

<<20几岁的心理学>>

图书基本信息

书名：<<20几岁的心理学>>

13位ISBN编号：9787122077011

10位ISBN编号：7122077012

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业出版社

作者：郭锦珠

页数：187

译者：传神

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>

<<20几岁的心理学>>

前言

有一天，某位二十七岁才念到大四的女学生出于各种原因，到研究室来找我，她并不是我们系的学生，但是因为听过一两次我的课，她看上去并不陌生。

此时恰逢学校搞庆典活动，天气晴朗，校园里到处都很热闹，但是这个学生的脸色却很阴沉。

“教授，我现在已经二十七岁了，还有一年我就要毕业了，但是我好像还是跟二十岁的人没有一点差别。

所有的事情都让我很不安，我不知道要如何生活下去。

接下来还得找工作、结婚，父母成天唠叨我年纪大了，但我还是什么都不会，我真的不知道毕业以后我是否能好好做份工作。

”在学生一口气说完这些话之后，我渐渐开始陷入自我反省之中。

在那么多听课的学生当中，我能记得这个学生，她也算是和我有缘了，但是作为老师和前辈，我不能为她做任何事情。

这个学生正承受着众多复杂的痛苦，她感受到所有年轻人都能感受到的自我认同混乱。

这是一种不同年龄层需要完成不同任务的负担感，对父母的眷恋和心理上的隔阂，以及对履行成人义务的恐惧。

这样的事例是很常见的。

只不过从这个学生的情况来看，她比其他学生的年纪要大，再加上就快要毕业，加在身上的重压感会更强烈，心里也就更加混乱，其他学生的状况与她相比也并没有太大的差异。

在漫长的人生旅途中，我们需要在每一个时期都有适当的人生规划(Mapping)技巧。

人生规划(Mapping)指的是在人生的地图(Map)上，检查自己当下的位置和状况，设计出自己整体的生涯。

正如建起牢固的建筑需要精密的设计图一样，幸福成功的人生也需要制定良好的设计图。

青年、中年、老年任何一个时期都需要重新制定人生规划。

人生规划是需要青年期开始建立的重要课题，这一想法通常在二十几岁时产生。

高效的人生规划，首先要我们对自己以及周围的环境和条件有充分的认知。

只有客观明确地认识到我是谁、我是什么样的人，我们才能够把握日后如何生活、什么样的生活会带给我们幸福、如何迈向成功等问题。

讽刺的是，除了人生规划这一结果性的任务之外，这一时期我们还被同时赋予了确立自我同一性的过程性任务。

这两种任务需要同时解决，使得我们不得不感到混乱。

实际上，我们迫切需要解决的是后一个任务。

但是为了完成它，必须先解决前一个任务。

另外，当我们集中精力于前一个任务时，后一个任务会使我们感受到更大的压力。

这一时期的青年之所以会感到不安和不安定，就是出于这个原因。

因为作为人生规划的基础——自我同一性，还在动摇之中，所以不管做什么事情都会很焦虑、没有自信心。

可是，问题并不是像大家担心的那么严重，动摇即是通向可能性，或者换句话说就是探索的道路。

在动摇的过程中，青年可以更加明确地认识自己，尝试与家人和周边的人维持良好的关系，积极主动地利用外部条件，获得接近成功和幸福的技巧。

因此，可以说不安情绪所引起的焦虑感反而会有效地带来正面的结果。

进一步来说，青年期是适合充分动摇的时期，不对，是越动摇越好。

诗人图忠焕曾写道，“哪有不动摇就开的花，哪有不淋湿就开的花”，我们的人生就是需要被淋湿、被动摇。

特别是二十几岁正是在碰撞破碎中学习的时期，因此不管什么事情都不要急于下定论，也就是说不要对还没有完成的事情做出这样那样的评价。

那些涌上来的不安感看上去似乎让人无法忍受，但我们都要接受下来，并克服它们，对于失败的恐惧

<<20几岁的心理学>>

感也可以化作无限的可能，我们完全可以拨开云雾见青天。

在不断的动摇之中不断地尝试可能性就足够了。

像这样不断地治疗青年期的热病，不知不觉中我们就能成功地履行成人期的任务，开始建造自己的人生。

这些苦恼其实和年龄并没有多大的关系。

有很多人到了三十多岁仍然没有确立自我同一性，也没有实现经济独立，即使是经济独立了，也依然从这份工作换到那份工作，不断地在探索自己的职业生涯。

这些人仍然处于自我同一性的试验期。

因此青年期并不一定要限制在二十几岁，我们可以将其看成是包括所有到达成熟的成人期之前的成人初显期这一概念，也就是说，这一时期是青少年时期和成人时期的中间阶段，可以说是成人期的门槛。

