

<<30几岁，幸福没那么难>>

图书基本信息

书名：<<30几岁，幸福没那么难>>

13位ISBN编号：9787508625461

10位ISBN编号：7508625463

出版时间：2011-6

出版时间：中信出版社

作者：韩[李武石]

页数：233

译者：崔灿

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，幸福没那么难>>

### 前言

自序：享受自我本质的快乐在过去的30年间，我作为精神科医生治愈了很多患者。

这其中有一个成功的案例就是线博士。

线博士是一名大学教授，有一天，她因为说错了一句话而患上了讲课恐怖症，我通过精神分析疗法治好了她。

重新登上讲台的她心情十分高兴，感叹道：“真神奇啊！”

没有吃安定剂，心里的不安就都消失了。

”这是线博士暑假结束后回来对我说的。

我印象很深刻。

“我们去海边休假了。

吃完晚饭后，我和丈夫、孩子一起去了海边。

坐在沙滩的椅子上仰望着星空。

海边的星星缀满星空，一闪一闪的，比首尔的星星亮多了！

听到在沙滩上玩耍的儿子和丈夫的笑声，听到一浪一浪涌上岸来的波涛声，此时我才意识到‘啊，原来这才是度假啊’！

虽然在海边只待了30分钟，但这是我30年来第一次感到假期的快乐，当时眼泪都快流出来了。

这次度假与平常不同，我没有把笔记本带过来。

”我是因为线博士才写了这本书。

世界上有很多像线博士这样的人，整天忙于赚钱和升职。

但结果未必尽如人意。

也有的人看起来很成功，但内心却并不幸福。

那些成功但不幸福的人，那些坚信成功会带来一切美好的东西因此而奔波的人，还有那些没有成功而自暴自弃的人，对他们，我想说：成功并不是决定幸福与否的因素。

深层次的幸福与满足感是存在于我们内心里的，所以，随着对自己的慢慢了解，自然而然你就会感到幸福与满足了。

为了让自己健康地发展，我们有必要了解自己的内心世界，即进行自我分析。

生活中所有的人都能够进行自我分析。

人们为了了解自己的内心，经常向自己提一些问题，诸如“我为什么会这样呢”或者“我为什么这么郁闷呢”。

我们也会自我解答“啊，原来是这样啊”。

随着对自己的深入了解，我们的生活会变得更加自由舒心。

能够了解自己并找到自由的人也会像线博士一样享受到愉快的假期。

在这本书中出现了一个叫“休”的人。

他30多岁，是企业的中坚力量，但是，他的人际关系不怎么好。

在他的无意识里，他的爸爸扮演了领导者的角色。

休在与我的接触中了解并改变了自己的无意识。

我想告诉读者的是，休经历了什么样的蜕变过程与心理变化，要怎么做才能获得内心的自由与幸福。

人类的无意识是不可捉摸的，所以很难进行探究，接受正统的分析治疗是最可靠的。

在这里我想先说一句话：这本书是想告诉大家，主人公休认识自己无意识的过程和他后来的变化。

因此，与传统分析法可能会有所不同。

不接受精神分析也能了解自我无意识的方法就是不断地自我反省。

在这本书中，读者可以了解到很多人的故事。

这些都是我30年来在诊疗室见过的人。

当然为了保护他们的隐私我稍作了一些改变。

读书时，如果你突然想起了过去的某件事情或者朋友的某句话，那么你其实就已经触碰到了你的无意识，是个不小的收获了。

## <<30几岁，幸福没那么难>>

不管是诊疗室外面的“线博士”还是“休”，我希望他们都能够达到一定水准，具有自我反省的能力并能充分享受自由和休假。

只有当线博士和休能够享受“原本的自己”时，他们才会获得“人生真正的休息”。

为了完成本书，图书出版社“前途及领导才能（vision and leadership）”的工作人员们很辛苦。

尤其是高准英编辑，他以严谨的态度和极大的热情促成了这本书的出版。

谨以此书献给我的妻子文光子，她无论何时都把我看做“大将军”，也一直做着我的“镜像自身对象”。

## <<30几岁，幸福没那么难>>

### 内容概要

你可以视它为一本心理自助手册，也可以视它为一趟心灵的旅行。

30多岁的主人公金休，是一家大企业的首席执行官，一人之下万人之上，每天拼命工作，却在毫无准备的情况下被老板“炒鱿鱼”，多年来努力构建的美好生活瞬间崩塌。

休陷入了人生的低谷。

在李无石医生的帮助下，休才发现自己存在严重的人际关系问题，而那些无意识下出现的愤怒、自卑、孤独、多疑等情绪竟然来自儿时父亲对自己的指责.....

