题不要在公司期待家族关系第四章 我的爱情会回来吗？

——爱情与婚姻害怕被抛弃的人们因为知道了对方的过去而痛苦的人们为什么要一再确认爱情？

为什么无法停止嫉妒？

等待梦中情人的人所犯的错误的皮格马利翁式爱情——你要听我的话！

不要让恋人承担父母的责任为什么恐惧婚姻？

好好做父母婚姻的本质无论多痛苦我们还是要相爱第五章 心理学想要给20岁的年轻人的忠告决心与成功成正比30岁可以经历更热烈、更刻骨铭心的爱情决心与幸福成正比你总是对的，所以尽情地在这个世界上驰骋吧！

<<30几岁的问号>>

章节摘录

“到东京，进入宿舍，开始新的生活，我需要做的事只有一件，那就是：不要把所有的事物想得太深刻了，要让所有的事物与自己保持适当的距离，仅此而已。

”这是村上春树的小说《丧失的时代》中主人公渡边所说的话。

为什么渡边需要与所有事物维持距离呢？

因为他有一段非常悲痛的记忆，他的一个知己没有任何理由和解释就自杀身亡了。

朋友的自杀给敏感的渡边造成了巨大的情绪混乱和悲伤，还让他有一种被背叛的感觉。

渡边为了处理那些难以承受的情绪的混乱，让自己不那么痛苦，便以“理性的超然”为武器，试图控制、杜绝那些痛苦而混乱的情感，所以他想与所有的事物保持距离。

“理性的超然”不仅要与外界的所有事物保持一定的距离，与自己的情感也要保持一定的距离。

“理性的超然”要求只忠实于此时此刻的情感，对愤怒、悲伤、孤独等持续时间很长的消极情感采取超然、回避的态度。

这是避免与任何人在情绪上有所牵连的最好方法。

装“酷”的状态中就隐藏着“理性的超然”，这不仅可以保护自己在人际关系中不受伤害，还是一种在遭受挫折感和丧失感时保护自己的防御机制。

与以往的时代相比，现代社会更能保证个人的选择。

但令人惊讶的是，现代社会让个人有了更多的选择，人们反而更多、更深地受到茫然不安感的折磨。

从心理学角度来说，选择的最大化就意味着个人要独自决定几乎所有的事项，并对此负责，于是人们才会比以往有更多的茫然不安感。

而且，比起媒体整日报道的明星们的奢华生活，我们的生活就显得太清贫了；从那许许多多的成功故事中，突显着我们的无能；不管你的成就有多大，总会有比你更成功的人；……现代社会，个体被关进了进行无限比较的框中，自然会时常被莫名的不安和无力感所折磨。

个体为了应对这种无法解决的困惑不安和无力感，要不就对它们一笑而过、置之不理，要不就将所有的不合理当做现实社会的错误加以嘲笑，只有这样才会让我们轻松一些。

所以处于现代社会的我们很需要“理性的超然”。

在奴隶时代，“酷”是一种生存必需的心灵姿态，是为了忍受持续的剥削、歧视以及伤害而想出的防御机制，而在现代社会中，“酷”则作为从困惑不安和无力感中解救出自己的手段而被使用。

因为看不到明天，所以装“酷”装“酷”的人的另一个特点就是追求享乐。

不久前，日本一家青少年研究所对几个国家青少年的人生目标进行了调查，结果发现，大多数日本青少年的人生目标是“多交朋友”，大多数中国青少年的人生目标是“成为富翁”，大多数美国青少年的人生目标是“组建完美家庭”。

那么韩国的青少年是怎么回答的呢？

他们大部分人回答说人生目标是“享受”。

如果这个答案只是对人生的唯美主义解释，那么不用多加担心，但如果这个答案真的指的是“玩乐享受”的意思，结果就非常值得担忧了。

从这个答案中，我们可以深切地感受到韩国的青少年对未来社会的不安和嘲讽。

“玩乐享受”意味着沉溺于瞬间。

在社会不稳定、未来情况不确定时，人们就会突显出这种执著于片刻快乐的倾向。

在所有东西都急剧变化的世界，你现在所拥有的东西可能在一瞬间就会变成没用的垃圾。

在这样的社会里，人们的思考总是处于滞后状态，完全跟不上迅猛发展的现代技术、千变万化的时尚潮流。

在技术和潮流的冲击下，整个社会的价值体系也在急剧变化，人们完全失去了控制和创造未来的自信。

这种对未来失去自信的态度，使人们不愿意计划未来的人生，只愿意执著于眼前的事物。

<<30几岁的问号>>

编辑推荐

30岁的你会面对哪些问题？

该如何找到这些问题的答案？

为现代30多岁的年轻人特备的心理治疗茶座！

为30几岁的人群专备的心灵自疗天书，首次深度剖析，在工作、爱情、人际关系上的困惑，一书在手，前程无忧！

稳居韩国，畅销书，排行总榜狂销30万册！

我知道你面对的问题，我能给你想要的答案！

感觉孤独、寂寞，因害怕受伤而装“酷”的年轻人应该看一看本书。

——《朝鲜日报》 这本书可让三十几岁的我们在人生、事业、爱情、人际关系中拥有自信

。

——MBC新闻 这本书揭开了所有与爱情相关的心理秘密，并提出了解决方法。

习惯性渴望爱情但又不断在爱情上失败的人很适合读这本书，这包括现在正在热恋中的你，以及赌气说“再也不谈恋爱”的她（他）。

——金邢京（韩国小说家） 通过本书，我看到了30岁的希望，我希望将这本书送给我那些与我一样有混乱情绪的朋友们。

——网友junbali 很让人惊讶，这本书几乎解决了最近让我烦恼的所有问题。

当我阅读这本书的时候，非常后悔为什么没早点遇到这本书，但当我读完所有内容合上书本的时候，才发觉现在正是与这本书相遇的最好时机。

——网友skandltrl 对于因很多问题而深感疲惫的我来说，这本书给我的心灵带来了春风般的温暖和安宁，我非常感谢它。

——网友scto007

<<30几岁的问号>>

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>