

<<送你心灵巧克力>>

图书基本信息

书名：<<送你心灵巧克力>>

13位ISBN编号：9787506295932

10位ISBN编号：7506295938

出版时间：2009-8

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：金镇世

页数：222

译者：严春霞

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>

<<送你心灵巧克力>>

前言

20几岁的确是个特殊的年龄段。

男生固然如此，心细的女孩更是比任何时候容易陷入矛盾之中。

此时的身体和智力水平都处于人生的最佳状态，可心理却极不稳定。

梦想实现一切，到头来却可能一事无成。

因此，和美好的20岁相伴的，也可能是伤害、挫折、自卑和绝望。

作为精神科专科医生，我有很多机会接触那些陷入苦恼和矛盾中的年轻女孩。

在长期咨询的过程中，有过成功，也有过失败，后来我终于发现，她们最需要的是“慰藉”、最应该马上拥有的是“自爱”。

通过这本书，我最想告诉那些易受伤害20几岁女孩的也是“自爱”。

对渴望他人的爱护、期待从并不很亲近的人那里得到些许关心，却一点都不知道爱惜自己的女孩们，自爱其实是最重要的。

在这本书中，我尽最大努力用最具体、最简明的语言讲述自爱的方法。

在这一过程中，你会了解到和你类似的女孩们的故事。

她们当中的有些人和你经受着相同的痛苦，但是她们没有畏惧，克服困难并努力改变自己的生活，最终得到了甜蜜的慰藉。

但是这些心理治疗过程充满艰辛和苦涩，有些人甚至不能获得完美治疗效果。

因此，这本书读来也像巧克力一样，是一本甜蜜而苦涩的读物。

幸运的是，这本书在韩国得到了读者的厚爱。

很多人都觉得这本书通俗易懂，读过之后心里感到很温馨。

有时她们还会通过网络撰写书评或发来邮件，有的人还通过咨询或对话和我成了朋友。

<<送你心灵巧克力>>

内容概要

本书以心理学理论为基础，详实解读了因人际关系、爱情、内心世界、陷入不良习惯不可自拔等因素感到吃力的20几岁女性的心理困惑，并提出了基于真实的心理咨询过程获得的解决方案。

本书指出，如今20几岁女性不懂真正的“自爱”，并告诉她们：“爱自己，要胜过爱任何人”。

另外，作者还建议她们正确区分自尊心和自尊感，主张树立自尊感、勇于面对自己的不足，正确掌控自己的心态，用肯定的眼光评价自己，尽情享受人间暖情。

<<送你心灵巧克力>>

作者简介

金镇世：韩国高丽第一精神科医院院长，韩国高丽大学医学院客座教授，韩国多个知名女性心理访谈节目常驻专家嘉宾，一位比女性更了解女性心理的精神分析科主治医师。
现有著作《四十几岁的心理学》（共著），译著《要么热烈相爱，要么潇洒分手》。
其作品不止于精神分析，还根据

<<送你心灵巧克力>>

书籍目录

- 1 内心 谁了解我的心？
 - 为什么小事都会伤自尊心？
 - 为什么无法停止嫉妒？
 - 为什么无法摆脱焦虑症？
 - 说“不”会让人讨厌吗？
 - 如何避免直觉陷阱？
 - 装嗲的技巧2 中毒 我要摆脱它！
 - 沟通也会中毒 为什么痴迷于名牌？
 - 苗条就能幸福吗？
 - 别太依赖电视剧 性爱与相爱3 关系 害怕表露真实的自我 我的死党在哪里？
 - 爱情、友情都会变 心理独立宣言 职场生存法则 关系为我而生4 爱情 我.....也能拥有爱情吗？
 - 姐弟恋兵法 爱情没有“规定速度” 为什么我总遇见坏男人？
 - 怀疑，始于内心的背叛 为什么初夜之后会不安？
 - 不要再说“即便如此，我仍然爱你！”