如果你也像休一样，被负面情绪控制，这本书将帮助你看到自己的价值所在，得到心灵的休憩。

<<30几岁，幸福没那么难>>

作者简介

李武石

博士，从业30余年的精神科专科医师，现任韩国全南大学校医科大学精神科教授，韩国神经精神医学学会会长。

拥有国际精神分析师资质，是美国精神分析学会会员。

代表著作有《精神分析的初期（理由）》《和患者的对话（集贤殿）》《安娜·弗洛伊德的哈佛大学讲座（一个医学者）》《对文森特·梵·高生命的精神分析》等50多部能够让心灵得到自由和平静的自我分析类书籍，是韩国最炙手可热的心理学专家。

<<30几岁，幸福没那么难>>

书籍目录

推荐语

“我是他的狂热粉丝” VII

“像挚友一样给我内心力量的书” XI

序言

享受自我本质的快乐 XV

第一章 在成功边缘徘徊的“休”

每个人都是一副药 003

隐藏的内心控制着我们 009

擅于制造麻烦的休 013

对于休来说，这几天发生了什么事呢？

025

休变得不一样了 035

休的6个变化 041

谁都可以像休一样有这种神秘的体验 057

第二章 我们的内心深处都有一个小小的“休”

你现在在哪里？

067

愤怒 071

嫉妒 083

依赖性 089

自卑 097

多疑 103

虚伪 109

急躁 113

孤独 119

分裂 123

第三章 致世界上像“休”这样的人—怎样才能摆脱心里的

负担而获得自由呢？

休变得精力旺盛了 131

使我改变的关系 139

妈妈就是孩子的全部 143

成为世界上最好的父母 155

能够代替妈妈的人 163

人生的礼物—伴侣 167

绝对者与上帝的关系 171

其实，这不是我自己的问题，这是人类共同的问题 179

第一阶段 我与心灵的对话 185

第二阶段 事实上我也不了解自己 195

第三阶段 接受现实时产生的平和心态 203

第四阶段 喜欢也是我的事，讨厌也是我的事 213

第五阶段 “你是世界上最好看的” 217

第六阶段 我手里攥着解决问题的钥匙 223

后记

让世界变化的是我们看不见的“内心” 229

<<30几岁，幸福没那么难>>

## &lt;&lt;30几岁，幸福没那么难&gt;&gt;

## 章节摘录

擅于制造麻烦的休接受精神治疗的人中有很多是职场人。

他们避开上班时间来治疗，所以，我的下班时间一般是凌晨或晚上8点以后。

一个星期一的早上，还没到与患者约定的时间我就听到“咚咚”的敲门声。

“我是金休。

”像这样，被接受过治疗的患者重新找来，让作为精神医生的我感到很担忧。

我在想—“又有什么问题了吗？”

