

心智讲堂

喵~

喵懂心理学

三只小猫与心理学者的
治愈之旅

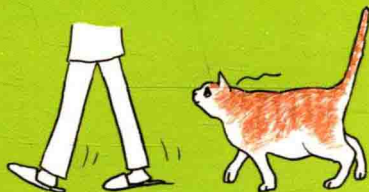
무심한 고양이와 소심한 심리학자

[韩] 张根英 (장근영)◎著
梁超◎译

当猫的脾气遇见人性……
就这样一起生活，就这样一起成长……



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





喵懂心理学

三只小猫与心理学者
的治愈之旅

무심한 고양이와 소심한 심리학자

[韩] 张根英 (장근영)◎著
梁超◎译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

《喵懂心理学》讲述了一个心理学者与三只小猫同居的日常故事！这部描写小猫与人的心理散文，通过小猫与人类不同又相似的心理对比，给我们带来了幽默与感动。作者通过温馨治愈的插图与漫画，以及生动感十足的照片，栩栩如生地描绘了与猫共同生活的日子。

무심한 고양이와 소심한 심리학자 (Mindless Cats and Shy Psychologist)

Copyright 2014 © By Chang Geun-young, 张根英

ALL rights reserved

Simplified Chinese Copyright © 2015 by CHINA MACHINE PRESS

Simplified Chinese language edition arranged with WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD.

through Eric Yang Agency Inc.

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2015-2050 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

喵懂心理学：三只小猫与心理学者的治愈之旅 / (韩) 张根英著；梁超译。
—北京：机械工业出版社，2015.8

ISBN 978-7-111-51382-7

I. ①喵… II. ①张…②梁… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B 84.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 204467 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：廖 岩 责任编辑：廖 岩

责任印制：乔 宇

保定市 中画美凯印刷有限公司印刷

2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

145mm×210mm·5.625 印张·107 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51382-7

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：(010) 88361066

读者购书热线：(010) 68326294

(010) 88379203

封面防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

本书的赞誉

宠物，是上帝派到人类身边的守护精灵。写狗狗的书有很多，而把精彩爱猫生活、猫咪心理学、猫咪行为学写得如此精致的书还是第一本！如今出版供大家分享使用、共同学“姿势”。有小萌猫走近你，这就是色彩斑斓的生活。

——快乐宠物 中国唯一宠物电视频道

“喵星人心里究竟在想什么？”是每个猫奴毕生研究的主题，而这件事放在一个人类心理学学霸那儿，就变得更有意思了。从对喵星人一无所知，到彼此心有灵犀的默契。就连作者自己都不知道是我们读懂了猫，还是猫读懂了我们。

——《宠物世界·猫迷》杂志主编李琼



人类文明的进步，却使我们还不如我们的宠物快乐。在猫的天性中，隐藏着许多快乐因子，也许正是这样，在如今抑郁多发的时代，它们才能带给我们许多找回快乐的良方。在这本书中，喵星人提醒了我们遗失已久的幸福法则。

——心探索 心灵成长自助网站

高负荷快节奏的工作，活化了人们对简单生活的需求。一位咨询师同行说：“在听了一天的纷繁浮乱的故事回到家里以后，我只想和猫咪嬉戏，因为她简单而又真实。”《喵懂心理学》讲述的就是这样的一种生活，如流水般流淌的文字中跳跃着叮咚的灵动。如此的静怡和喜悦在阅读之后常驻心间。

——心理学空间

译者序

现在已经有越来越多的家庭开始养宠物，宠物也和更多的人成了好朋友。最近几年，养猫更是成了热潮。我身边就有好多亲人和朋友开始慢慢学习养猫，练习和猫打交道。在微博上、朋友圈里，也经常会有人晒自己家的猫，猫正在慢慢走进人类的生活。

有人说，猫是人类的守护神。还有人说，猫是有灵性的天使。那么，猫到底是一种什么样的存在？本书用了一些基础的心理学理论，解释了很多猫的行为，也告诉了我们一些养猫的诀窍，还和我们分享了张根英本人与三只猫之间的趣闻。对于养猫的人来说，这可谓是一部视角独特、有指导作用的书。这也是我选择翻译这本书的原因之一。