成人初显期按年龄和特性区分，是从青少年到成人的过渡期，也是探索爱情和职业中多种可能性的整体探索时期，以及在众多选择和可能性之间彷徨不安的时期。

这是一个在不受到外界任何约束、对他人不存在任何责任、没有全职工作，集中了解自己的自我中心时期。

这一时期的人们刚从父母的干涉和约束中解脱出来，但还没有找到新的责任和义务，所以也就拥有着可以充分改变自己人生的机会。

不久后，为了和更多的学生深入地分享这个话题，我开设了“动摇的二十几岁”系列课程。

我给予那些二十几岁的心理还在动摇的学生们，直接传递信息的机会。

学生们为我的课取了个昵称叫“动摇”，我努力想要为学生分担哪十白是一丁点的苦恼，他们在生涯规划和前途选择的人生课题上摇摆不定。

我希望帮助他们确认自己位于人生的哪一个阶段，让他们保持着积极的观念去走接下来的人生道路。

这本书以我这几年所授的课程为原型创作，书中列出了一些建议和指导方针，希望能够帮助到那些正拥有很多苦恼和矛盾、心理动摇的二十几岁青年自己去寻找解答。

书中的内容不仅针对大学生，同时还将帮助到所有在成人期的青年们。

为了能让大家一起参与到前半部内容的讨论中来，我加入了最后一章的内容。

这本书能够让大家充分了解到青年期的心理特殊性，以及实际人生规划的可能性，人生规划的要旨被很好地体现出来。

希望能够帮助那些缺乏自信、一直动摇的二十几岁青年找到自己，做出自己的人生规划。

<<20几岁的心理学>>

内容概要

20几岁，是动摇不安的时期，也是具有无限可能性的时期。

这一时期会经历很多苦恼和问题。

同时需要做出最重要的选择和决定。

如何度过20几岁，将决定你今后的人生。

本书既是帮助20几岁年轻人规划成功人生的指导书，也是一本简单易懂、内容有趣的心理普及书。

通过发生在年轻人身上的真实故事，分析造成20几岁心理问题的原因，指出明智度过这一时期的具体方法，以及获得幸福和成功的人生规划技巧。

<<20几岁的心理学>>

作者简介

郭锦珠，首尔大学本科毕业后，获得首尔大学研究生院心理学硕士、乔治华盛顿大学研究生院教育专士(Ed.S)、延世大学研究生院心理学博士学位。

现任职于首尔大学心理学系，教授发展心理学和人生规划心理学的课程。

1996年获得“国际青年学者奖(International Young Scholar Award)”，担任美国斯坦福大学客座教授，兼任美国国立保健院研究员。

编著有《习惯的心理学》、《儿童心理评价和检查》等，同时翻译了《孩子们要如何学习？》、《儿童发展心理学》等著作。

<<20几岁的心理学>>

书籍目录

第1章 自我探索 不知道自己是男人的男人 为二十几岁定下的新名称, 成人初显期 帮助预测不透明未来的自我同一性 通过I-self和He-self来寻找自我概念 提升自尊, 人生也会同时升级 在机会中注入成功力量的自我效能 如果我和脑中的我在我眼前相遇的话 针对二十几岁的人生规划技巧1: 要有积极的错觉 针对二十几岁的人生规划技巧2: 二十几岁, 承认你们的不安吧第2章 爱情和离别 爱情, 那滚烫又冰冷的感情 如果无法完成自我同一性认知的话恋爱也会停滞不前 有的性格会轻易地坠入爱河 女人的爱情和男人的爱情不同的原因 决定爱情温度的三大元素 