<<送你心灵巧克力>>

章节摘录

1内心谁了解我的心？

为什么小事都会伤自尊心？

自尊心是指最爱自己的心理状态。

“不向他人屈服，维护自己尊严”的自尊心既是可以自我防御的盾牌，又是可以攻向他人的刀枪。

朋友拎着你心仪已久的手提包在你面前炫耀时，你会奉承她说：“哇！

太适合你了。

”这便是一种防御，隐藏自己的嫉妒（你以为这真的很适合你吗？

）、优柔寡断（那时我也应该买下来的。

）和不容忽视的经济能力（这个月也要刷信用卡吗？

）来维护自己的尊严。

自尊心有时也会表现为攻击他人。

还是刚才的情况，假如你刚到手的昂贵名牌手提包使朋友的手提包相形见绌，这就是一种攻击，成了打压对方气焰的一种武器。

不管你是选择攻击还是防御，拎着手提包在你面前炫耀的朋友都能看出你试图维护自尊心的努力。

此时，你无论如何也很难掩饰。

内心的真实感受。

作为攻击或防御的自尊心如果不过激，那么是有益于生活的。

它是保持自我价值的社会技巧，有时还能提升自我价值，就像上面所说的，女人的自尊心和人际关系具有密切联系。

男人的自尊心男人则稍有不同。

他们会为了一丁点自尊心拼上性命，甚至会为了自尊心放弃爱情，装出一副似乎真正在乎友情的样子，不惜放弃自己的女人来成全朋友。

这背后却隐藏着男人的自尊心，即朋友之间的自尊心。

和“那家伙一点都不念友情”这句话相比，男人更不愿意听别人说：“喂，你这家伙还有没有自尊心？”

”这和认为“爱情是全部”的女人有所不同。

女人和男人的自尊心之所以不同，是因为大家的目的各不相同。

对女人而言，自尊心的目的在于“关系”。

她们的目的是和周围完美同化，因为她们渴望吸引他人的视线，获得他人的认可，有时甚至因为太过迫切而丧失自我。

但是男人不一样。

男人树立自尊心的目的在于牢牢守卫自己的领域。

他们害怕自己的领域被人侵犯。

和与他人的相处比起来，他们更乐意独处，为了自强而树立自尊心。

因此，了解男女之间自尊心的差异，就能够很容易地掌握男人。

掌握男人最好的办法就是“不要触犯男人的自尊心”。

只要保全了他的自尊心，男人就会为“信义”拼命。

对待男人时只要牢记这一点，就会收获颇丰。

不同的性格形成不同的自尊心自尊心不但存在男女差异，而且因人而异。

因为人的性格各式各样，所以挥舞武器的方法也大不相同。

比如，具有强迫性性格的人在琐碎的小事上也会反应过激，所以很多时候会觉得很累。

他们一般是自尊心被伤害过一次，后来就总是担心又被伤害。

这样，对方的每一句话、每一个行为都会被赋予自己强加的意义。

这些人心里时刻揣着自尊心，会活得很累。

依赖性性格又会怎样呢？

<<送你心灵巧克力>>

他们虽然每次下定决心维护自尊心，但是都很难做到。

只要对方稍微露出一丝拒绝的神色，或者仅仅是因为担心遭到对方的拒绝，他们就会干脆放弃自尊心。

这类人一般把所有的委屈积攒在一起，最终在某一天突然爆发，然后为了根本无关紧要的面子伤害对方。

有些人的性格容易因自尊心而受到伤害，从而觉得生活疲惫不堪。

比如被称为“不安定性格”的边缘性性格、表演性性格、反社会性性格、自恋性性格等性格类型的人就属于这一类。

这类性格的特点是“过度在意琐碎小事”，为了维护自尊心，什么事情都做得出来。

尤其是具有自恋性性格的人，他们本质上过分以自我为中心，所以很容易受伤。

冰雪女王的故事“大家似乎都讨厌我，真正的朋友只有妈妈一个。”

”心理咨询的第一天，智英一坐下就告诉我这句话。

20岁的大学生智英给人的第一印象是像冰雪女王一样洁白冰冷。

她的外貌和气质给人这样的感觉，眼神和嘴角也显得很犀利，语气更是让人觉得冷冰冰的。

她的问题具有攻击性，回答简短明确但充满批判的口吻。

无法信任他人的“警戒心”是智英性格冰冷的根源。

“真正的朋友只有妈妈一个。”

