

<<30歲前一定要搞懂的自己>>

图书基本信息

书名：<<30歲前一定要搞懂的自己>>

13位ISBN编号：9789861791753

10位ISBN编号：9861791752

出版时间：2010-5-28

出版时间：大田

作者：金惠男

页数：256

译者：蕭素菁

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歲前一定要搞懂的自己>>

### 內容概要

30歲前與自己面對面，30歲後就能為自己做對的決定！

站在30歲前後路途上的你，請先做以下測驗檢測自己：

你是否愛耍酷，避免和他人建立親

密關係？

- 1.外表裝作毫不在乎，但內心卻期待受到他人喜愛。
- 2.喜歡用冷靜、沉著、優雅的微笑來武裝自己。
- 3.今朝有酒今朝醉，及時行樂才是人生目標。

【以上3個選項只要有1項你回答yes，請翻開本書第1章：我的人生到底出了什麼問題？

】 你是否不懂得如何去愛人？

- 1.有時會感到心情低落或容易受刺激，且持續感到不安。
- 2.猜忌他人，或認為其他人在猜忌自己。
- 3.瘋狂地努力，以避免在現實生活或想像中被拋棄。

【以上3個選項只要有1項你回答yes，請翻開本書第2章：20．30歲，從防衛機制開始檢視】

你是否一踏進公司就感到憂鬱？

- 1.總是不放心把工作交給別人，凡事都要親自處理。
- 2.心裡常常想著「這個工作不適合我，一定還有其他更好的地方」。
- 3.碰到每件事，都會把其他人當成競爭對手。

【以上3個選項只要有1項你回答yes，請翻開本書第3章：我真正想要的是什麼？

工作與人際關係】…… 請在30歲前克服問題，請在30歲前了解自己！

最受韓國人信賴的心理醫師金惠男，以她多年來豐富的臨床經驗，提出30歲前後的青年人必須了解並解決的幾個問題：一個幸福的成年人應該具備的基本能力是什麼？

工作徘徊在十字路口時，該如何做出正確選擇？

要如何愛得更熱烈，更誠摯？

要如何面對變化無常的婚姻生活？

唯有真正了解自己，你才會有能力扭轉生命中的瓶頸，迎向未來更豐富的人生。

## <<30歲前一定要搞懂的自己>>

### 作者簡介

金惠男 1959年出生於首爾，畢業於高麗大學醫學院，於\*\*首爾精神病院服務長達十二年，從事專業的心理分析。

2006年獲得韓國心理分析學會學術獎，目前受慶熙大學醫學院、成均館大學醫學院、仁濟大學醫學院等聘請為外部教授，以及受首爾大學醫學院聘請為客座教授，同時開設金惠男精神科診所。

蕭素菁 畢業自\*\*政治大學東語系韓文組，並赴韓國取得漢陽大學社會系碩士學位。

譯有大田出版《一天》，與《不可思議的世界文化遺產》、《風》、《古典音樂童話》等書。

## <<30歲前一定要搞懂的自己>>

### 書籍目錄

1.我的人生到底出了什麼問題？

為什麼拼命想「裝酷」？

也許人前微笑，而內心卻在哭泣？

無數的選擇可能性 - 關於這個詛咒要躲避某件事之前，請先記得30歲，容易受惡魔誘惑的原因該是拋開「鎂光燈效果」的時候遇到真正的曼托（mentor）絕非偶然2.30歲，從「防衛機制」開始檢視為什麼不相信這個世界？

為什麼她記不得國中以前的事？

30歲，從「防衛機制」開始檢視有些問題現在不克服，就會跟著你一輩子對親密關係感到恐懼的人「媽媽男孩」、「媽媽女孩」的誤解能力強的人常有的盲點小心「受害症候群」3.我真正想要的是什麼？

- 工作與人際關係30歲在職場上感到痛苦的原因我為什麼不知足？

把人生當成功課的人為什麼我不放心把工作交給別人我在白白地浪費時間嗎我為什麼不停地和別人比較追求工作和生活均衡的4種方法辭職前應該考慮什麼別期待職場中有親情關係4.我還會有愛情嗎？