”但当我看到他灿烂的笑容时，我悬着的心才放下来。

他有点儿腼腆地递给我一个盒饭。

因为职场人早上要开会，所以很多人都饿着肚子上班，金休本来是买给他们的，但这次却拿来送给我

。

他这么做，可能他自己还不是很习惯。

金休住院之前，老板劝他辞职，这对于聪明能干，一直以来都得到赏识的休来讲简直是晴天霹雳。

这突如其来的“被炒鱿鱼”让金休感到非常绝望，还带着些许的愤怒。

从得知自己要被辞退的那天晚上起，金休就开始拉肚子，持续的腹泻让他瘦了5公斤，虽然在医院作了很全面的检查，但是都没有发现任何异常。

休在筋疲力尽的状态下听取了内科医生的劝告，来到了精神科接受治疗。

说起来很有意思，如果不是因为“腹泻”我也就不会遇到金休了。

通过和金休的交谈，我觉得他被辞退的原因（对他本人当然不是这么说的）是他给公司制造了很多麻烦。

他的交往方式带有强烈的竞争性与攻击性，可惜他并没有认识到自己的交往方式有问题。

他废寝忘食地工作，结果却被炒鱿鱼，这种被抛弃的结果让休很气愤。

再加上腹泻，金休更加感到无法承受，几乎快垮掉了。

“努力地生活，努力地工作，结果，不经意间却被人在背后踹了一脚。

”他的努力适得其反。

努力地工作反而给他带来了不幸。

金休本人也开始怀疑自己。

我开始担心休的精神健康了，因为对自我的怀疑是一种危险的精神状态，忧郁症等精神疾病都是由此引发出来的。

人们的精神得到统合后才会产生对自己的确信。

承认自己的主体存在才能过得有活力。

人生万事都是由某个主体选择的，选择的主体如果对自己产生怀疑，那么也就无法对事物进行正确的选择，也很可能会引起诸多麻烦事。

麻烦事一多，人们就会感到烦恼和厌倦，这就是精神的危机。

此时，我觉得金休很需要我。

金休作为大企业的首席执行官，是个很能干的职员。

金休现在的老板是他当时所属部门的组长。

组长很看中金休的能力，所以，后来那个组长自己创业的时候也把休带了过去。

创办的公司快速发展起来，而金休也成为了该公司的核心人物。

老板十分信任金休，任命他为公司理事。

金休为了不让老板失望，每天废寝忘食地工作。

一人之下万人之上的金休，看到谁不努力工作就会对他们进行攻击，可想而知，没人能受得了这种攻击。

“企业对职工的期待不是‘差不多吧’，而是‘做到最好’。

”一开始，老板很欣赏金休的做法。

休代替老板在员工面前挥鞭子，所以，员工的所有不满都指向了休而不是老板。



## <<30几岁，幸福没那么难>>

结果，费尽心思选拔出来的人才都纷纷离职了。

与金休比起来，老板更珍惜人才，所以他对金休说：“要么你走，要么那些人走，你选一个吧。”

位居公司要职的金休和公司的员工不断起冲突，把他继续留在公司只会让公司的气氛越来越紧张，对公司的发展也不好，所以，老板决定把金休辞掉。

谁都可以像休一样有这种神秘的体验有谚语说——“三岁看到老”，这是前人用智慧总结出来的，也是精神分析的谚语。

3岁养成的习惯到了80岁还依然存在，这在精神分析学上也得到了认证。

有很多人因为小时候的经历一直就被自己“内心小孩”的感情所支配，临终之前还很不自由，真是件痛苦委屈的事。

他们不为人知的自卑和容易被打垮的自尊心使他们孤独。

内心的自卑只有自己知道，因为它藏在最深处。

休虽然是经营学硕士，但他依然有自卑感和焦虑感，总是说“我很无知，是教授开绿灯我才拿到了这个学位。

如果见到有能力的人，我的无知就会露馅儿”。

实际上，并不像休认为的那样，他是个很优秀的人，只是他主观上一味地认为自己很无知。

休为了掩盖“无知的自己”，读了很多书，说话的时候也经常掺杂一些很难的英语。

实际上，休攻读硕士学位也是为了掩盖他的这种自卑感。

他不止一次地强调自己是个多么成功的事业家，自己在公司成立的时候起着多么重要的作用。

如果我的反应不怎么好，他就会变得很焦躁。

有一天，不知道为什么，他见了我之后就开始心烦意乱，感到不安，而且睡不着觉。

但是，如果他得到我的认可和赞许，就会变得完全不同。

比如我对他的故事表现出很感兴趣的样子时，或者是我对他露出灿烂的笑容时（其实我并不确定自己是否笑了，但他是这么感觉的），他的不安感瞬间就会消失，回家后也会睡得很熟。