”神色自信的智英，说出来的话让人大感意外，她居然说自己很孤单。

她来接受心理咨询的理由是因为身边没有可以交心的朋友，从很小的时候开始就一直如此。

智英说周围虽然有很多朋友，但却没有一个真正的至交。

妈妈是她唯一可以谈心的对象。

但是智英对于她的这位“唯一的朋友”，有一些非常令人意外的记忆。

智英说妈妈总是要求她成为第一，而且从来没有称赞过她。

智英的内心被“我不够好”的想法和妈妈坚持的“你必须完美”这个有强迫性的替代性欲望所占据着。

庆幸的是智英一直都很出色。

虽然复读了一年，但还是考上了妈妈希望的大学，学习也非常努力，每次都能拿到奖学金。

作为英语会话社团的主席，她尽心尽责地工作，出色的业绩足以在社团历史上留下一笔。

她为维护自尊心所作的努力让人为之动容。

为了表现自我，再困难再辛苦的事她都坚持到底。

为了保持苗条的身材，她像患上了运动中毒，拼命地运动，甚至毫不犹豫地服用泻药和利尿剂。

她的减肥接近绝食，几乎达到危害健康的程度。

为了更加出类拔萃，她花在服饰和化妆上的精力也很多，而且还沉迷名牌，甚至和男生交往也不是出于相爱或为了让自己变得更幸福，而只是为了做给别人看。

和她交往的每一个男朋友也都是像模像样的。

很难相信有人会不喜欢这么漂亮、知性又热情的女孩，然而“冰雪女王”确实没有真正的朋友。

这并不是因为她的冷漠让朋友敬而远之，而是“女王”的自尊心把她的心封锁起来。

只要有人损她，她就无法原谅那个人。

男生们知道“假如对智英做错事就要付出惨重代价”这样一个规则后，也都对她敬而远之。

而每当遇到这种情况时，妈妈总是会给她打气。

“他们和你不一样！”

你可以丢掉任何东西，但绝对不能丢了自尊心。

”自恋和自卑心理咨询的第十天。

“说出来你可能不信，我非常缺乏自信，总是感到害怕！”

尤其是在跟人交往的时候更是如此。

虽然心里很想主动亲近，但是又害怕别人会发现我的缺点后提出分手。

”智英是具有“自恋性性格”的人。

<<送你心灵巧克力>>

有较强的自恋，有较强的自尊心，这并不一定都是病。

但是如果自恋性性格特征太过鲜明，以至于影响日常生活的话，那么就会造成“自恋性人格障碍”。自恋性人格障碍也有不同的层次。

智力或悟性偏低的人因为自控能力差，所以人们很快就会察觉出他们的自恋。

但是自恋有时候会在较高层次上发挥作用，这时反而会使人气上升。

智英就属于这种情况。

当自恋的需求和社会状况相对立时，她就选择妥协，所以周围也会有不少朋友。

例如，智英有时会去参加那些在别人眼里和她很不搭调且无聊至极的宗教音乐会，其理由只有一个，就是因为这种行为会使“别人”觉得她很高贵。

当然她会穿着凸显身材的连衣裙（很优雅，但又和场合有点不搭，从而非常出格），但是不会让人觉得太暴露或丑陋。

与之相反，自恋在较低层次上发挥作用的人，偶尔还会大胆地穿一身足以让人尴尬的暴露服装，就好像“刻意”穿着袒胸露背的衣服去奔丧一样。

智英的内心充满了自卑，因为她那要求完美的自尊心不容许一点点小瑕疵，她从来没有对自己满意过。

听到别人对她明确地表示“哇！

太棒了！

”她才会真正安心。

这不是幸福的满足感。

缺乏自我价值标准或价值标准模糊，就无法获得真正的满足感。

智英是活在别人的眼中，女王是不可能拥有真正的自尊心的。

如何和自尊心强的人建立关系包括智英在内的很多人都会由于无谓的自尊心而受到伤害。

人活在世上，难免会受到伤害。

如果是真正为了自己的利益而选择绝不屈饶，那么由此造成的伤害我们应该能承受得起。

但是有时我们会为了维护无谓的自尊心而不惜放弃自我。

譬如：心里想着“女孩子怎么可以主动”而拒绝在男朋友家门前见面；手机上明明显示有未接来电，却想着“凭什么我先给他打”而佯装不知；对于迟到的生日礼物看都不看一眼，一边说着“烦死了，算了吧”之类的话。

