

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

图书基本信息

书名：<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

13位ISBN编号：9787229051433

10位ISBN编号：7229051436

出版时间：2012-7-1

出版时间：重庆出版社

作者：宣安男

页数：285

字数：153000

译者：玉淙峥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

前言

为了让心理学更好地指引生活，让我们的生活更加轻松愉快，我已经写了好几本书。最近我再一次提起了笔，开始寻找新的主题。

写作的过程并不容易，就像攀过了一座山峰，又要接着挑战另一座高峰一样。但是对于我来说，写作所带来的快乐远远超过其带来的痛苦。

为了让文章能够直指人心，我兴致勃勃地搜集材料、采访、整理笔记——这种用文字沟通的方式，实在让我十分欢喜。

我沉醉在写作的乐趣中。

只要体力能够支撑，我便会用不同的方式尝试各种主题。

碰巧，正在我苦心琢磨主题的时候，出版社那边带来了一份策划。

策划编辑对我说，让我刻画一下“明明知道不可以，却还是按捺不住；事后还要找借口辩解的坏习惯”。

然后，让读者首先了解这种不良习惯的存在，再帮助她从这种恶性循环中摆脱出来。

对于这个提案，我们几乎是一拍即合。

我心中暗想：“没错，就是这个了！”很多时候，我们的想法和行为往往是背道而驰的。

当我们这么想的时候，往往会那么行动；而当我们那样想的时候，又会这样做。

每当这时，我们会陷入一种困境，并对这种处境感到力不从心，并感到深深的自责。

而也正是这个时候，我们会给自己找到很多合理化的借口来回避这种自责情绪，然而，我们内心深处是知道的：这不过是一种自欺欺人的行为罢了，它只会导致自信心和自尊感慢慢丧失。

我们最常使用的借口往往都带有明显的“我知道，但是……”的标记。

同时，再没有比“我知道，但是……”更好的借口了。

“我知道，但是我不能那么做。

” “我的心里明明不是那么想的，但是我停不下来。

” 诸如此类，明明知道一切需要停止和改变，却又用“我知道，但是……”这种借口来把事情合理化。

我们每个人都肯定遭遇过理性被打败的时刻。

比如，明明知道不能拖下去，却还是一拖再拖；明明知道会受伤，却还是不能与恋人分手；明明正在减肥，却在大半夜贪吃巧克力；明明知道要理性消费，却还是不由自主地大血拼；明明知道事后一定会后悔，明明知道可能会受到更大的伤害，但还是不可救药地“失去理智”。

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

内容概要

以坦诚的心态接受不完美的自己

以积极的姿态迎接愉悦的人生

明明知道正在减肥，却还在大半夜里狂吃巧克力

明明知道不能再拖，但还是一拖再拖没有行动力

被坏男人伤透了心，却仍与他藕断丝连不能自己

面前摊满的衣服标签都还没剪，却忍不住还想买

明明不喜欢、不想做，却不懂得、不会说“不”

