

30歲前一定要搞懂的自己



[30歲前一定要搞懂的自己_下载链接1](#)

著者:金惠男

出版者:大田出版有限公司

出版时间:2010-5-28

装帧:平装

isbn:9789861791753

30歲前與自己面對面，

30歲後就能為自己做對的決定！

站在30歲前後路途上的你，請先做以下測驗檢測自己：

☐ 你是否愛耍酷，避免和他人建立親密關係？

1. 外表裝作毫不在乎，但內心卻期待受到他人喜愛。
2. 喜歡用冷靜、沉著、優雅的微笑來武裝自己。
3. 今朝有酒今朝醉，及時行樂才是人生目標。

【以上3個選項只要有1項你回答yes，請翻開本書第1章：我的人生到底出了什麼問題？】

☐ 你是否不懂得如何去愛人？

1. 有時會感到心情低落或容易受刺激，且持續感到不安。
2. 猜忌他人，或認為其他人在猜忌自己。
3. 瘋狂地努力，以避免在現實生活或想像中被拋棄。

【以上3個選項只要有1項你回答yes，請翻開本書第2章：20．30歲，從防衛機制開始檢視】

☐ 你是否一踏進公司就感到憂鬱？

1. 總是不放心把工作交給別人，凡事都要親自處理。
2. 心裡常常想著「這個工作不適合我，一定還有其他更好的地方」。
3. 碰到每件事，都會把其他人當成競爭對手。

【以上3個選項只要有1項你回答yes，請翻開本書第3章：我真正想要的是什麼？工作與人際關係】……

請在30歲前克服問題，請在30歲前了解自己！

最受韓國人信賴的心理醫師金惠男，以她多年來豐富的臨床經驗，

提出30歲前後的青年人必須了解並解決的幾個問題：

一個幸福的成年人應該具備的基本能力是什麼？

工作徘徊在十字路口時，該如何做出正確選擇？

要如何愛得更熱烈，更誠摯？要如何面對變化無常的婚姻生活？

唯有真正了解自己，你才會有能力扭轉生命中的瓶頸，迎向未來更豐富的人生。

作者介绍:

金惠男 (Kim Hae Nam)

1959年出生於首爾，畢業於高麗大學醫學院，於國立首爾精神病院服務長達十二年，從事專業的心理分析。

2006年獲得韓國心理分析學會學術獎，目前受慶熙大學醫學院、成均館大學醫學院、仁濟大學醫學院等聘請

為外部教授，以及受首爾大學醫學院聘請為客座教授，同時開設金惠男精神科診所。

譯者：蕭素菁

畢業自國立政治大學東語系韓文組，並赴韓國取得漢陽大學社會系碩士學位。

譯有大田出版《一天》，與《不可思議的世界文化遺產》、《風》、《古典音樂童話》等書。

目录: 1. 我的人生到底出了什麼問題?
為什麼拼命想「裝酷」?
也許人前微笑，而內心卻在哭泣?
無數的選擇可能性—關於這個詛咒
要躲避某件事之前，請先記得
30歲，容易受惡魔誘惑的原因
該是拋開「鎂光燈效果」的時候
遇到真正的曼托 (mentor) 絕非偶然
2. 30歲，從「防衛機制」開始檢視
為什麼不相信這個世界?
為什麼她記不得國中以前的事?
30歲，從「防衛機制」開始檢視
有些問題現在不克服，就會跟著你一輩子
對親密關係感到恐懼的人
「媽媽男孩」、「媽媽女孩」的誤解
能力強的人常有的盲點
小心「受害症候群」
3. 我真正想要的是什麼? —工作與人際關係
30歲在職場上感到痛苦的原因
我為什麼不知足?
把人生當成功課的人
為什麼我不放心把工作交給別人
我在白白地浪費時間嗎
我為什麼不停地和別人比較
追求工作和生活均衡的4種方法
辭職前應該考慮什麼
別期待職場中有親情關係
4. 我還會有愛情嗎? —愛情與婚姻
害怕被拒絕的人
會在意對方過去的人
為何不停地確認愛情?
為何無法停止嫉妒?
堅持理想情人類型者所犯的錯誤
畢馬龍式的愛法—你應該照著我的意思去做!
不要強迫戀人扮演父母的角色
對婚姻的恐懼

為人父母的意義
已婚者的危險想法，以及其中隱含的婚姻本質
儘管如此，我們還是要繼續去愛
5. 心理學想對三十歲人說的故事
下定決心就能成功
30歲，能夠愛得更熱烈、更誠摯
下定決心就能幸福
你都是對的，所以毫不猶豫勇往直前吧
．．．．． (收起)

[30歲前一定要搞懂的自己_下载链接1](#)

标签

30岁前一定要搞懂的自己

自我完善

成长

励志

人生

心理学

金惠男

心理

评论

妞，看过你看过的书，是不是就能更靠近你一点。

关注了很久的书，终于在台湾诚品书店买到了，觉得一般，太粗浅，没达到我的期望，但整体还算是实用的。

浑身毛病的人看着不错，跟心理医生谈话似的，搞懂一些自己的暗疮，剖析很多心理问题。特地跑到铜锣湾诚品买的，肉疼。。。

万能的淘宝，终于让我买到了。。

代购的。适合反复看，反复看，反复看！

快要30岁了，依旧迷茫和不安的自己想从里面找到些指引的方向。今年的最后一本书，带着复杂甚至难过的心情读完的。现在依旧如此……

你心底的mentor，说出了心理的答案。

30岁前有太多迷惑要解决，亲情、爱情、友情、婚姻、工作、生活，那么多的细项，如何去平衡和把握，此书如同长者轻轻的为我们细述。

灰常灰常不错，强烈推荐下！！

偶尔从朋友得到这本书，于是就抱着闲来无事看一下的心理来读。总体来说比较综合，适合完全搞不懂自己的年轻人。总体来说可以帮助自己快速梳理一遍自己的性格和心理活动，帮助提高自信。算是辅助性书籍，不是实用型。比较归类于可有可无的书籍。

依晨推荐给胡歌的

[30歲前一定要搞懂的自己 下载链接1](#)

书评

[30歲前一定要搞懂的自己 下载链接1](#)