休用“神奇”这个词来形容他的这种变化。

我休假时，休的反应也是这样的，精神分析学将此叫做“移情经验”。

这种经验和幼年时期的爸爸有关系，是30年来在无意识里支配休的“内心小孩”，它是可怕的德拉库拉。

在治疗过程中，这种经验浮到意识表面上来。

从无意识到有意识的转变，其实就是用现实去反映过去。

于是，休发现了自己内心小孩。

他也终于理解了自己一直是被那些非理性和幼稚的情感支配着。

“我是在做什么啊？”

”从此，休的内心发生了变化。

休看到了无能的自己，对所有事都批判的自己，也发现了从大人前面走过，听着他们唠叨，全身都变得僵硬的自己。

即使是和自己没有任何关系的大人，休也总是看他们的眼色。

休发现自己的内心就像被叫到教务处的小学生一样。

“内心小孩和冰冷的爸爸”。

通过精神治疗，“自我意识（self awareness）”的领域已经扩大到了无意识的领域。

这使休得到了释放。

虽然现在还不完全，休要走的路还很长，但是休已经取得了一部分的成功。

这对休的健康和理性性格的形成有很大的帮助。

休能够奇迹般地从痛苦中走出来，那么，其他被无意识控制，现在仍处于痛苦中的人也能像休一样走出来。

尽早摆脱无意义的感情，尽早从混沌的生活中觉醒，现在是最好的时机。

## &lt;&lt;30几岁，幸福没那么难&gt;&gt;

## 后记

让世界变化的是我们看不见的“内心”当了心理医生后，我看到了很多内心很痛苦的人。他们觉得活着很痛苦，只是想躲起来，很孤单很冷清，身边一个人也没有。也有人觉得自己非常没有能力，还不如死了呢。还有人因为自尊心受伤很愤怒，幻想着把别人杀死。他们得了忧郁症和心病总是想着自杀。就像我所说的，他们这样都是有自己的现实理由的。有的是配偶出走，有的是事业失败，有的是同事的背叛，有的是爱人的死亡等等。我在工作初期，也认为是环境上的原因让他们这么痛苦。但是，随着年龄的增长，我慢慢明白了。遇到同样的事，每个人的反应是不一样的。比如，被爱人背叛了，有的人就会很绝望然后自杀，最后被送到急诊室去。但并不是所有的人都是这种反应。有的人会说“虽然她离开了我，让我很痛苦，但这并不代表我的人生结束了”，虽然很痛苦但却接受了现实。这种反应跟意志力的强弱并没有关系。这是性格的问题。这是由人们在成长过程中形成的“内心小孩”所决定的。“内心小孩”是从人类意识中的无意识里来的。无意识也是一种内心世界。这个内心世界没有现实感只是有想象，但是却像在现实中发生过一样。比如，虽然只是想象和他做爱，但在无意识里就像真跟他做爱了一样。这样就会很自责从而陷入害怕的不安中。无意识是没有时间概念的，所以，感觉幼年期经历的事情就像现在发生的事情一样，比如，我们之前介绍的那个一到下雪天就会觉得很忧郁的夫人。6岁时，一次下雪，家里一个人也没有，她感觉很孤独，这种感觉一直伴随着她。即使她长大了，只要遇到下雪天，她的心情就又回到了6岁时的状态。我们无意识里那个没长大的孩子只要有机会就会去支配我们的意识。那时候，人们就会受到心里那个幼稚的“内心小孩”的支配，做出一些幼稚的行动。比如，恋人离开时，有的人会很绝望，他的无意识里就会有小孩让他忍受不住任何人的离开。他现在长大了，即使恋人的离开也不会影响他生活的成功，但是“内心小孩”却会因为离别的不安而陷入绝望，所以，我得到的结论就是一让人不幸的不是外界的环境，而是内在的环境，是心里的环境，更具体地说，就是因为“内心小孩”。我们的任务就是理解“内心小孩”并摆脱那个小孩。我在这本书中介绍了休。他是个工作狂，虽然很成功但并不幸福。我也介绍了他心里那个受委屈的小孩。休发现了“内心小孩”后变得轻松自由了。用他的话说就是“神奇的经历”。他的变化令我印象最深的就是，他说——“我发现自己在和朋友聊天时‘从来不会意识到自我’。有的时候，我们在别人面前总是会看别人的脸色而不会意识到自我。我要从别人怎么看我的担心中走出来，去过自由的生活。”休30年来第一次体会到了休息的快乐，感受到了幸福。但是，我想说一句让大家注意的话。休的变化有点儿像电视剧，很特别。所以，我才把他作为例子。