总是和自己拧巴的你，在《大半夜贪吃巧克力的女人》里，会看到许多和你一样纠结、困扰的女生，她们就像某时某刻的一个你。

作者分析、探究了这些女性明知故犯、溺爱自我、事后后悔的心理，如闺蜜般静静地听你诉说心中的郁闷，耐心地给出真诚的建议。

稚嫩、迷糊的你渴望向智慧、优雅蜕变；成长中遇到的各种难题，总有一天要靠自己去让它们消失。

作者宣安男希望女性读者们能在本书中找到共鸣，更能用心倾听她送给大家的心灵箴言，进而在自己的成熟之旅上充满信心，大步迈向前去！

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

作者简介

宣安男

韩国知名心理学专家

女性心理类畅销书作家

毕业于梨花女子大学英语专业，后主修心理学，获硕士学位。

在梨花女子大学和建国大学做过心理辅导师，之后任职于心理诊所，帮助大量女性治愈日常生活中的纠结和苦恼。

作者坚信不一样的女人，有着同样的困扰。

希望通过自己对女性心理的解析，帮助更多女性在认识自我，接受自我不完美的基础上，收获更加健康和明朗的生活。

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

书籍目录

致中国读者信

前言

自我测评

Chapter 喜欢拖延的女人

真的没时间，还是一拖再拖惹的祸？

与其等待，不如制造完美时机

“口头禅”一样的梦想，为何实现不了？

意志薄弱也许是你自己惯出来的

无精打采，无法集中精神

从现在开始，不要再拖了

倾囊相授 改掉拖泥带水的习惯

Chapter 容易受伤的女人

好男人、坏男人，傻傻分不清楚

怎样的女人更容易被坏男人左右？

坏男人也分等级

如何彻底摆脱坏男人？

倾囊相授 遇见好男人

Chapter 大半夜贪吃巧克力的女人

休怪美食太诱惑

会控制欲望，更容易获得成功和幸福

食物真的能帮你排解坏情绪吗？

当“骨瘦如柴”成为审美标准

如何戒掉“大半夜的巧克力”？

倾囊相授 抵制巧克力的诱惑

Chapter 疯狂购物的女人

不由自主地相互怂恿购物

明明知道会后悔，还不停地买

问题像衣橱里的衣服一样，越积越多

你也沉溺在新品带来的短暂愉悦中吗？

为了朋友之间相互攀比而买

购物能否填补空虚？

早买、早用的病态

倾囊相授 学会控制

Chapter 隐藏情绪的女人

不安，没法停止胡思乱想

郁闷，什么事情都不顺

最近比较烦，比较烦

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

真嫉妒，我怎么就这么差劲呢？

气死我了，到底把我看成什么了

我想我会一直孤单

爱自己，不被感情束缚

倾囊相授 成为情绪的主人

Chapter 渴望独立的女人

我为什么这么依赖男人呢？

不能没有你，我亲爱的朋友

为什么突然觉得很空虚？

可以通过别人获得满足吗？

能否从家人的庇护中走出来

越比较，越悲伤

别总沉浸在过去

仔细倾听内心的声音

倾囊相授 自己站起来

Chapter 爱幻想的女人

他没那么喜欢你

完美男朋友存在吗？

也许算命可以得到答案

镜子控

挫折，幻想的催化剂

回到现实世界

倾囊相授 从幻想中醒过来

Chapter 不懂拒绝的女人

吃力不讨好的热心肠

被需要的人，也有苦恼

无力说“不”

亲切小姐不易做

从小事上培养“自我主张”能力

倾囊相授 底气十足地拒绝

后记

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

章节摘录

为了改掉会员们身上普遍存在的拖沓的毛病，我们曾经举办过一次集体座谈会。在这个座谈会上，拥有相同症结的人们定期聚在一起，一同讨论彼此身上存在的问题，并从中找到改善的方法。

第一天，我让会员们各自感觉一下自己现在的状态，并把感觉到的东西画在纸上——而这些画，非常诚实地“说出”了她们心中的焦虑和自责。

其中，有一位女学生的画让我印象非常深刻。

她在一张A4纸的小角落画上了自己，连接着她的，是一个巨大的气球，几乎占据了整个画面。

这个大的气球，代表的就是她需要完成的事情。

“这不仅仅是气球，它更代表了负担，越积越多，越积越重的负担。

”她说，原本还很小的气球，会随着时间的推移无限膨胀，压得她快要喘不过气了。

该做的事情如果一拖再拖，就会累积成沉重的负担，最后只能看着“气球”越来越大却束手无策，而“自我”空间则会越来越狭小。

自此之后，再不能随心所欲地做自己想做的事。

其他很多会员听了她的描述之后，觉得心有戚戚焉。

这也让我想起曾经的一段痛苦经历，那时我也是什么事情能拖则拖，后来事情越积越多，多到无法承受的地步。

现在想想，很多时候我们明明知道不应该，却还是习惯性地把事情往后拖延。

其实如果提前作好准备，或者每次都能按时完成的话，事情会非常简单，而且心情也会很轻松。

但人们总是把事情拖到截止日期才想到要去完成它。

结果是，要么经常出岔子，要么根本无法完成。

为什么我们心里明明知道不应该，却还是一拖再拖呢？要怎样做才能让沉重的负担变成轻盈的气球呢？在“我知道，但是……”这种堂而皇之的借口背后，我们应该了解的是，到底是什么心理机制在作祟？而为了培养良好的习惯，我们又该怎么做呢？

