

# 30几岁，幸福没那么难



[30几岁，幸福没那么难\\_下载链接1](#)

著者:韩[李武石]

出版者:中信出版社

出版时间:2011-6

装帧:平装

isbn:9787508625461

30多岁的主人公金休，是一家大企业的首席执行官，一人之下万人之上，每天拼命工作，却在毫无准备的情况下被老板“炒鱿鱼”，多年来努力构建的美好生活瞬间崩塌。休陷入了人生的低谷。在李无石医生的帮助下，休才发现自己存在严重的人际关系问题，

而那些无意识下出现的愤怒、自卑、孤独、多疑等情绪竟然来自儿时父亲对自己的指责  
.....

作者介绍:

李武石，博士，从业30余年的精神科专科医师，现任韩国全南大学校医科大学精神科教授，韩国神经精神医学会会长。拥有国际精神分析师资质，是美国精神分析学会会员。

代表著作有《精神分析的初期（理由）》

《和患者的对话（集贤殿）》

《安娜·弗洛伊德的哈佛大学讲座（一个医学者）》

《对文森特·梵·高生命的精神分析》等50多部能够让心灵得到自由和平静的自我分析类书籍，是韩国最炙手可热的心理学专家。

目录: 推荐语

“我是他的狂热粉丝” VII

“像挚友一样给我内心力量的书” XI

序 言

享受自我本质的快乐 XV

第一章 在成功边缘徘徊的“休”

每个人都是一副药 003

隐藏的内心控制着我们 009

擅于制造麻烦的休 013

对于休来说，这几天发生了什么事呢？ 025

休变得不一样了 035

休的6个变化 041

谁都可以像休一样有这种神秘的体验 057

第二章 我们的内心深处都有一个小小的“休”

你现在在哪里？ 067

愤怒 071

嫉妒 083

依赖性 089

自卑 097

多疑 103

虚伪 109

急躁 113

孤独 119

分裂 123

第三章 致世界上像“休”这样的人—怎样才能摆脱心里的  
负担而获得自由呢？

休变得精力旺盛了 131

使我改变的关系 139

妈妈就是孩子的全部 143

成为世界上最好的父母 155

能够代替妈妈的人 163

人生的礼物—伴侣 167

绝对者与上帝的关系 171

其实，这不是我自己的问题，这是人类共同的问题 179

第一阶段 我与心灵的对话 185

第二阶段 事实上我也不了解自己 195  
第三阶段 接受现实时产生的平和心态 203  
第四阶段 喜欢也是我的事，讨厌也是我的事 213  
第五阶段 “你是世界上最好看的” 217  
第六阶段 我手里攥着解决问题的钥匙 223  
后 记  
让世界变化的是我们看不见的“内心” 229  
· · · · · (收起)

[30几岁，幸福没那么难\\_下载链接1](#)

## 标签

心理

幸福

心理学

很好的用心理学帮我们建立正向的人际关系

面对自己

负面情绪

据说，这是一本能让你真正面对自己的神奇的书，推荐！好书

励志

## 评论

又是本相当棒的书，相比《少有人走的路》的繁琐深奥的大道理更能理解，如果我们能够了解自己的内心，就能走的更坚定。

-----  
非常一般的书啊，实在不知道畅销点在哪里！

-----  
买过三本韩国的书，无一例外完全读不下去。。。

-----  
还行，没什么特别的感触(我比较强？)

-----  
第一次花了两三个小时一口气读完的书。

-----  
是本ABC的书。看完后，耳边响起一首歌：没那么简单。。。。

-----  
大家写小书，通俗易懂，就是书名和内容都有点鸡汤的味道

-----  
在看了阿德勒心理学之后,再看有关于弗洛伊德的精神分析,觉得还是有启发的钱～

-----  
婴幼儿时期母亲对孩子的影响很大！只有自己才能拯救自己。

-----  
提早看看30几岁的生活。买过几本韩国作者的书，真的有点读不下去，不知道为什么

-----  
[30几岁，幸福没那么难 下载链接1](#)

书评

走在奔3的路上，日益感叹着青春逐渐远去，也担忧着“三十”如何“而立”。工作了，成家了，过往的经历还算顺遂，但生活中总有不断的烦恼莫名而来。我在追求什么？升官？发财？貌似离自己都还很远。那么过自己想要的生活吧，我却有些盲然。什么样的生活是自己想要的呢？一时我给...

---

江山/文

幸福似乎被我们赋予了太多的概念和文化，而在这当下，幸福也被无形地与金钱名利地位所涵盖。我们都希望自己幸福地像花儿一样，拥有阳光雨露温暖，希望得到所爱人的爱，希望工作一帆风顺，希望家庭和和美美。但当我们把这种幸福点设立的太高的话，就会让自己时刻感到不...

---

这是我读到的第一本用心理学的方法来告诉人们如何获得幸福的一本书。老实说，这本书在看得过程中，可一点儿也不觉得简单。因为作者提到的心理问题，都是我，不，应该是我身边的朋友都会有的通病。当我按照作者的方法，开始内省的时候，突然发现，原来以前的自己是那么的愚钝...

---

古人云：三十而立，四十而不惑。30多岁的人，正处在事业的黄金点，对于职场而言，或是老兵、或是倦鸟，在业务娴熟、经验丰富的光环下，缺乏激情与斗志，虽然能游刃于职场，笑看职场风云，但是，有些人总会出现困惑，无法认识真实的自己，看到自己的价值，导致角色的错位...

---

所有成年后不正常的心理行为都是由潜意识操控的，而潜意识往往来自于幼时受到的伤害。幼时受到的伤害会由本能进行低级的补偿，比如逆向反应补偿，替代补偿。当补偿有效时，幼儿个体形成相应的意识，并逐步强化补偿。当个体成长后，这种补偿最终成为习惯，成为个体自身也不了解...

---

每天都能听到人们的抱怨声，不幸福，生活乏味。其实还是你的内心不够坚强，不够对抗外界的压力，所以你内心深处的意识才会有那么多负面的情绪。其实感觉不幸福的时候最应该审视你自己，问问自己什么是幸福，真实、现实、身边看的见得朋友、触碰到的爱人才是我们的幸福。

---

-----  
关于幸福，每个人的理解不同，而在今天的社会，人们却越来越关注幸福度，幸福感的竞争排名也在进行中，对于个体而言，事关幸福的攀比也在不断的加剧，而往往人们对于幸福总是有着一定的偏颇认知，总是将有没有钱，事业成功与否当成简单的参照物，很多人说，之所以感知不到...

-----  
时间穿梭般地一闪而过。当你我翻完二十九岁那最后一张的日历时，我们或许不免会无奈地感叹一声：真快呀，居然已经是奔三的高龄了。岁月就是如此地残忍。一不留神，我们只能蓦然回首当年的青春与洒脱。与之而来的是我们的无奈感叹：30几岁的人了，我们远离了激情；30几岁的人了...

-----  
我们的幸福与满足感来自哪里，是成功吗，是追逐金钱与地位就能够赢得的吗，很显然，不是，人类幸福与满足从来都不是外界因素所能影响的，它只产生于我们的内心，只有内心得到真正的自由，一个人才能够充分享受到人生最大的幸福。  
《三十几岁，幸福没那么难》是韩国博士李武石所...

-----  
[30几岁，幸福没那么难\\_下载链接1](#)