

<<30歲前一定要打的強心針>>

图书基本信息

书名：<<30歲前一定要打的強心針>>

13位ISBN编号：9789861792019

10位ISBN编号：9861792015

出版时间：2011-1-24

出版公司：大田出版有限公司

作者：金惠男

页数：240

译者：嚴春霞

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>

<<30歲前一定要打的強心針>>

內容概要

暢銷五十萬冊的金惠男醫生：「我們只有了解到自己問題的癥結所在，才能獲得解決問題的能力。」

一本為30歲前後的你，找到52個問題癥結，並為它們注入解決問題的52劑強心針！

《30歲前一定要搞懂的自己》挑出年輕人不安的基本原因，《30歲前一定要打的強心針》提供更多具體的解決方針，討論52個問題，提供52種方法，教你聰明地度過30歲前後的人生！

這52個問答：
1.人生任何時候都可以從頭再來
2.任何人都可能發生任何事
3.卸下冷嘲熱諷的面具
4.不要做失去好奇心的行屍走肉
5.世界本來就是不公平的
6.不要讓過去支配現在
7.愛上生活的每一道傷疤
8.不要落入自憐的陷阱
9.坦然面對內向的性格
10.真的勇士敢於面對自己的傷口
.....
51.讀書會改變你的生活
52.努力讓世界變得更美好

透過這52個問答，金惠男醫生想告訴你：當你面對自怨自艾、孤單、嘲笑、憂鬱、原諒、愛情、自卑心、自殺衝動、猜忌心、絕望、恐懼.....的時候，要如何更愛自己，珍惜人生？

如何建立良好人際關係，學會真誠？
如何幸福地擁抱成功，創造快樂？

她要你知道：你才30歲，請相信一切皆有可能！

<<30歲前一定要打的強心針>>

作者簡介

金惠男 (Kim Hae Nam) 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。

译者简介 嚴春霞 韓國首爾大學碩士畢業，專修韓國現代文學，現從事韓國語教學工作。

<<30歲前一定要打的強心針>>

書籍目錄

人生任何時候都可以從頭再來任何人都可能發生任何事卸下冷嘲熱諷的面具不要做失去好奇心的行屍走肉世界本來就是不公平的不要讓過去支配現在愛上生活的每一道傷疤不要落入自憐的陷阱坦然面對內向的性格真的猛士敢於面對自己的傷口不要勉強戰勝孤獨別人也會和你一樣感到害怕擺脫習慣性的消極思維模式讓憂鬱來得更猛烈些吧獻給曾經想過自殺的人們做一個不孝的女兒跨越父親這座山不要再責怪父母停止取悅他人擁有兩個可以陪你哭泣的朋友面對愛情，請不要輕言放棄相愛當然是好，不愛也並不奇怪誰都會有負面情緒生氣的時候從1數到5再開口謊言、真實與坦誠愛情不會讓我們成為心理治療師如何處理親密關係怎樣表達自己的情感草率的原諒只會毀了彼此不要給別人傷害你的機會沒有人會「讀心術」批評應該對事不對人最好忘掉你給別人提供的幫助傾聽才是最好的對話方式40歲之前努力培養幽默感滿懷激情地生活吧你已經擁有重新開始的力量一無是處也是一種優勢做事要全身心地投入不要為自己的平凡感到羞愧再喜歡的工作也會有疲勞期不要過於迷信心理測驗你就是自己的算命先生用心塑造優勢，不要掩飾弱點偶爾斷絕一切聯繫，徹底放鬆自己獻給在職場上遭遇第二個青春期的主任們獻給極度討厭被干涉、被命令的人透過嫉妒別人讓自己成長堅持不懈才能衝破「臨界點」讀書會改變你的生活努力讓世界變得更美好

