

## <<三十岁的心理学>>

### 图书基本信息

书名：<<三十岁的心理学>>

13位ISBN编号：9787547200728

10位ISBN编号：7547200729

出版时间：2009

出版时间：吉林文史出版社

作者：金惠南

页数：231

译者：崔晔

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>

## <<三十岁的心理学>>

### 前言

这个人他来过中国，他喜欢这里的孩子，他一直希望能在内地开演唱会，但当时北京还没有可以容纳四万人的体育馆，加之种种原因，他未能如愿……现在，这里有了可以容纳十万人的体育馆，他却猝然死去……好莱坞导演斯蒂文·斯皮尔伯格说：“他是这个世界上最后一个按自己方式生活的人。我从没见过像他这样天真无邪的人。

他是一个情绪化的童星，他按自己的方式行事。

”这个他就是迈克尔·杰克逊，这世上最有名的“不想长大的人”。

他五岁开始登台献唱，十二岁已声名大噪。

可时光飞逝，他却不愿长大，他把自己想象成永不会长大的“彼得·潘”，并为自己建造了巨大而豪华的“梦幻岛”。

迈克尔·杰克逊是典型的“彼得·潘综合征”患者。

“彼得·潘综合征”的特点就是：身体已经成年，心灵却还在童年。

有这种心理的人，无法分清梦幻和现实，总会感到莫名的不安与孤独，更不愿去承担责任和义务。

他们永远不想长大，只想做大人羽翼下的小孩子，永远生活在在自己的“梦幻岛”中。

彼得·潘综合征正在全世界扩散，已成为现代社会的心理症结。

## <<三十岁的心理学>>

### 内容概要

走下父母的船，走上自己的路，从三十岁开始，所有人都被寄予更高的期望，被托付更重的责任。可现在，越来越多的人是被时间强行推到了三十岁，责任带给他们更多的是压力、困惑、挫折、苦恼。

如何直面三十岁？

如何走好三十岁？

这已经成为亟待解决的、普遍性的现代社会心理症结。

金惠南的指点就像一杯契合心灵的热茶，消除困惑的同时，给人更多向前走能量，也给人更明晰的前进方向。

我们再也不怕被人追着问：有房无？

结婚无？

生子无？

金惠南是韩国著名心理学家，她的作品《三十岁的心理学》是韩国的超级畅销书，自出版至今，热销300000册，始终盘踞畅销排行总榜前几位。

她的书不求助于大道理，在琐言细语中，透出平实的关心，读来有闲话家常般的温暖。

<<三十岁的心理学>>

作者简介

作者：(韩国)金惠南 译者：崔晔

## <<三十岁的心理学>>

### 书籍目录

#### 第一部分 现实原则，还是快乐原则？

1.三十岁，被时间强行变为“大人” 2.没什么特别开心的，也没什么特别伤心的 3.不顺心的人们，不称心的世界 4.为什么我总感到莫名的不安？

5.爱，不可求的理由 6.结婚，结了会后悔，不结也会后悔

#### 第二部分 你也害怕成为大人吗？

7.身体是大人，心灵却是孩子 8.彼得·潘热潮 9.害怕成为大人 10.做大人的难处 11.过于在意别人的看法 12.害怕真挚的关系的人 13.极度讨厌权威的人 14.认为所有事情都很无聊的人 15.沉迷于假想世界的人 16.心智成熟的大人

第三部分 心理学给我们的建议（1） 17.每个人的心里都有一个受伤的小孩 18.为什么要面对不堪回首的往事？

19.该死心的时候就要死心 20.从丧失中发现意义 21.无法承受离别的心理 22.“再见”这一句话重要的理由 23.我们都有幸福的权利 24.如要幸福，就放它走 25.伤痛也是一种动力 26.战胜离别与伤心的力量 27.不要在伤感面前硬装成大人 28.朋友，把我的伤痛扛在自己肩膀上的人 29.不要勉强忘记 30.让伤感像水一样流走

第四部分 心理学给我们的建议（2） 31.原谅并不意味着喜欢 32.我也可能会伤害别人 33.用幽默的眼睛去看世界 34.游戏的能力是精神健康的指标 35.大人也有幻想的权利 36.拥有属于自己的时间 37.慨叹当父母不容易的人们（1）——不要刻意去做太优秀的父母 38.慨叹当父母不容易的人们（2）——让孩子走自己的路