逃避结婚重压的同居 幸福婚姻生活所必需的要素 成功的爱情, 失败的爱情 针对二十几岁的人生规划技巧3: 男人和女人, 维持好彼此的关系 针对二十几岁的人生规划技巧4: 熟悉共存的技巧第3章 家人, 还有朋友 通过信任寻找幸福的父与子 爱情和社会化都被我们和父母的依恋关系左右 中年父母VS青年子女, 如果想要克服矛盾 中年父母, 了解后会发现他们不过是我明日的样子 交流沟通是检验亲子关系健康度的指标 生活在同一时代的另一代人, 父母 帮助完善“我”的另一个我, 兄弟姐妹关系 青年期的情感休息站和避难所, 朋友 男人和女人交朋友的方式不同 针对二十几岁的人生规划技巧5: 父母和我, 大家要相互尊重各自的领域 针对二十几岁的人生规划技巧6: 找出人生的参谋第4章 成功, 前途第5章 针对二十几岁的实用人生规划技巧

<<20几岁的心理学>>

章节摘录

二十几岁的青年面临最现实的问题就是就业。

不管上不上大学、参不参军，想要顺利地进入成人期，就必须就业。

如今机器代替了众多人力，日新月异的科学技术使得竞争更加激烈，就业难已成为当今社会的一大顽症，可以说就是名副其实的战争。

统计厅资料(2007年8月的标准)显示，未满29岁的没有正规工作的男女合计比例超过了55%，它明确向我们展示了大多数青年正过着的不安定的社会生活。

遇到特别的契机能否发生好转还不一定。

现在并不是说毕业于好的大学就能找到好工作，即使成为医生或律师也不都能赚大钱。

因此，为了在重重的就业困难中寻求更好的就业机会，很多年轻人更加努力学习，或者以学习为借口逃避成人应该负担的责任，延缓时间。

袋鼠族就是在这种情况下产生的。

他们即使从大学毕业了，仍然在经济上依靠父母，为了抓住更好的就业机会继续进入大学读研深造，或者上班的同时在经济上依然依靠父母。

同时，袋鼠族的父母们并不拒绝对子女的抚养，反而积极地给予支持，所以他们也被称为“直升机家长”。

袋鼠族中还有一部分人回避现实的困难，无意识地拒绝成长，可将他们视为“彼得潘症候群”。

这些人虽然身体已经成熟，但心理上拒绝成长，希望永远做个小孩子。

我曾在“动摇”课程上遇到过一位学生，他告诉我，他的课程申请都是和母亲一起做的，这让我很是震惊，就连“动摇”课程也是母亲听过以后觉得不错他才申请的。

这个学生从上大学开始就把最初的决定权和兴趣爱好都交给了父母，这种态度其实是来自他对失败的恐惧，以及由此产生的自信心不足、无责任感，还有无力症等症状。

最近大学里休学成为一种流行趋势，也可以反映出袋鼠族或被看成彼得潘症候群的人数正在增多。

想要预测自己的人生，就先确立自我同一性吧！

那么究竟什么才能使动摇的二十几岁青年稳定下来呢？

结论就是确立自我同一性。

自我同一性明确的人很少经历这种混乱，相反地，没有确立自我同一性的人混入人群之中，不知道自己是谁，有什么事情是自己能做好的，就连要做什么事情，以后如何生活的答案都找不到，也就是说他们无法预测今后自己的生活。

青年期是寻找自我同一性的极其重要的时期。

可以说，自我同一性的确立维系着个人一生的成长过程和结果，青年期面临急速的身体变化和社会变化，和对自己将来的深度考察，所以这是需要将回顾和寻找自己当成重要课题的时期。