P16-17

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

后记

每当心情烦乱的时候，我常常画一张表。
大概画一下的话，应该是下面这样子。

在学习心理学的过程中，这个表帮助解答了“我们为什么如此痛苦”。

答案就是，我们的思想、情绪和行为完全是分道扬镳的。

虽然脑子里想的是A，心里却想要B，但行动上却选择了C，这让我们整个人快要分崩离析。

当这种分离感越来越大的时候，我们就失去了对生活的控制，越来越不理解我们为什么会这个样子，变得难以接受自己，最后自信尽失，甚至会开始讨厌自己。

而当我们的头脑、心灵、行为形成如上表那样的稳定的三角形的时候，我们才能构建起自信而幸福的人生。

在这本书里我们讲了许多故事，但终极目的，就是想要把这个和谐的三角形送给大家。

在这之后，每当再遇到明明知道不可以，却还是暴饮暴食、还是会购物上瘾、还是会拖泥带水、还是会自我设限、还是会不懂拒绝、还是会用幻想来逃避、还是会沉溺于某种感情、还是没有办法从一段坏的关系中走出来的时候，请打开笔记本画一个你心里的三角形。

我现在到底在想什么，我想要的又是什么，现在又是如何做的，把这些东西老实地填到三角形中，然后时刻注意矫正思考、情绪和行动之间的距离。

在这个过程中，明天一定会越来越好。

并且，大家也将重拾自信，再次成为自己人生的主人。

哄骗别人不难，但是欺骗自己却是难上加难。

因为在这个世界上最了解你的人，最能冷静判断你的人，最能给你带来安慰和温暖的人，就是你自己。

所以，再也不要为自己找任何借口了。

从现在起，一点点慢慢地构筑起坚固而和谐的三角形，让我们的人生过得更加健康而潇洒吧。

除了自我讨厌、自我解释、自我责怪之外，这个世界上还有很多美好的事情等着我们去做！

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

媒体关注与评论

《大半夜贪吃巧克力的女人》揭开女人明知故犯的秘密，找到女人放纵自己的理由。

做个智慧的女人，从了解自己开始。

——《女友》（校园版）主编（王秀华） 作者凭借对女性心理学的了解，对女性爱拖延、好幻想、惯于依赖等难以摆脱的心理困惑做了细腻的分析，并提出了解决思路。

鼓励女性真正掌握自己，做自己人生的主人。

——《淑媛》主编（易虹） 这是一本治愈系的读物，专为了那些管不住自己的人而写，有许多让你产生强烈共鸣的故事会让你惊呼“啊，这说的就是我”。

但是该怎么做才能改变自己呢？

别着急，这本书里有许多操作性很强的建议供你选择，帮助那个“决心改变的你”来改变“意志薄弱的你”。

就从现在开始，不要再拖了，走出“自我合理化的怪圈”，翻开本书吧！

——两性关系专家（马丽）

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

编辑推荐

宜安男编著的《大半夜贪吃巧克力的女人》是一本治愈系的读物，专为了那些管不住自己的人而写，有许多让你产生强烈共鸣的故事会让你惊呼“啊，这说的就是我”。

但是该怎么做才能改变自己呢？

别着急，这本书里有许多操作性很强的建议供你选择，帮助那个“决心改变的你”来改变“意志薄弱的你”。

就从现在开始，不要再拖了，走出“自我合理化的怪圈”，翻开本书吧！

<<大半夜贪吃巧克力的女人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>