

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

图书基本信息

书名：<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

13位ISBN编号：9787508627229

10位ISBN编号：7508627229

出版时间：2011-6

出版时间：中信出版社

作者：韩奇娟

页数：240

译者：千太阳

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>

<<二十七岁，再不改变就晚了>>

前言

序言不要让将来的你讨厌现在的自己“我怀着满腔热情，对生活充满了希望与信心，每分每秒都在为新鲜事物而惊喜。

”“我觉得生活无趣，找不到人生的意义，更体验不到活着的快乐。

”以上两种情况，你属于哪一种？

二十七岁的年纪，你是否忽然有了人届三十的焦虑感？

面对烦闷、无趣、重复的日常生活以及不确定的未来，你是否感到意志消沉？

也许你挣扎过，却又在改变与失败中循环往复。

有人甚至认为这一切都是命中注定，无法改变。

但仔细想想，真的是这样吗？

也许，事情并没有你想得那么糟，只是你的标准有问题。

你是因为给自己设置了一个过高的标尺，结果才屡屡失败。

因为这个颓废、泄气，甚至开始自暴自弃，值得吗？

人当然不可能永远都保持同样的热情，一个人的心情每天都会有数十次反复，如果以一个月或一年为单位仔细观察，你就会发现情绪上升和下降的曲线是有一定规律的。

这就是普通人的生活状态。

不过，有时因为太累了，人会觉得自己仿佛不知不觉中签订了接受世间所有不幸的契约，想从这个世界蒸发掉的心情也许会持续好几天。

这种状态下的人犹如身处又长又黑的隧道，始终看不到出口，眼前没有一丝希望的曙光。

这时候，人们往往觉得事事都不如意，对未来充满迷惘，没有可以交心的人，周围的人好像都与自己格格不入，工作上也是一团糟……这该如何是好呢？

当然是要想尽一切办法让自己振作起来了。

你需要刻意地去调整和改变自己的言行举止、思维模式，如果没有效果，就要赶紧尝试其他办法。

如果你还知道去努力改变，那你还算处于不错的状态。

我遇到的很多咨询者已经陷入了深深的抑郁中，他们认为在哪里都找不到出口，自己的不幸是无法改变的，就算再怎么努力也无济于事。

这些人都有种深陷泥淖、反复被绊脚石绊倒、站在悬崖边时的绝望。

为了尽早把他们解救出来，减少悲剧的发生，我开始认真研究帮助他们的方法。

后来我发现，那些冠冕堂皇的安慰话或者箴言并没有多大意义。

“去旅游或者购物怎么样？

或者舒舒服服地洗个澡！

心情很快就会好起来了！

”我相信没有哪个读者是因为想看这样的话才翻开这本书的，而我的书也不会用这样的话应付大家。

想要振作起来，改变自己，就要弄清自己遇到的问题，这才是解决问题的关键。

就像机器出现故障需要修理时，第一步要检查是哪里出了故障，出了什么故障一样。

做数学题也是如此，解题前必须先了解问题是什么。

很多人都说：因为语文不好，所以数学不好。

他们的意思是，没有一定的文字理解能力，就根本看不懂题目中问的是什么，所以不知道要用什么方法答题。

关于失落、抑郁的心理问题，解决起来也是同样的道理——不掺杂自己内心的误解和臆想去看清现实是非常重要的。

要想做到这一点，首先就要认清自己，因为遇到问题的不是别人，而是你自己。

二十七岁，是一个人的生活 and 事业开始定型的阶段。

如果这时还不能告别低落、迷茫的状态，为自己做出正确的决定，恐怕就有些晚了。

二十七岁，可能是你改变自己的最后一次机会。

你还不到三十岁，一切皆有可能！

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

那么，现在就从审视自己开始，去改变你的人生吧！

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

内容概要

二十七八岁，是谁都不会保护你的年龄，是要学会承担的年龄。
我们没有时间再迷茫了。

工作、晋升、改行、房子、人际关系、爱情，还有不确定的未来……所有的不安和压力要怎样承受？