<<30歲前一定要打的強心針>>

章節摘錄

愛上生活的每一道傷疤 如果你是一位沒有悲傷與悔恨的女子，我就不會如此的愛你，我不可能會喜歡一個從不失誤、從不犯錯，一次也未曾落後於別人的人。這種人的美德是毫無生命力可言的，因此也就沒有任何價值。這種人看不到人生的魅力。

我的膝蓋上，至今還有小時候玩耍時受傷留下的十多個傷疤。看著這些傷疤，我會不自覺地笑出聲，想起當年的往事。我在玩飛機降落傘遊戲時，膝蓋不小心撞在樓梯角上，傷口深可見骨。小朋友們當時嚇得臉色發白的景象至今仍然留在我的記憶裡。而另一個青色的傷疤，則是我拿著鉛筆奔跑時突然跌倒，鉛筆頭戳進膝蓋裡留下的。爸爸把鉛筆頭拔出來後，責備我太冒失了。至於膝蓋正中長得像地圖一樣的大傷疤，是我在摔倒後弄出來的。當時我不小心用錯了藥，把治燒傷的藥膏抹在傷口上，後來傷口化膿，發燒好幾天，連學也沒上。好了之後，膝蓋上就留下了傷疤。

當然，那次我也挨了媽媽的罵，她責備我不該胡亂塗藥。每一個傷疤都有自己的故事，證明我曾經歷過許許多多的事情。小時候，我總想掩蓋這些醜陋的傷疤，可是現在，這些傷疤反而成了過去的見證，它們是證明我的存在的生命紀錄。

不僅身體如此，我的心裡也散落著大大小小好幾處「傷疤」。有些傷疤說不定從我有記憶之前就已經存在了，因為記憶中我得到的東西總比想要的少得多。比如，我想要從父母、親戚、老師和朋友身上獲得關愛與肯定的欲望一直在膨脹；再比如，我希望整個世界圍繞自己轉，但事實卻總是不如我願。於是，我到處碰壁，經常受傷。上一個傷疤還未完全癒合，新的傷疤又會出現。

當時，我也因為心中的這些傷疤而害羞，想要掩蓋它們，但現在的我卻喜歡上了這一個一個傷疤。受傷恢復之後會留下傷疤，再次受傷之後又會癒合，並留下新的傷疤，我就在這個周而復始的過程中一邊成長，一邊學習人生。

因此，讓傷疤成為生活的勳章，還是讓它成為令人羞愧的痕跡，完全取決於我們如何看待它。即使身體與心裡有著你一直想隱藏的大傷疤，也別再因為那個傷疤而痛苦，因為越是痛苦就越容易產生新的傷疤。

為什麼要因為已經癒合的傷疤而兀自痛苦呢？

傷口雖然還火辣辣地疼，戰勝傷口的過程雖然很辛苦，可是你畢竟會戰勝它，傷疤就是最好的證據。

傷疤是證明你的勇敢與堅強的勳章。因此，你應該讚美自己，讚美這個無論傷口有多大，最終都堅持下來的自己。你也應該珍惜傷疤，因為它們見證過你的力量，你要對自己的力量有信心。

珍珠就是從珍珠蚌的傷口中形成的。

珍珠蚌用很長的時間，用柔軟的膜一層一層地包裹那些使自己感到疼痛的異物，最後就形成了閃閃發光的珍珠。

我們的傷疤也是這樣，它們是成為璀璨的珍珠，還是成為危害你的異物，完全取決於你如何看待它。所以我們應該包容、愛惜傷疤。

這樣，傷疤就能成為一面堅實的盾牌，一個能指示危險的指南針，保護我們不再受到類似的傷害。

看一看自己身上有沒有以前留下的疤痕，回想當初是怎麼留下這些疤痕的，再用開玩笑的態度描繪出那些情景。

在同學聚會中主動提起自己當年的醜事，與大家一起為此開懷大笑，讓自己過去的錯誤在笑聲中

<<30歲前一定要打的強心針>>

消弭。

<<30歲前一定要打的強心針>>

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>