在这一时期确立自我同一性具有非常特别的意义，它能为我们选定日后生活的方向和目标。

如果要Mapping(规划)好今后做什么工作、如何生活，就需要首先了解自己是谁。

虽然人生规划是一生都需要做的事情，但二十几岁的人生规划将为一生带来决定性的影响。

这一时期，自我同一性的核心是“同一性”，即个体在经历外界的变化和内心矛盾之时，是否能够统一自身的特点、变化和调节矛盾，达到自身的整合。

为此，我们需要客观地了解 and 评价自己，还要对自己的能力有信心。

通过明确地了解自己，建立未来的计划，能够减少行为上的失误。

其实就算说二十几岁是行为失误时期也不为过，这一时期的各种尝试和失败的经验将成为人生的良药、解答和成长的促进剂。

确认适合自己的和不适合自己的，自己的亲身经历和获得，都将成为一辈子都不会忘记的珍贵资料。

也就是说，动摇的时候，我们要率直地去动摇，这才是正确解答问题的方法。

住在日本的韩侨秋成勋，四岁就成为日本的柔道选手，后来因为国籍的关系无法成为日本国家代表队的成员，正值青年期的他因此相当彷徨。

因为持韩国国籍是很难在日本获得成功的，这是再明显不过的结果。

<<20几岁的心理学>>

在爸爸的劝导下，他怀着新的梦想和希望回到了韩国，并开始挑战韩国国家代表队。但是他再一次地成为了顽固的宗派问题的牺牲品，韩国国家代表队的梦想也只能就此打住。最终他加入日本国籍，更名为秋山成熟，成为日本国家队的代表并获得了金牌。由于受到严重的偏见影响，秋成勋在任何比赛中如果不是全胜就不能算胜利，他最终按得分多少获得了胜利。

后来他退出柔道选手舞台，改以异种格斗技选手的身份再次返回格斗场，他的肩膀上同时披上了韩国太极旗和日本太阳旗。

他以自己是韩国人而骄傲，在各种飞短流长面前都没有屈服，这位青年最终得以出演韩国全国国民喜爱的脱口秀节目并相继在影视广告中出现。

虽然作为柔道选手他获得过金牌，但是因国籍问题和社会偏见，他却在滚烫的泪水中度过了他的二十多岁。

现如今，秋成勋在韩国和日本两国都确立了明星的地位，他是当今让人引以为豪的身价最高的异种格斗技选手。

对于迎面扑来的指责他能微笑着接受，和日本选手比赛时他又是个冷静迎战的战士。痛彻心扉的成长经历奠定了他成功的基础，他自己证明了曾经说过的话，他要感谢那段时间。虽然为了寻找自我同一性，他也曾动摇得很厉害，但这些都成为其成长的养分。

观看这一过程我们会发现，这是一个青年在动摇和自我探索的过程中，在心里确立自我同一性的表现。

当然我们在经历青年期进入成人期时，并不是所有人都能确立自我同一性的，一次确立的同一性也不能永久维持。

首先，在同一性探索时期过后，我们对自己的认知还不明确，进入成人期之后我们还将面对新的挑战 and 变化，这时候会需要更多多样化的同一性探索。

从结论上来说，就是同一性的认知延缓时期将维持到我们面临新的刺激需要，再次进入自我同一性探索。

这种变化来得会比想象的要频繁。

可以说，这一系列过程是在经验和年龄的基础上积累生活智慧的过程。

在延缓和获得的反复过程中，我们赢得一个更加拓展开的自我，明确了自我同一性，更正确地、进一步地靠近过去、现在和未来的自我。

<<20几岁的心理学>>

编辑推荐

《20几岁的心理学》：让年轻人获得幸福的心理学，首尔大学人气最高“新生必听推荐课程”，帮助完善未来人生的心灵讲座，决定一生幸福和成功的人生规划九大技巧。

<<20几岁的心理学>>

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>