已经年近三十岁了，你是否真的了解自己？

韩国顶级心理分析师将自己多年的心血和智慧融入书中。
教你真正认清自己，摆脱迷茫低落状态，把握改变自己的最后机会。

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

作者简介

韩奇娟

心理分析师、畅销书作家。

韩国高丽大学临床心理学博士、美国亚洲太平洋辅导治疗中心（APCTC）博士后、临床心理学医生。

曾担任韩国首尔百济医院临床心理科主任、韩国广播通信大学研究员。

现在为“瑚燕心理咨询诊所”首席心理分析师。

著作有《自行解决愤怒》、《在孩子的人生中成为累赘或坚强后盾》等。

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

书籍目录

序言 不要让将来的你讨厌现在的自己

第一章 二十七八岁的茫然与焦虑

你知道自己现在是怎么回事吗？

好好一个人，怎么就突然抑郁了呢？

与其祈求生活平淡，不如自己强大

第二章 我为什么总活在别人的眼光里？

我为什么那么在意别人的看法？

隐藏在“你这人真好”这句话中的压力

没达到别人的期望又能怎样？

为什么要给自己背上无形的包袱？

第三章 世界上只有想不通的人，没有走不通的路

背负着沉重包袱的完美主义者

回过头想想，失误其实没什么大不了

为什么休息会让你产生负罪感？

工作为什么那么痛苦？

负面评价为什么会让你如此恐惧？

我们不可能完全掌控人生

第四章 能陪我一起回家吃饭的人在哪里？

人在爱情面前总是无能为力的

有时越想结婚就越找不到对象

喜欢单恋的人大多有严重的自卑感

不要一直用证据去验证爱情

爱情中绝不能失掉的是自我

不要把爱和真诚倾注给不知好赖的人

为什么我的爱情总是这么艰难？

第五章 明明很痛苦，却偏偏说自己很幸福

幸福不是忍出来的

善良的人，请揭下“伪善”的标签

被压抑的愤怒不会消失，只会变形

争论的时候不要避重就轻

想发火就痛痛快快地发出来？

第六章 我为什么觉得事事不如意？

<<二十七岁，再不改变就晚了>>

看别人干什么都不顺眼
羡慕嫉妒恨是怎么产生的？

害怕与人亲近
先和自己成为朋友
第七章 为什么我常在回忆里挣扎，无法释怀？

被羞耻感折磨的人
父母影响孩子的一生
不要诱发孩子的负罪感
通过回忆伤痛让自己变得坦然
第八章 想改变自我要先肯定自己
与纠缠你很久的郁闷说拜拜
心灵要随着外界的改变而改变
区分真实的自己和虚假的自己
改变内心的声音
点燃隐藏在自己体内的热情
幸福的人生源于投入
这个世界只有回不去的，没有过不去的
第九章 我们还有梦想吗？

我们的梦想在哪里？

寻找自己的梦想
从现在开始，为了自己，骄傲地活着
真心喜欢自己
不要被别人的好恶束缚手脚
先照顾好自己
永远不要为难自己
你的梦境在暗示着什么？

安慰自己的四种方法
结束语 不要在三十岁时背负二十岁的后果

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

章节摘录

第二章我为什么总活在别人的眼光里？

我为什么那么在意别人的看法？

智善今年二十八岁，她年轻貌美，又很时尚新潮。

最近，她经常会出现肩膀酸痛、消化不良等症状，而且因为突然无法咀嚼较硬的东西，不得不去看牙医。

结果医生跟她说：“你得了齿裂症，是不是承受了太大的压力啊？”

”从牙科诊所回来后，智善决定接受心理治疗。

智善在一家小型咨询公司上班，公司里一共只有几名职员。

她最大的苦恼就是在公司内找不到用武之地。

专攻经营学的她刚进公司时认为自己会做与专业有关的工作。

谁知，她的上司们拥有比她更加出色的学历和工作经验，在她还未动手之前，他们就把所有的工作都处理完了。

所以，智善就开始做其他事，总务和后勤工作很快就成了她的主要业务。

不知从何时起，智善开始觉得自己领到的工资比应得的工资要多得多，觉得自己是在公司吃闲饭的累赘。

此后，她每天上班时都会紧张兮兮地留意上司们的神情，甚至还会在意合作公司或隔壁公司职员看自己的眼神。

“你跟上司提过给你安排一些专业对口的工作吗？”

