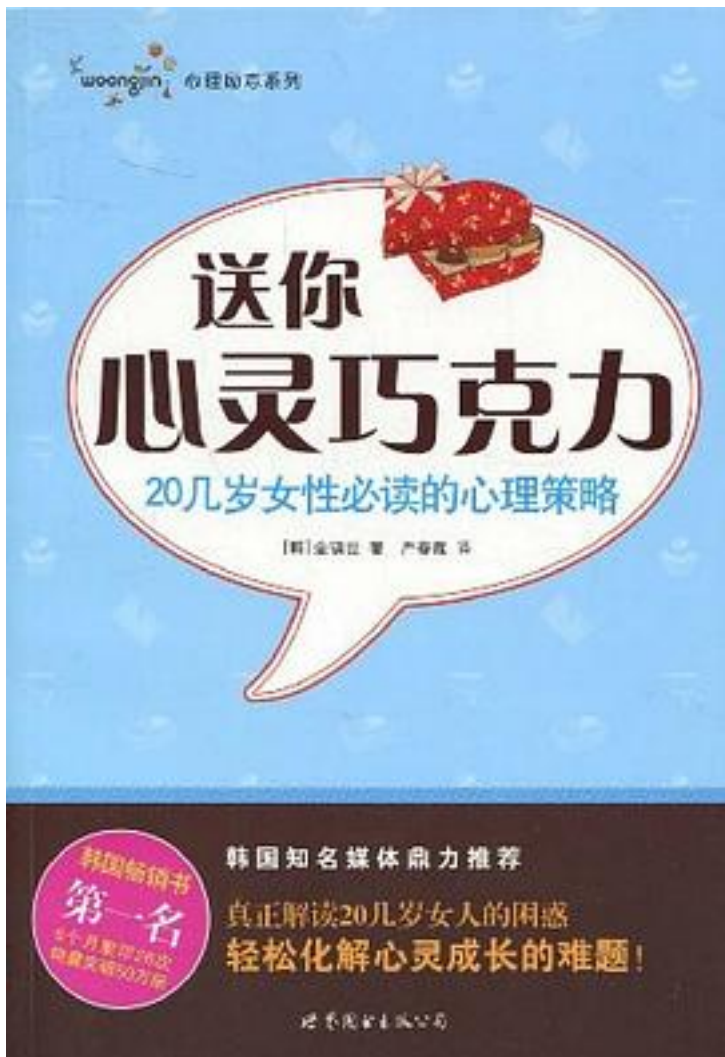


送你心灵巧克力



[送你心灵巧克力_下载链接1](#)

著者:金镇世

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2009-8

装帧:平装

isbn:9787506295932

本书以心理学理论为基础，详实解读了因人际关系、爱情、内心世界、陷入不良习惯不可自拔等因素感到吃力的20几岁女性的心理困惑，并提出了基于真实的心理咨询过程获得的解决方案。本书指出，如今20几岁女性不懂真正的“自爱”，并告诉她们：“爱自己，要胜过爱任何人”。另外，作者还建议她们正确区分自尊心和自尊感，主张树立自尊感、勇于面对自己的不足，正确掌控自己的心态，用肯定的眼光评价自己，尽情享受人间暖情。

作者介绍:

金振世，韩国高丽第一精神科院长，韩国高丽大学医学院Meso Therapie客座教授，韩国多个知名女性心理访谈节目常驻专家嘉宾，一位比女性更了解女性心理的精神分析科主治医师。现有著作《四十几岁的心理学》（共著），译著《要么热烈相爱，要么潇洒分手》。其作品不止于精神分析，还依据大量的临床咨询经验，提供切实可行的解决方案。

目录:

[送你心灵巧克力_下载链接1_](#)

标签

心理

女人

心理学

心灵

励志

法国

心理策略

心灵鸡汤

评论

在Tour les

Jours坐了半个下午顺便消磨掉这本赠刊，写的比较平实，不至于故弄玄虚，休闲的时候看看还不错哈~

不知道从哪来的书

30岁的生日礼物，开始读了。。。

案例很实际，道理很浅显。虽然是韩国人写的，但也符合我们的情况，还是很不错的心理学普及读物。

目前觉得还行，语言明了，深入。。

没有太大的感觉，可能是那些问题对我不显著

适合十几岁的女生看，调整心态，以积极乐观的态度对待生活~~

1

学着爱自己

[送你心灵巧克力_下载链接1_](#)

书评

对于走在成熟道路上的20几岁女人而言，究竟什么才是她的终极幸福呢？有疼爱自己的爱人？有挥霍不尽的财富？有经得起岁月折腾的美丽容颜？这些都是，也都未必全是。无论是你想拥有的任何一种，都会有消耗殆尽的那一日。而真的走到那时那刻，一无所有的你又该怎么办呢？所以归根...

