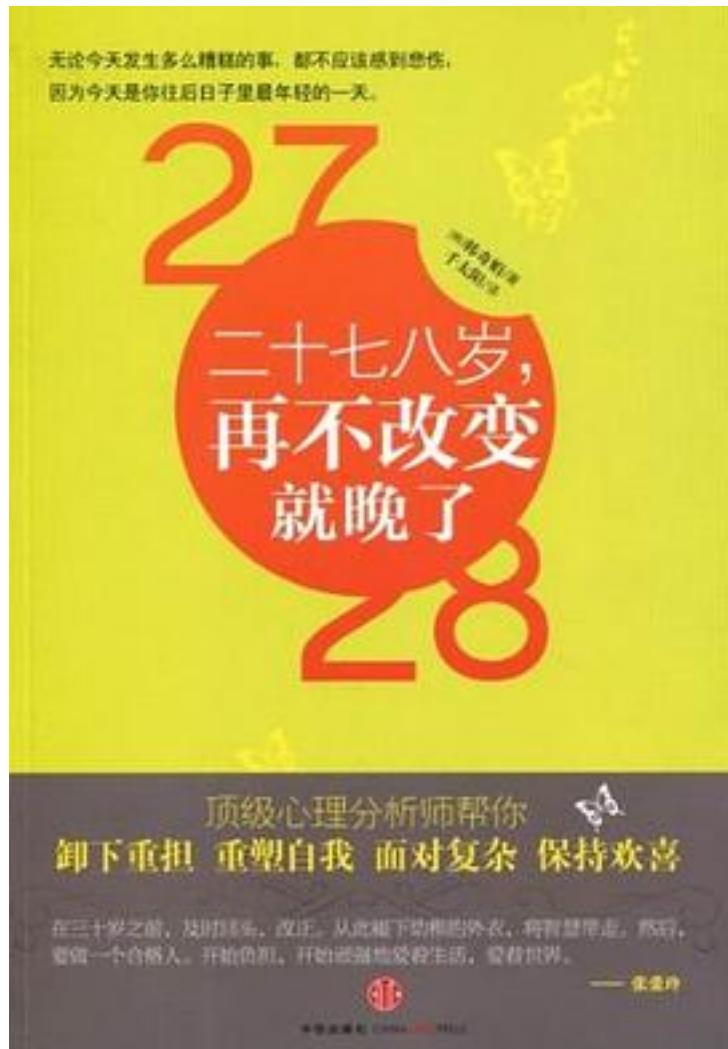


二十七八岁，再不改变就晚了



[二十七八岁，再不改变就晚了_下载链接1](#)

著者:韩奇娟

出版者:

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787508627229

《二十七八岁,再不改变就晚了》内容简介：二十七八岁，是谁都不会保护你的年龄，是要学会承担的年龄。我们没有时间再迷茫了。

工作、晋升、改行、房子、人际关系、爱情，还有不确定的未来……所有的不安和压力要怎样承受？

已经年近三十岁了，你是否真的了解自己？

韩国顶级心理分析师将自己多年的心血和智慧融入书中。教你真正认清自己，摆脱迷茫低落状态，把握改变自己的最后机会。

作者介绍：

目录: 序言 改变人生从审视自己开始

第一章 二十七八岁的迷茫与焦虑

你知道自己现在是怎么回事吗？

今天，你抑郁了吗？

只有认清自己，才能找到解决问题的办法

第二章 我为什么总活在别人的眼光里？

我为什么那么在意别人的看法？

隐藏在“你这人真好”这句话中的压力

没达到别人的期望又能怎样？

为什么要给自己背上无形的包袱？

第三章 世界上只有想不通的人，没有走不通的路

背负着沉重包袱的完美主义者

回过头想想，失误其实没什么大不了

为什么休息会让你产生负罪感？

工作对你来说为什么那么痛苦？

负面评价为什么让你如此恐惧？

不能按自己的意愿控制所有的事情，这让你感到绝望吗？

第四章 能陪我一起回家吃饭的人在哪里？

人在爱情面前总是无能为力的

有时越想结婚就越找不到对象

喜欢单恋的人大多有严重的自卑感

爱情需要看得见的证据

爱情中决不能失掉的是自我

不要把爱和真诚倾注给不知好赖的人

为什么我的爱情总是这么艰难？

第五章 明明很痛苦，却偏偏说自己很幸福

幸福不是忍出来的

善良的人，请揭下“伪善”的标签

被压抑的愤怒不会消失，只会变形

争论的时候不要避重就轻

想发火就痛痛快快地发出来？

第六章 我为什么觉得事事不如意？

看别人干什么都不顺眼

羡慕嫉妒恨，是怎么产生的

害怕与人亲近

先和自己成为朋友

第七章 为什么我常常在回忆里挣扎，无法释怀？

被羞耻感折磨的人

父母影响孩子的一生
不要诱发孩子的负罪感
通过回忆伤痛让自己变得坦然
第八章 想改变自我先要肯定自己
与纠缠你很久的郁闷说拜拜
心灵要随着外界的改变而改变
区分真实的自己和虚假的自己
改变内心的声音
点燃隐藏在自己体内的热情
幸福的人生源于投入
活在当下
第九章 我们还有梦想吗?
不要依赖于别人的评价
寻找自己的梦想
停止幻想，实现梦想
真心喜欢自己
不要被别人的好恶束缚手脚
先照顾好自己
表达自己的主张，找回自我
你的梦境在暗示着什么?
安慰自己的四种方法
结束语 不要在三十岁时背负二十岁的后果
· · · · · (收起)

