

那些有伤的女人



[那些有伤的女人_下载链接1](#)

著者:韩奇娟

出版者:湖南人民出版社

出版时间:2012-9

装帧:

isbn:9787543875074

《那些有伤的女人》由韩奇娟著。即将步入30岁，人生仿佛走到一个转折点，前路迷茫，内心彷徨，人生的下一步要怎么走？书中收录了30多个来访者的心理故事，关于爱情、婚姻、家庭、事业，以及自我成长等方面，在每个故事之后，作者都从心理学的角度对来访者因步入30+年纪而产生的心理困惑进行分析、开导，为她们打开内在积极正面的心灵能量。

作者介绍:

韩奇娟

梨花女子大学心理学专业，获高丽大学临床心理学硕士、博士学位。先后担任韩国广播大学研究员、首尔百济医院临床心理科长，攻读美国亚太心理咨询中心博士后。著有《自我息怒方法》、《抑郁症心理学》、《知心人的安慰（合著）》等多部畅销书。

目录:【1. 爱情，有时是一场蛊惑】

我的男人可以被改变吗 · 3
爱能改变一个男人吗 5
求援中毒者 7
爱的无底洞 · 10
越过感情的防线 12
正确对待爱 13
我们能结婚吗 · 16
门不当，户不对，相差悬殊 17
越反对，越喜欢 20
一忍再忍，忍无可忍 · 23
坏情绪伤人又伤己 25
凭什么要忍让 27
那么多的信号，为何视而不见 · 29
冷静下来，客观地看待对方 31
每个人都有内心故事 32
不要像爸爸那样的男人 · 34
绝对不找与父亲一个类型的男人 35
切勿让过去的悲剧继续重演 38
如何面对感情的背叛 · 40
他后悔了吗 42
这个男人可信吗 44
没有绝对的宽容 45
喜欢坏男人的女人 · 50
失去自我尊重感 52
坏男人的心理 53
容易被坏男人吸引的女性心理 55
爱是相互尊重的关系 57
恋爱归恋爱，结婚归结婚 · 59
“正反感情并存”的矛盾心理 61
负不起责任的谎言 62
时间不会解决爱的问题 63
因爱而付出，因爱而改变 64
明确最后的防线 65

【2. 事业，说是人生的目标又还差一点】

升职，也不过如此 · 69
先发制人与俯首帖耳 70
过分的情绪波动 71
没人关心你的私生活 73
同事不等于朋友 74
要敢于拒绝他人 75
工作疲于奔命为哪般 · 77
我到了不堪重负的地步吗 79
疲于奔命为哪般 80
工作不能代替一切 82
停下来休息一下 84
切忌以人比人 · 86

人比人，气死人 88
剩下的只有自卑感 91
人善就要被人欺吗 · 93
老实巴交是美称吗 95
没有主见的人没未来 96
如果生来不是女儿身 · 100
家是安稳的避风港 102
如果生来不是女儿身 103
这是我自私的表现吗 105
家庭里也需要互相尊重 106
【3. 年龄是一种伤痛？】
人生现在走到了哪里？111
敢作敢为的20岁.114
女人30，一生中最难熬的时期.115
这不是我想要的人生？118
我的人生走向何方.120
如果重新回到20岁.121
拥有过多经历的年龄？124
智者千虑必有一失.126
结婚就是出路吗.128
我还能成为一个更好的人吗？130
哪里出了差错.132
现在正是作出抉择的时刻.134
【4. 结婚是必须的吗？】
要不要随便找个人嫁掉？139
黄金剩女就没有选择吗.141
30岁女人的孤寂.143
结婚需要爱情吗？145
一见钟情的爱.146
的真面目.147
为了逃避现实的爱.149
爱情最终归于平淡.150
我心目中的“那个人”？152
优点和缺点有时是同一件事.154
没有十全十美的伴侣.157
拉近心灵距离的对话法？158
感情沟通如同呼吸一样重要.159
有误会就要沟通.160
沟通是解决矛盾的唯一方法.161
漫不经心的对话.163
不要模棱两可.165
在沟通中坦诚自己.167
看重物质，还是看重内心？169
找个没有“落榜科目”的男人.170
我们为什么要结婚.172
孤独也会变成快乐？175
人生要有孤独陪伴.176
【5. 我心中的另一个我】
倔强与自信？181
如果别人知道我的底细.182
我心中的另一个我.184
充分信任自己.185
性格是与生俱来的吗？187
各不相同的自我模式.188

客观地评价自己.190
心理上的距离.191
你在烦恼什么 ?193
千斤重的忧虑.194
不要被可能的事吓到.195
过分忧虑的理由.197
明智的忧虑.198
没有非黑即白的事.202
未来属于我 ?204
缩短理想与现实的距离.205
人生的顺序排列.207
5年后我的模样.209
妥协是一种大智慧.210
【6. 拥抱我的美丽人生】
抓不住的时间 ?215
量变的时间和质变的时间.216
剩余的时间不多了.219
把5分钟当做30分钟.222
活在当下 ?224
驱逐杂念.225
放眼远望，从整体上看待人生.227
摆脱惯性定律 ?230
勇于改变迈出第一步231
成功的首要原则，相信自己 ?234
追求成功VS回避失败.236
失误不可怕.237
慢慢靠近成功240
我们还有资格实现人生目标.242
趁迷失之前挽救自我 ?245
小时候的我VS现在的我.247
真实的我是什么样251
我的人生我做主?255
工作是快乐的.255
自我对话.259
镜子里的我.261
• • • • • ([收起](#))

[那些有伤的女人_下载链接1](#)

标签

心理

女人

韩国

涌思

图书馆

评论

同事不是朋友。不要让自己疲于奔波。敢于拒绝。这一生我们要好好爱一个人——你自己。

还行吧，就是介绍案例，然后开课

[那些有伤的女人_下载链接1](#)

书评

如按惯例应该是今晚22:00山东地区FM99.1音乐频道“城市夜未央”栏目播出~欢迎山东地区不睡的夜猫子们点评
经常有女性听众跟我抱怨自己年龄的老去，可年龄也许不是伤痛，说不定最美丽的人生才开始，这是一位专业的心理学博士献给即将30和30+女人的心灵温暖书。女人最先衰老的不...

[那些有伤的女人_下载链接1](#)