”听了她的故事，我问道。

她回答说：“没有。

恐怕是上司们觉得我的能力不够，所以才没交给我做吧。

而且，我也不想去争取这个机会。

夹在实力超强的上司之间，会显得我没能力。

”工作方面的问题暂时聊到这里，我又问了她一些关于人际关系的问题。

她犹豫了好一会儿才说道：“朋友是很多，可是当我和朋友们见面的时候，一点儿都不觉得快乐。”

”“那为什么还要见面呢？”

”“每次都不是我主动提出见面的。

”原来，为了尽量避免和朋友见面，有时她会把手手机调成静音，或者干脆关机。

问其理由，她回答说，每次朋友约她见面，她都会置自己的安排于不顾，无条件地答应他们的邀请。

而这就会令她改变自己的生活计划，所以她渐渐地开始害怕接到邀请了。

按理说，以这样的状态去参加聚会的人，应该让人觉得很无趣。

但奇怪的是，朋友们都说没有智善的聚会了无生趣，所以才会每次都邀请她。

这也难怪，因为智善总是在考虑说什么话能令对方感到高兴，拼命取悦对方，而且即便听到了让自己不快的话，也会装作若无其事，以免让说话的人感到尴尬。

智善存在的问题是：不管是在公司还是在朋友中间，她都太在乎别人的感受了。

人在小的时候听取别人的意见或接受约定俗成的规则非常重要，因为那些意见和规则可能会有助于树立正确的人生观、价值观。

孩子只有多听取别人的意见，才能明白什么事情该做，什么事情不该做。

但是，长大之后，人们就应该学会以辩证的方法思考问题，而不应该总是迎合别人的想法了。

像智善这样的成年人，要多向青春叛逆期的孩子们学习，更多地按照自己的意愿来处理事情。

从某种角度来看，成年人采用这种“青春期处事法”的效果会比较好。

因为如果一个成年人太重视别人的意见，完全忽略自我，只懂得迎合他人的意愿而生活，那么就会出现很多问题。

在某些人眼里，智善这样的人不是“乖巧的孩子”，而是“令人担心和无法信任的人”，同时智善也会因为他人的意见或评价受到伤害。

<<二十七岁，再不改变就晚了>>

所以说，过于看重别人的意见，不敢按照自己的想法做事，永远迎合别人的想法，这种人是善良的，也是令人担心的。

那么，下面就让我们来了解一下，太在乎别人意见和感受的人是如何陷入抑郁状态中的吧。隐藏在“你这人真好”这句话中的压力我们偶尔会遇到一些不懂得或者是不愿意拒绝别人的人。

