

<<那些有伤的女人>>

图书基本信息

书名：<<那些有伤的女人>>

13位ISBN编号：9787543875074

10位ISBN编号：7543875071

出版时间：2012-9

出版时间：湖南人民出版社

作者：韩奇娟

页数：262

字数：166000

译者：吴荣华

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>

<<那些有伤的女人>>

前言

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的一声妈妈，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。

<<那些有伤的女人>>

内容概要

即将步入30岁，人生仿佛走到一个转折点，前路迷茫，内心彷徨，人生的下一步要怎么走？

书中收录了30多个来访者的心理故事，关于爱情、婚姻、家庭、事业，以及自我成长等方面，在每个故事之后，作者都从心理学的角度对来访者因步入30+年纪而产生的心理困惑进行分析、开导，为她们打开内在积极正面的心灵能量。

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年龄不是伤痛，解析女人都害怕的30岁心理。

美丽是一种修行，幸福是一种温暖的力量。

<<那些有伤的女人>>

作者简介

韩奇娟

梨花女子大学心理学专业，获高丽大学临床心理学硕士、博士学位。
先后担任韩国广播大学研究员、首尔百济医院临床心理科长，攻读美国亚太心理咨询中心博士后。
著有《自我息怒方法》、《抑郁症心理学》、《知心人的安慰（合著）》等多部畅销书。

译者：吴荣华，朝鲜族，经济学硕士。

精通韩语日语，翻译多部著作，如《恐怖的骨格》《像我一样疯狂》等。

<<那些有伤的女人>>

书籍目录

【1 爱情，有时是一场蛊惑】

我的男人可以被改变吗
爱能改变一个男人吗
求援中毒者
爱的无底洞
越过感情的防线
正确对待爱
我们能结婚吗
门不当，户不对，相差悬殊
越反对，越喜欢
一忍再忍，忍无可忍
坏情绪伤人又伤己
凭什么要忍让
那么多的信号，为何视而不见
冷静下来，客观地看待对方
每个人都有内心故事
不要像爸爸那样的男人
绝对不找与父亲一个类型的男人
切勿让过去的悲剧继续重演
如何面对感情的背叛
他后悔了吗
这个男人可信吗
没有绝对的宽容
喜欢坏男人的女人
失去自我尊重感
坏男人的心理
容易被坏男人吸引的女性心理
爱是相互尊重的关系
恋爱归恋爱，结婚归结婚
“正反感情并存”的矛盾心理
负不起责任的谎言
时间不会解决爱的问题
因爱而付出，因爱而改变
明确最后的防线

【2 事业，说是人生的目标又还差一点】

升职，也不过如此
先发制人与俯首帖耳
过分的情绪波动
没人关心你的私生活
同事不等于朋友
要敢于拒绝他人
工作疲于奔命为哪般
我到了不堪重负的地步吗
疲于奔命为哪般
工作不能代替一切

<<那些有伤的女人>>

停下来休息一下
切忌以人比人
人比人，气死人
剩下的只有自卑感
人善就要被人欺吗
老实巴交是美称吗
没有主见的人没未来
如果生来不是女儿身
家是安稳的避风港
如果生来不是女儿身
这是我自私的表现吗
家庭里也需要互相尊重

【3 年龄是一种伤痛？

】

人生现在走到了哪里？
敢作敢为的20岁
女人30，一生中最难熬的时期
这不是我想要的人生？
我的人生走向何方
如果重新回到20岁
拥有过多经历的年龄？
智者千虑必有一失
结婚就是出路吗
我还能成为一个更好的人吗？
哪里出了差错
现在正是作出抉择的时刻

【4 结婚是必须的吗？

】

要不要随便找个人嫁掉？
黄金剩女就没有选择吗
30岁女人的孤寂
结婚需要爱情吗？
一见钟情的爱
的真面目
为了逃避现实的爱
爱情最终归于平淡
我心目中的“那个人”？
优点和缺点有时是同一件事
没有十全十美的伴侣
拉近心灵距离的对话法？
感情沟通如同呼吸一样重要
有误会就要沟通
沟通是解决矛盾的唯一方法
漫不经心的对话
不要模棱两可
在沟通中坦诚自己
看重物质，还是看重内心？

<<那些有伤的女人>>

找个没有“落榜科目”的男人

我们为什么要结婚

孤独也会变成快乐？

人生要有孤独陪伴

【5 我心中的另一个我】

倔犟与自信？

如果别人知道我的底细

我心中的另一个我

充分信任自己

性格是与生俱来的吗？

各不相同的自我模式

客观地评价自己

心理上的距离

你在烦恼什么？

千斤重的忧虑

不要被可能的事吓到

过分忧虑的理由

明智的忧虑

没有非黑即白的事

未来属于我？

缩短理想与现实的距离

人生的顺序排列

5年后我的模样

妥协是一种大智慧

【6 拥抱我的美丽人生】

抓不住的时间？

量变的时间和质变的时间

剩余的时间不多了

把5分钟当做30分钟

活在当下？

驱逐杂念

放眼远望，从整体上看待人生

摆脱惯性定律？

勇于改变迈出第一步

成功的首要原则，相信自己？

追求成功VS回避失败

失误不可怕

慢慢靠近成功

我们还有资格实现人生目标

趁迷失之前挽救自我？

小时候的我VS现在的我

真实的我是什么样

我的人生我做主？

工作是快乐的

自我对话

镜子里的我

<<那些有伤的女人>>

<<那些有伤的女人>>

章节摘录

版权页：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，可这却是我的一相情愿。

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 马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”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。

既然是救援者，那么救援已经结束的今天。

两个人的关系还有什么存在的意义呢？当她们为挽救对方付出一切，已经到了筋疲力尽的时候，才意识到自己再也不能支撑下去了，由此可见她们的忍耐力可不是一般的水平。

<<那些有伤的女人>>

编辑推荐

《那些有伤的女人》是献给即将30和30+女人的心灵温暖书。

年龄不是伤痛，解析女人都害怕的30岁心理。

美丽是一种修行，幸福是一种温暖的力量。

《那些有伤的女人》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的一声妈妈，女儿永远爱您。

<<那些有伤的女人>>

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>