## <<30几岁，幸福没那么难>>

在他身上产生的戏剧性变化是因为他本身就很健康，他的矛盾本身也不是很复杂。因此，如果你期待所有人都能在这么短的时间内发生这样的变化的话，那么你就把人生想得太简单了。

我想说的是，人生是复杂而多样的，不是所有的人都会像休一样有这种戏剧性的变化。我在这本书中介绍了我所见过的各种各样的“内心小孩”。

“他们”都是小的休。

比如，生气的小孩，嫉妒的小孩，依赖性强的小孩。

自卑的小孩或者疑心重重的小孩会得疑妻症；很能装的小孩总是榨取破坏他人；焦躁的小孩会引起心脏麻痹；孤独的小孩很容易陷入忧郁症，受到孤独的困扰从而陷入复杂的异性关系里。

内心把好妈妈和坏妈妈分开的小孩很难维持长久的人际关系。

因为一开始虽然很喜欢对方，但一旦对方让自己失望的话，他们就会把对方看成恶魔。

虽然前面说过，读者中可能有人读了这本书后会突然发现心中的小孩。

那时可能会有两种反应。

最好的反应就是“啊，原来是这样啊”。

突然明白了自己的某种举动并很想向别人倾诉。

这就会有种如释重负的感觉。

发现躲在无意识中的自己然后去旅行，这样的旅行比去未知的国度更有意思、更神奇。

对自己理解得越深就会变得越自由。

像休30年来才感受到的休息一样。

疲惫的我们是需要休息的。

理解自己就会看见自己的价值所在。

恢复自己的存在感，解开内心的锁链变成自由人，让我们自己成为我们内心的主人，这才是会受到别人祝福的人生。

这和看起来让你不满意的人生是不一样的。

希望这本书会带领大家走向美好的人生。

希望这本书会让你得到自由与休息。

## <<30几岁，幸福没那么难>>

### 媒体关注与评论

通过李武石先生的书籍，我读得出他是一个既温和又尖锐，既理性又感性的人。

他是学者但也懂得生活的情趣，他确实确实是一个优秀的人。

这本书对于每天忙于和别人赛跑的“休”来说，是一个福音，也是我们现代人的福音。

我再一次向发行这本书的同志们表示我最真挚的谢意和敬意。

——李时形 韩国自然医学综合研究院院长李武石老师的《30年才迎来休息》就像是一把神奇的锁，把生活中的矛盾像解谜语一样给解开了。

.....考虑到大众读者，李老师在这本书中用简单的语言描述了精神分析，希望更多的人能通过本书去了解自己。

同时，我也真心希望读者能够通过这本书了解自己并能摆脱心中的负担，带着自由享受更美好的人生。

。

——李丙 韩国精神分析学会会长

<<30几岁，幸福没那么难>>

编辑推荐

## <<30几岁，幸福没那么难>>

### 名人推荐

通过李武石先生的书籍，我读得出他是一个既温和又尖锐，既理性又感性的人。

他是学者但也懂得生活的情趣，他确实确实是一个优秀的人。

这本书对于每天忙于和别人赛跑的“休”来说，是一个福音，也是我们现代人的福音。

我再一次向发行这本书的同志们表示我最真挚的谢意和敬意。

——李时形 韩国自然医学综合研究院院长李武石老师的《30年才迎来休息》就像是一把神奇的锁，把生活中的矛盾像解谜语一样给解开了。

……考虑到大众读者，李老师在这本书中用简单的语言描述了精神分析，希望更多的人能通过本书去了解自己。

同时，我也真心希望读者能够通过这本书了解自己并能摆脱心中的负担，带着自由享受更美好的人生。

。

——李丙 韩国精神分析学会会长

<<30几岁，幸福没那么难>>

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>