不管什么事情，只要向他提出请求，他就一定会答应。

即便是在他能力范围之外的事情，他也会想尽办法帮人解决。

对于自己不知道的事情，他会千方百计地四处打听，然后再把答案告诉求助者。

就算是约会时间快到了，他也一定会放下自己的安排，先帮助求助的人处理事情。

但是，无论这个人怎么努力，也不会得到别人应有的感激。

因为求助者并不知道他为办这件事要付出多少，反而会觉得他肯定很轻松地就把事办好了，要不绝对不会欣然应允。

最后，求助者顶多会说一句“你这人真好”，其他感激的想法肯定是没有的。

人好也是一种缺陷？

没错！

如果“好”到连自己不喜欢的人也要不遗余力地帮助的话，这种缺陷就已经到达无以复加的地步了。

这些“老好人”有一个共同点，那就是十分强烈地渴望被他人认可。

也可以说，他们非常害怕别人讨厌自己。

所以，他们总是过度敏感地去体察他人对自己的感觉或想法，也就是俗话说的“要看得出眉眼高低”，要会鉴貌辨色。

别人亲切地对待他们，他们也会觉得是一种负担，因为老是得想着怎么报答人家。

他们从不会要求别人为自己做什么，而且需要坚持自己的主张时，也会首先想着别人的感受，担心自己做的事情会让人不高兴或者遭到拒绝。

“如果我的意见遭到反对怎么办？

他们会怎么想我？

会不会讨厌我？

说不定会可怜我？

”这种人总是看别人脸色、压抑着自己的欲望。

他们还以为自己忍耐力出色，却不知道这其实是一种不健康的心理状态。

这导致他们不能如实地认识和接受现实，更不能看到事情的真相。

他们会错误地把一切都想成是别人对自己的期待和评价，并以此来认定自己的价值。

据说，孩子的神态天生可爱是为了得到大人的照顾，因为如果他们不惹人怜爱，就会无法生存。

但是，孩子总有一天会长大，会失去那种天生的可爱样，这时如果他认识到自己之所以能得到充分的关心和照顾并不是因为聪明、漂亮或擅长做某些事情，而只是因为自己的存在，他就会慢慢树立起自信心。

这种人会对自己说：“我是个很不错的人！

即使什么都不做，我在家里也是一个非常重要的角色！

”如果小时候没有建立自信，长大后就会觉得别人掌握着自己的生杀大权。

也就是说，他们做任何事都要看别人的脸色，还会总结出自己做什么事才能让别人高兴，以便将来继续取悦别人。

这种人不能坦然地面对周围的视线和评价，可以说是精神不健康的人。

每个人都有自己的期盼，但会不会表现出来、如何表现，这就因人而异了。

从这里，我们就可以看出一个人对自我价值的重视程度。

如果一个人总是自我强迫性地去体察别人的心理，总是有自己不如别人的所谓“谦逊”的想法，那他就要学着坦率地直面自己的情感，理性地拒绝别人的要求。

“拒绝别人的要求，别人会不高兴的！

”“老好人”们经常会这样担心。

的确，没有人会在自己的请求遭到拒绝时感到高兴。

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

但大部分人虽然有些失望，还是会理解拒绝者的苦衷，随后这件事也就烟消云散了。

如果说，有人被拒绝后像受到了极大侮辱一样做出过激的反应，或是觉得被轻视了，那只能说明这个人有问题。

这种人缺乏“中间性”心理，只会把世上的人分成两种，即自己喜欢的和自己不喜欢的。

他们看待事物时只有黑白两面。

所以，只要有人稍微对他有一点儿“不好”，就会被他全盘否定。

在意见有分歧时，他们无法释然，因为在他们看来，如果有一方是正确的，那么另一方肯定是错误的。

所以，如果真的不想做或不能做就直接拒绝吧。

想说“NO”的时候，说“NO”就可以了，别人不会对你不满的。

即使这个世界上有你担心的那种人存在，数量也不会太多，他们怎么可能那么凑巧地都出现在你身边呢？

<<二十七岁，再不改变就晚了>>

后记

结束语不要在三十岁时背负二十岁的后果今天静淑还是和平常一样，拿着纸巾和我说了“再见”，那纸巾是为了擦眼泪用的。

由于她在外人面前一向表现得都很坚强，所以总是随身带着纸巾，以防眼泪流出来。

如果你认为只有很柔弱的年轻女子和小孩遇到事情才会哭泣，那就大错特错了。

不论是传统意义上的大男人，还是外表坚强的女人，都会有流泪的时候。

“你是为了痛快地大哭一场才来咨询的吗？”