[二十七八岁，再不改变就晚了](#) [下载链接1](#)

标签

成长

心理

励志

二十七八岁再不改变就晚了

自我

心理学

生活

评论

跟二十七八没半毛钱关系。

其实没啥内容……

卢图借 <http://book.douban.com/review/5722682/>

去年书店买的，分几次看完。韩国的流行读本

内容跟二十七、八岁没有什么直接关系，讲得就是心理学上的那些道理，没什么特别。
比较看不下去

通篇大都是童年决定论，有些东西可以看看

很烂很烂的心理书，让你越看越郁闷。

似曾相识的大道理，新鲜的观点不多，就是书名起得好点

一、我是我自己的，我要做的一切主要是为了满足自己的需求。二、不必太在乎所谓的责任，很多责任就是我自己给自己强加的。三、不要害怕失败，错了就错了，天不会蹋，无所作为才是大错误。四、不要害怕别人的指责与嘲讽（况且这种指责与嘲讽很可能

是自己假想出来的，况且别人的指责与嘲讽很难妨碍自己的计划）。五、宋江难结万人缘，不要怕得罪人，不必对矛盾冲突怕得要命，即使吵架打架也不会死人。六、不要一味迎合别人，不必战战兢兢，畏畏缩缩。七、用解决问题的态度去处理问题，不应情绪化。八、表达自己的想法而非表现出某种态度。九、世界并不完美，人生并不完美，我能怎样？我哀怨伤感有什么用？还不如苦中作乐（况且也不苦）。十、原来小时候的事对现在的影响很大。十一、即使我坐了大牢，我也要在监牢里积极向上啊。十二、志薄云天，脚踏实地

老道理很多，买这本书是为了在假期中辅助自己梳理一下欠佳的状态。

讲了很多常见的心理现象\问题和解决方法，作为二十七八岁的我，读起来还是比较有共鸣的，我的现象还不严重或极端，应该说很多人都有书中提到的问题，只是严重程度不同而已。如何解决，最重要还是正视自我，发现自我，坚定自我，敞开心胸，海纳百川，做勇敢的宽广的自己。二十七八岁，再不改变就晚了！

名字很狗血，内容却很平实，不扯理论，但是我相信我迷茫时候会拿出来过一遍。

深入浅出，亲切平和

二十七八岁再不改变就晚了.韩奇娟.韩国.翻译千太阳

这书被中文书名给毁了，我猜书名不是直译。冲书名…大概很少有人特意买来看。凑单买的，看完惊喜有加。明显作者不是写给所有二十七八岁，歪打正着，我是适宜的读者。慢慢消化ing

已经晚了

指望韩国人把事情讲明白大概是无理了 完全是空虚大道理

这鸡汤确实可以……

书名挺狗血

很受用！

42、逻辑混乱……

[二十七八岁，再不改变就晚了 下载链接1](#)

书评

韩国人写的，偶然在图书馆里看到就借了，因为书名。其实可以算是一本心理治疗的书，有不少案例分析在里面。相信原书名不是《二十七八岁，再不改变就晚了》，有豆友说这书名太狗血，我觉得是有点包装得太励志书了，可能会赶走一部分读者。前半部分聊了很多爱情，后半部分侧重自…

从决定读这本书开始，我就已经处在“来不及”的焦虑中。我还不到二十七八岁，可是已经怕到时已晚，所以急急赶在那个年龄之前，截杀掉一切可能将来后悔的事。此书和其他任何一本心理励志书籍的效果一样，没有切实的养分，但至少可以暂缓内心的焦虑。以下为摘抄和简评，…

一个月以前，我辞职了。

因为我觉得我大学毕业三年来的这一份工作，没有给我带来太大的提升。我反而迷失了。一年前，我手底下一个客服问我：你生活中，除了工作还有什么？

我当时愣住了……是啊，我生活中除了工作还有什么？好像什么都没有了。

去年12月我开始重新思考这个问…

我相信这本书的确是作者多年的心血和智慧。

我不知你们的情形如何；但我，我在大一的时候发现我的焦虑不安、作息不定、安排不当似乎都是由于一个叫作“拖延症”的坏家伙的原因。那时我加入了【我们都有拖延症】

】小组，认真拜读了其中的置顶帖推荐帖，在图书馆借了两本关于拖延...

这本书，是我在超市的图书区，无意间的一个小角落里看到的，书名非常狗血，但是书名却正是我如今不敢去深思的一个命题，一转眼就要奔三，当下我还一片混沌。不由自主地伸手拿来，看了几页内容，却发现和我当下的感受有着惊人的吻合，然后记下了名字，去网上定了这本书。也许这...

[二十七八岁，再不改变就晚了](#) [下载链接1](#)