- 愛情與婚姻害怕被拒絕的人會在意對方過去的人為何不停地確認愛情？

為何無法停止嫉妒？

堅持理想情人類型者所犯的錯誤畢馬龍式的愛法 - 你應該照著我的意思去做！

不要強迫戀人扮演父母的角色對婚姻的恐懼為人父母的意義已婚者的危險想法，以及其中隱含的婚姻本質儘管如此，我們還是要繼續去愛5.心理學想對三十歲人說的故事下定決心就能成功30歲，能夠愛得更熱烈、更誠摯下定決心就能幸福你都是對的，所以毫不猶豫勇往直前吧

## <<30歲前一定要搞懂的自己>>

### 章节摘录

30歲，更難以抉擇的理由 30歲是必須做出影響人生重要決定的階段，但是面對選擇岔路的人，常會因為許多可能性而搖擺不定，到底什麼才是最好的選擇？

哪個選擇最安全？

若是選錯了，人生是不是就完了？

當然，如果能經過充分的比較、實驗之後再做選擇，那就沒什麼好擔心的，問題是身邊的人總是不斷催促我們，要我們盡快決定。

大家都說30歲的年紀已經沒有多餘的時間可以做實驗了。

30歲難以做出抉擇的另一個原因就是它的「不確定性」。

不確定的東西原本可以引起我們的好奇，刺激我們探究真相的冒險及挑戰精神，誘使我們想找出答案，讓不確定的東西變成確定。

然而當一切狀況明朗化之後，這個世界就會變得無趣，我們也將失去企圖心及動力。

因為所有事情都按照既定的安排進行，結果已經可以預期，我們也就不需要抱著任何希望去努力。

換句話說，只有當未來仍屬未知、不明確時，我們才會抱著希望，並按照自己的期待去規劃人生。

不確定性所帶來的可能性也適用於人際關係上。

當對方的心意不明確時，我們反而會努力想討好對方。

電影或小說也是，意料中的結局總是無法引起大家的興趣，只有像「火線追緝令」或「靈異第六感」等劇情無法預測或是結局出乎意料之外的電影，才會讓我們著迷。

從這點來看，「不確定性」可說是人類存在的一個前提條件，也是精神發展的動力。

當大趨勢或規律中存在不確定性時，它就成為刺激人生的藥劑，帶給人們樂趣。

不過當不確定性遠超過規律的程度時，我們會感覺彷彿置身在大沙漠，這種不安的指數一旦升高，就很容易對潛在的危險產生自我防禦和攻擊。

很遺憾的是，現代社會裡的不確定性正在逐漸擴大，即使你做出了最佳選擇，未來仍是充滿不確定性。

還有，現在已經沒有那種可以終生投入的職場，大家都必須在令人窒息的競爭體制下求得生存。

各種不安讓年輕人開始產生退縮的心理，再加上能力方面也是充滿變數，他們無法預知何時能夠發揮、何時又會受到限制，所以年輕人不敢盡情發揮所長，對未來只能抱著戰戰兢兢的不安。