”如果你这样问静淑的话，她不会承认，因为她觉得自己想要的不是用眼泪进行宣泄。

从生理学的角度来说，人流泪是为了清洗眼球、保持眼球表面的湿润；而从心理学角度上讲，流泪是缓解精神压力的有效良方，对改善情绪非常有益。

长期该流泪而忍住不流泪，可能会诱发严重的心理障碍。

当我们年纪还小的时候，哭泣可以说是一种很重要的语言。

这种宣泄痛苦的“呼喊”可以让母亲半夜从床上爬起来，可以让她停下手里正在做的事情，把注意力全部放到我们身上。

对母亲之外的人来说，孩子的哭泣也会起到很重要的作用，至少可以引起他们的关注。

那么，当我们长大成人之后，哭泣又被赋予了怎样的意义呢？

眼泪变成了不宜让别人看到的東西，因为在外人看来，它是软弱和不成熟的标志。

其实对我们自己来说，眼泪是警钟，它提醒我们现在需要适当的空間进行自我调整，有些事需要进行妥善的安排和处理。

在解决我们感情上的问题时，眼泪非常重要，但我们可以在别人面前比较大方地掉眼泪的唯一合理理由就是看电影或小说时被其中的情节所打动。

现实生活中，我们已经学会了控制眼泪，就算再难过，也只能躲起来无声地抽泣。

不光我们自己不愿当着别人的面哭泣，就连我们看到别人哭泣时也会感到很难堪，因为我们在那种情况下会产生情感帮助上的无力感，有时甚至会产生一种负罪感。

如果一个心理咨询师入行不久或经验不足，就会在咨询者开始哭泣时帮助他们止住眼泪，并认为自己这样做是尽到了职责。

他们不知道，让咨询者痛痛快快地哭出来意义重大，这是能够帮助他们的最佳治疗方法之一。

眼泪会最真实地把人们的心理状态表现出来。

在心情特别好或是特别糟的时候，眼泪都会出现。

如果当眼泪出现时不是悄悄地把它拭去，而是接受它，允许自己流泪，那么你身上就已经发生了很大的变化，因为接受哭泣是件很不容易的事情。

如果你是从头至尾读完了这本书，就一定能理解我用“眼泪”来结尾的意图。

通过阅读，我们了解了人生中的压力从何而来，也知道努力摆平它的时候会感到疲惫，有时甚至还会因为过于痛苦而选择放弃。

在这个时候，可以肯定你、相信你、安慰你的人，只有你自己。

始终注视你自己，和内心深处的“我”不断交流，你就会成为可以让自己信任的援助者。

时刻记住自己是一个成年人，你和小孩子不一样，自己就可以成为自己的保护者。

希望读过这本书的你能在未来的日子里和自己不断地沟通、交流，毫无顾虑地大声哭泣，做一个可以彻底摆脱郁闷状态的人。

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

媒体关注与评论

在三十岁之前，及时回头，改正。

从此褪下幼稚的外衣，将智慧带走。

然后，要做一个合格人。

开始负担，开始顽强地爱着生活，爱着世界。

——张爱玲 所有发生过的事物，总是先于我们的判断 / 我们无从追赶，难以辨认 / 我们目睹了，发生过的事 / 那些时代的豪言壮语，并非为我们所说出 / 有何胜利可言 / 挺住就是一切 ——里尔克 人是跳跃着前进的，二十七八岁的你，必须活得像只袋鼠一样，因为你脚下不再是坦途，而是一道道深不见底的沟。

总得丢弃一些东西你才可能不跌落下去。

了却童年的心愿之后，顶要紧的事，是怀着虔诚的心把那些丢弃的东西再找回来。

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

编辑推荐

《二十七八岁,再不改变就晚了》编辑推荐 顶级心理分析师帮你卸下重担、重塑自我、面对复杂、保持欢喜 无论今天发生多么糟糕的事,都不应该感到悲伤,因为今天是你往后日子里最年轻的一天。

我今年二十七八岁,撞了N次墙,受了N次伤。

我今年二十七八岁,看不到自己未来的样子,迷茫得不知所措 我今年二十七八岁,常常在回忆里挣扎,有很多过去无法释怀。

我今年二十七八岁,突然很想逃离现在的生活,不顾一切去流浪。

我今年二十七八岁,偶尔会有些孤独,渴望下班后能有一个人一起吃饭。

我今年二十七八岁,明明活得很累,却偏偏说自己很幸福。

二十七八岁,再不改变就晚了

<<二十七八岁，再不改变就晚了>>

名人推荐

在三十岁之前，及时回头，改正。

从此褪下幼稚的外衣，将智慧带走。

然后，要做一个合格人。

开始负担，开始顽强地爱着生活，爱着世界。

——张爱玲所有发生过的事物，总是先于我们的判断 / 我们无从追赶，难以辨认 / 我们目睹了，发生过的事 / 那些时代的豪言壮语，并非为我们所说出 / 有何胜利可言 / 挺住就是一切 ——里尔克人是跳跃着前进的，二十七八岁的你，必须活得像只袋鼠一样，因为你脚下不再是坦途，而是一道道深不见底的沟。

总得丢弃一些东西你才可能不跌落下去。

了却童年的心愿之后，顶要紧的事，是怀着虔诚的心把那些丢弃的东西再找回来。

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>