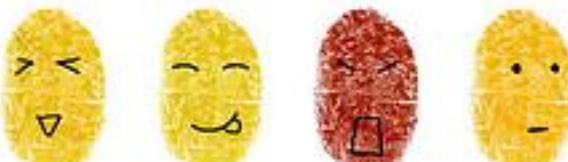


# 20几岁的心理学

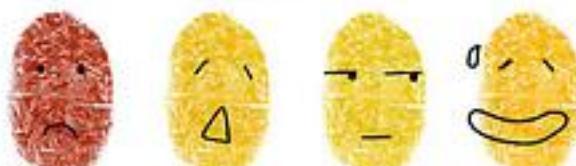
让年轻人获得幸福的心理学



## 20几岁的心理学

20대 심리학

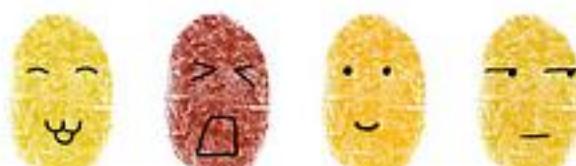
〔韩〕郭锦珠《奇谈个》著 陈伟译



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



◎ 韩国学生必读系列  
麦田方出版机构

[20几岁的心理学\\_下载链接1](#)

著者:郭锦珠

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:平装

isbn:9787122077011

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。

## 作者介绍：

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。

## 目录: 第1章 自我探索

不知道自己是谁的男人

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

· · · · · (收起)

[20几岁的心理学 下载链接1](#)

标签

心理学

韩国

自我管理

心理自助

评论

简单。

---

赠书

---

唉!要不长大，要不变小

---

非秘笈，但是指出了一些我们往往忽略的要素，读一下，会想到吾辈当下该想的问题。

---

[20几岁的心理学 下载链接1](#)

## 书评

这本书以郭锦珠这几年所授的课程“动摇的二十几岁”为原型创作，按“自我探索”、“爱情和离别”、“家人，还有朋友”、“成功，前途”、“针对二十几岁的实用人生规划技巧”五个章节，结合她看的电影、首尔大学学生的苦恼、心理学的专业知识，向我们有条理地讲述了“为何二十...

---

[20几岁的心理学\\_下载链接1](#)