第五部分 三十岁以后 39.变老的恐惧

40.中年生活带给我们的礼物 41.关于成为老人 42.愉快的上年纪的方法 43.毫无畏惧地迎接死亡的方法

## &lt;&lt;三十岁的心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

三十岁，被时间强行变为“大人”每天，我们都在一点点消耗上天给予我们的这段叫做“人生”的时间。

就这样，那些已经消耗掉的时间在我们身上点点滴滴累积了下来。

我们把这个累积下来的重量叫做“年龄值”。

生活是“吝啬”的，吝啬到你刚好能数清自己年龄的时候，就得为自己的年龄付出代价。

如果你跟弟弟吵架，就会听到父母说，“做哥哥就要有个做哥哥的样子”；如果还想像童年时一样嬉闹玩耍，就会听到有人说，“你都多大了，还疯疯癫癫的，像个孩子”。

总之，只要你做出任何一点稍嫌幼稚的行为，就会有人绷着脸对你说，“跟你的年龄不相称”。

说话做事要和年龄相称，这就是生活赋予我们的“年龄值”。

面对“年龄值”，你心里难免会抱怨：为什么要这样呢？

又不是我想长大才长大的。

我根本没有要求过长大，是时间它随意地把我带到这里，把一些东西强加给我，之后又逼着我所思所想、所作所为都要与这个年龄值相称。

这种感觉在三十岁的时候最为明显。

如果一个人只是被时间强行推到这个三十岁的边缘，被迫接受现实的安排，而不是真正地从内心中成长起来的话，这段时期就会成为他们倍感挣扎和矛盾的时期。

因为你已经开始进入义务比权利大的时期，生活的重担开始渐渐压上肩头。

“年龄值”，其实是周围人对你的期待值。

一直供你吃、供你住、供你穿的父母，看你成年了，就要求你说话做事与自己的年龄相称。

这时的年龄值就是父母对这个年龄段的你的期待，期待你在各方面成熟和发展。

人们经常说，“孩子要有孩子样，大人要有大人的样”。

怎么区分孩子和大人呢，不光是看他年长还是年幼，而是看他的行为方式究竟是以自己为中心还是以现实为中心。

换句话说，按照快乐原则行事的是孩子，按照现实原则行事的就是大人。

所以，孩子如果想做什么事情而忍住不做，对现实的种种情况考虑得太周全、太有所顾忌的话，就会被说成是“小大人”。

相反，如果大人把现实抛到脑后，一心想去做什么事情的话，就会被看做是“不懂事的孩子”，被认为是“幼稚”。

因此，小孩子会把一切以“现实”为中心的大人想成凡夫俗子，认为他们是一群没有梦想、不懂浪漫、只关心现实的毫无趣味的人。

大人呢，也被自己的年龄值压迫着，感到十分困惑。

既然已经到了一定的年龄，就要顺应现实，不然就会被说成是与那个年龄不相称；可是，忠于现实的话又会被说成凡夫俗子。

可见，对大人而言，正确对待周围人对年龄的期待值是多么重要，否则，就很容易迷失自己。

也许更年轻一点的时候，你也会鄙视大人们“太现实了”，可是到了三十岁的时候，你会发现，自己被推到了现实面前，也要变成自己从前鄙视的“凡夫俗子”了。

这种改变会狠狠敲击着你，因为从前一直都自以为是有梦想、浪漫、有趣味的人，现在却不得不向现实低头。

这是一个梦想和现实最容易发生冲突的敏感期。

当你从凡事以快乐、梦想为追求的“孩子”变成一个为生存苦苦挣扎的“俗人”，首先就得经历深刻的自我失望。

因为，这时你将看到与小时候的梦想完全不同的现实，以及不符合自我期待的自己。

假如你怀揣着“财富与成功”的梦想，这时你会发现，等待你的是弱肉强食的冷酷现实；假如你怀揣着“自由与平等”的梦想，这时你会发现，等待你的是充满贪欲、嫉妒，充满竞争的现实。



## <<三十岁的心理学>>

### 编辑推荐

《三十岁的心理学》：迈克尔·杰克逊最需要的心理学。

飞人刘翔有句口头禅：“随便混混啦。”

这可能代表了一个人从容的心态，但二十岁的人可以这样说，三十岁的人还可以吗？

之前，可以事事以快乐为原则，到了三十岁，人就必须面对现实了。

可现代社会有越来越多的人，身体已经成熟，心灵却拒绝长大，心理学家称他们是“彼得·潘综合征患者”。

这世上最有名的“彼得·潘综合征患者”迈克尔·杰克逊去了，假如他有不一样的三十岁，他会不会有不一样的人生？



<<三十岁的心理学>>

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>