30歲的人享有物質的滿足和選擇的自由，可是他們立足的土地上卻是一個不確定性極高的不安世界，於是無數的選擇自由反而讓他們感覺像是「詛咒」一般。

面對選擇時的態度 電影「穿著PRADA的惡魔」故事內容就與「選擇」有關。

出身名校、曾經擔任過主編也得過獎的安德莉亞為了一圓記者夢而來到紐約，在四處投過履歷之後，她只應徵到一個職務——《Runway》時尚雜誌主編米蘭達的私人助理。

為了當上記者，她決定先在那裡工作一年，然而迎接她的卻是殘酷的現實世界。

公司所有的事都由主編米蘭達決定，但是她對待部屬的方式既冷血又苛毒。

為了能繼續待在這家雜誌社，每個人都極力對米蘭達唯命是從。

在耶誕節時，米蘭達收到了唐娜泰拉·凡賽斯、吉賽兒·邦臣、喬治·亞曼尼等世界知名人士所送的兩百五十六份耶誕禮物，這樣的她真可稱得上是時尚界的傳奇人物。

她連秘書安德莉亞的私生活都想干涉，而且企圖控制她的一切。

安德莉亞為了前途，只好聽從米蘭達的要求。

她不參加男友的生日派對，卻跑去參加米蘭達開的派對，而且還對擔心她吃苦的男友發脾氣。

我們常會聽到別人辯解說：「我也想這樣做，但是為了工作沒辦法。」

然後找個無法規避的理由：比方說這是上司的要求、不照著做就必須離職等等。

這部電影同樣也出現許多必須抉擇的時刻。

當安德莉亞見到許久未見的父親時，米蘭達的電話來了；當和朋友聚會時，米蘭達的電話來了；到了和男朋友正在談判分手時，米蘭達的電話又來了。

米蘭達甚至還將首席秘書丟在一旁，指派安德莉亞去巴黎出差。

## <<30歲前一定要搞懂的自己>>

我們看到電影中的安德莉亞幾乎別無選擇，但她仍然辯解說是為了生存，只好不得已聽從米蘭達的命令。

不得已而必須全心投入工作的安德莉亞逐漸與她原本的世界脫節，最後連男友也與她分手。不過當安德莉亞取代首席秘書、跟著米蘭達去到巴黎時，她終於領悟到一件事，雖然不想做這些工作，但其實每件事都是經過自己的選擇後才去做的。

因為她想當記者，所以願意忍受這一切。

安德莉亞知道這是自己選擇的結果，也明白錯誤的抉擇讓她失去許多真正寶貴的東西，於是她斷然提出辭呈。

這部電影當然是喜劇收場，因為安德莉亞最後被別家媒體錄取了。

安德莉亞向我們丟出一個問題：「你真的是不得已才去做那件事的嗎？」

仔細想想，其實沒有任何一件事是被強迫的。因為如果真的不想做，你就不會去做，但最後你還是做了那些事，和那些人在一起，而且繼續待在這家公司，這一切全都是你自己的決定。

所以正如安德莉亞所說的，一旦做出決定，就要盡全力去做，如果發現那個決定是錯誤的，也要有勇氣果斷地拒絕推翻。

這一點非常重要，千萬不要在那裡邊做邊浪費力氣抱怨這個時代，或是抱怨說一切都是不得已，甚至將選擇的責任轉嫁給不相干的人。

即使世界奪走我所擁有的一切，讓我置身在最惡劣的環境，但是請記得有一樣是它奪不走的——那就是我選擇用什麼態度去面對困境的權利。

弗蘭克爾（Viktor Frankl）曾經被關在奧斯威辛的集中營，後來因為戰爭結束而得以倖存。有一天他在集中營裡發現一件奇怪的事，他發現當耶誕節的日子越接近時，集中營裡每天死亡的人數會逐漸減少，但是等到耶誕節一過，每天死亡的人數又會激增，過不久便恢復到之前的平均數目。為什麼會有這種現象呢？

根據弗蘭克爾的研究，支撐那些瀕死的人多活幾天的最大原因，就是大家心中一種難以言喻的期待——期待戰爭會在耶誕節前結束，然後獲得釋放。

儘管大家沒有特別約定，但卻同時隱隱期待著。當然等耶誕節過了，戰爭還是沒有結束，他們仍然繼續被關在集中營裡。因為期待破滅，他們的生命也隨之走到了盡頭。

若不是因為耶誕節被賦予特別的意義，那些人可能在耶誕節之前就已經死了。由此可見，就算今日和支離破碎的昨日沒什麼不同，但是只要賦予特別的意義，結果就可能不同。

要用什麼態度來面對環境，這個選擇權非常重要。因為現代社會已經很難再享受到選擇的快感，但是這個選擇權卻依然有效。當你萬念俱灰之時，請再好好地想一想，是不是真的沒有方法可以讓你享受選擇的快感。

<<30歲前一定要搞懂的自己>>

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>