自爱，这是我看《送你心灵巧克力》之后的第一感觉。本书全方位讲解了20几岁女性会遇到的问题。作者在序言中曾这样写到：衷心希望你能够像品尝一块美味的巧克力那样，以轻松的心情阅读这本书，品味心理学带给你醇厚甜蜜的安慰。读完此书之后，的确有这种感受。人生处在2...

仅仅看看书的封面，就会感觉到，这正是我想要拥有的一本书，淡雅的蓝色给人贴心和宁静的感觉，配上巧克力的棕色，不禁让人联想到蓝色的帷幔和一杯浓浓的咖啡。20岁是人生中最美好的年华，尤其对一个女孩来说，20几岁更是如花似梦一样的年纪，这个年纪中的每一个女孩都会怀着美...

大概看了一下这本书，很准确的指出了20岁这个年纪的问题。记忆很深的是中毒那一章。我发现自己已经属于中毒很深的那种，虽然有点恐慌，可是现在至少可以直视我自己的问题。希望我可以尽快找到对的巧克力融化我所中的毒。

我是不喜把那些励志明理的图书称为鸡汤的，想想看，本来就浑浑噩噩的心理状态，再哗啦啦的浇上一碗子的油光发亮的鸡汤，无论厨师说一千道一万的表明，该鸡汤是如何清淡无油，我独是不信滴！再谈什么是否营养都是枉然。现代人的心灵是独不缺营养的，缺的是如何祛除杂质，拥有...

看到大家都说好，我也跟风买了一本。书的内容还不错吧，心理分析很到位。尤其是“为什么我总遇到坏男人”那一节，很好玩。

仅仅看看书的封面，就会感觉到，这正是我想要拥有的一本书，淡雅的蓝色给人贴心和宁静的感觉，配上巧克力的棕色，不禁让人联想到蓝色的帷幔和一杯浓浓的咖啡。

20岁是人生中最美好的年华，尤其对一个女孩来说，20几岁更是如花似梦一样的年纪，这个年纪中的每一个女孩都会怀着...

“送你心灵巧克力”这本书真的很不错，每个女孩都值得拥有。女孩们都在追求美，追求价值，我们花很多钱去买漂亮的衣服，买各种各样的化妆品。我们去健身房瑜伽馆，我们需要塑造完美的形体。我们更在乎的是心灵的健康和美好，由内而外散发的迷人气质。然而生活中不可避免会有心...

昨天晚上才收到，朋友一直都说不错的一本书，当做七夕礼物送给我的。大致翻了一下，我觉得这本书可好可好了，很多东西说到我的心坎里。我最近就在为减肥而苦恼，看书里说减肥其实是一种心理问题，然后觉得释放了很多，心情也不像以前那么焦虑了。书的文字很亲切，可能因为原版...

自爱，这是我看《送你心灵巧克力》之后的第一感觉。本书全方位讲解了20几岁女性会遇到的问题。作者在序言中曾这样写到：衷心希望你能够像品尝一块美味的巧克力那样，以轻松的心情阅读这本书，品味心理学带给你醇厚甜蜜的安慰。读完此书之后，的确确有这种感受。人生处在2...

心灵巧克力，写给正在这条心灵成长之路困惑，初涉人世的年轻女性。因为作者是精神科医院院长，于是让这本介于纯正的心理学读物和泛大众女性教养书之间的心理书，没有纯学院的科教书的艰涩，也没有泛大众女性教养书那种肤浅，通俗易懂而显得有几分科学性。这本书打着“20几岁女...

[送你心灵巧克力_下载链接1](#)