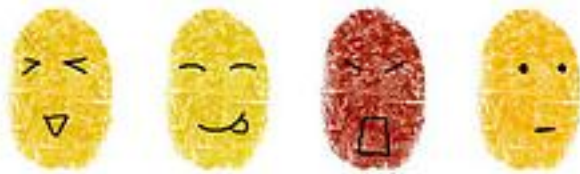


20几岁的心理学

让年轻人获得幸福的心理学



20几岁的心理学

20대 심리학

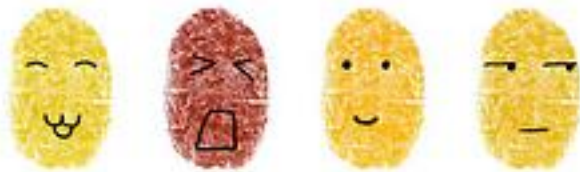
【韩】郭锦珠《可讼学》著 钱坤 译



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



心理学出版社
北京 东方出版机构

[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_](#)