但是，如果我们换个角度去想，又会觉得这也是可以理解的出现上述这种矛盾的行为，是因为过去受过伤害。

她们害怕“如果他认为我是随便的女生，怎么办？

”于是会拒绝因为真的没时间而只好邀请她在自己家门前见面的男友的请求；认为“不可以从一开始就表现出我更喜欢他的样子”，于是不会主动联系对方；或者对表示歉意的恋人闹脾气说“难道公司的工作比我还重要吗？

”其实，这全都是因为害怕男友对自己有看法，因为害怕而蛮不讲理。

智英的心理咨询还算比较成功。

虽然遭到了家人的极力反对，但她最终还是决定尝试独自生活一年，并在学校附近找了一间寄宿公寓。

智英离开自己唯一的朋友——妈妈以后，会不会感到寂寞呢？

不会的。

相反，智英离开妈妈以后找回了自我，找回了与他人建立关系的真正“自我”。

虽然智英走到哪里都依旧那么高傲，但是她已经懂得稍稍放低自尊心。

虽然有点不自在，但是她打破了与朋友之间的障碍；虽然她有时也因此受到伤害，但她没有丧失勇气，所以获得了更快的成长。

她终于结交了几个真心的朋友。

一切似乎水到渠成，冰雪女王智英也有了一个很好的男朋友。

那个深深吸引着女王，使女王的内心冰雪消融的男生对自尊心强的女人非常了解。

<<送你心灵巧克力>>

他的策略是“认可”。

人们一般都厌恶自尊心太强的人，根本不想去关注他们的本意。

甚至还会用相同的方式回击对方，其结果是造成同样的伤痛。

然而这名帅小伙看到了智英隐藏在自尊心背后的“完美主义”和“缺乏自信”，因此，他毫不吝啬地认可她、称赞她。

<<送你心灵巧克力>>

编辑推荐

《送你心灵巧克力:20几岁女性必读的心理策略》：正当我觉得孤立无援，感到困惑和痛苦的时候，遇见了这本书。

通过这本书，我终于明白自己为什么活得这么累。

这本书告诉我，想要获得幸福，必须先懂得爱自己。

这本书不仅给我带来新的希望和努力向前的勇气，还像一块甜美的巧克力一样温暖我的心灵。

韩国畅销书第一名，6个月重印26次，销量突破50万册。

韩国知名媒体鼎力推荐，真正解读20几岁女人的困惑，轻松化解心灵成长的难题！

爱自己，我比别人更重要！

20几岁女人幸福的秘诀就是“爱自己”席卷韩国全境，掀起心理励志狂潮！

读者心声这本书虽然以心理学经典理论为基础，但其主要内容都是我们非常熟悉的话题，再加上作者丰富的临床经验，阅读时总是能够找到自己的影子，好像有一位细致入微的心理咨询师在身边为我们排忧解难。

所以我想对那些郁郁不乐的人说：“来读一读这本书吧！”

这本书虽然是针对20几岁女性写的，但是其中很多内容对男性也很有参考意义。

我想向那些迫切想了解女友内心世界的男性朋友们大力推荐这本书。

这是一套以心理学为基础，针对日常生活中的各种心理问题进行分析并提出解决方案的图书。

系列图书均由具有丰富临床经验的专家亲笔撰写，分析了各个年龄段的男性、女性，在遇到各种心理问题时的心理反应和表现行为，并给出具体而微、易于操作的应对措施，极富实用性和参考性。

书中所有理论均由小故事导出，用常见的生活场景予以阐释，读来仿佛身临其境，受益良多。

同一系列即将出版图书介绍关于30几岁女性心理韩文原版书名为《心理学回答三十岁》，是一本针对正经历人生最艰难时期的30几岁女性开发的心理自助书籍。

作者利用自己丰富的临床经验和人生阅历，针对30几岁女性会遇见的具体问题，给出了52种切实可行的对策。

关于夫妻心理韩文原版书名为《丈夫与妻子之间》，是一本针对夫妻关系中心理问题的夫妻幸福生活指南。

该书结合心理学和脑科学等理论性研究成果，利用大量生动活泼的案例，生动地再现夫妻间的各种矛盾，并提出正确的解决方案。

<<送你心灵巧克力>>

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>