在此之前，我对养猫一无所知，虽然对猫也有好奇心，但是并没有深入地研究过。在接到此次翻译任务的时候，我查阅了很多资料，询问了很多养猫的朋友，这才对猫有了一个大概的了解，也使整个翻译过程变得更加顺利。

在翻译本书的过程中，我自己也得到了很多收获。



首先，由于本书的作者是学习心理学专业的，所以用了一些心理学的理论来解释很多猫的行为——这些行为有的让我们捉摸不透，有的让我们愤怒不已，也有的别有趣味。从心理学的视角来解释这些行为，也让我恍然大悟，让我走进了猫的内心世界，站在了猫的立场上来看待这个世界。这不仅让我学到了很多心理学的理论，也让我明白了很多和猫接触的方法，可谓收获颇丰。

其次，本书比较系统地介绍了猫的生活习性、猫的兴趣爱好等，对像我这样的养猫小白来说，学到了很多有用的东西。另外，本书还通过一些历史、传说向我们介绍了为什么猫不像狗一样对人类热情等。本书内容丰富、知识含量比较高，读过之后，你真的可以对猫有一个全新的认识。

书中有许多名词和典故原作者并没有标注，在翻译的过程中，我通过查找资料都以注释的形式一一标注出来，希望能够帮助读者更好地理解原文。另外，书中有许多心理学的名词，可能会给读者造成疑惑，作者在后面以专栏的形式进行了大概讲解，所以我没有另外附上注释，如果读者希望对这些心理学理论进行更加深入细致的了解，可以自行查阅资料进行学习。

在本书的翻译过程中，我得到了很多朋友的大力协助，在此对他们一一表示感谢。

首先要感谢机械工业出版社经济与管理分社的廖岩编辑给我提供这次翻译的机会，让我能够接触到这么好的一本书，提高自己对养猫以及对猫这种动物的认识。为了能够让书顺利出



版，编辑也付出了很多心血，在此表示衷心的感谢。

其次要感谢我的研究生导师李民教授，以及大连外国语大学韩语系的老师们，他们在夯实翻译理论、提高翻译技巧方面给予了我很大的帮助，让我对韩汉翻译有了更深入的理解，翻译水平也有所提高。

另外，延边大学翻译硕士金超妍、首尔大学硕士李亭熹（韩）、养猫爱好者周洪鸣也在翻译过程中给予了我大力的帮助，使得翻译能够顺利进行。再次对以上的人士表示感谢。

本书涉及很多心理学专业名词和术语，为本书的翻译增加了难度。由于时间仓促，尽管仔细推敲、用心揣摩，可书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

梁 超

2015年6月于大连

猫咪，拜托了

韩国人从古至今都喜欢狗。像狮子狗、珍岛狗^㊸这种韩国土生土长的狗，不仅是人们狩猎的伙伴，还是我们的守护者，也是陪孩子玩耍的朋友。总之，狗已经在我们的生活中占据了很重要的地位。与之相反，猫仅仅在很有限的领域里才和人类进行接触。但是猫的历史却出乎意料地悠久。

狗在被人类基本驯服之前，并没有进入人类的生活。而猫在没有被驯服的状态下，也曾和人类一起生活，这种例子有很多。据说以前为了抓住在仓库里偷吃粮食的老鼠，猫会在仓库里面生活。

除此之外，猫那种独特的样子和行为会让一部分人为它们倾倒，但却会让更多的人只对其产生警戒心和抗拒感。

无论如何，猫在韩国是普遍不受欢迎的，但最近有改变的征兆。以猫为素材的书和网络漫画逐渐增多，也有越来越多的人在 SNS 上晒出自己 and 猫一起生活的照片。不仅如此，这些

㊸ 珍岛狗：产于韩国全罗南道珍岛的名狗。——译者注



关于猫资讯也得到了社会上相当多的响应。为什么会出现这样的现象呢？

依据埃弗雷特·罗杰斯提出的“技术采用生命周期模型 (Technology Adoption Lifecycle Model)”，无论什么样的潮流几乎都要经历四个阶段。

第一个阶段主要由冒险家们开始。他们随时都在发现新的事物，寻找周边没有的东西。让他们着迷的仅仅是第一次的尝试，以及这种尝试为自己带来的独特感。他们是彻底的“非主流指向”。

例如，周围如果只有狗的爱护者，那么他们就喜欢猫。如果喜欢狗和猫成为主流，那他们就寻找蜥蜴或者鸚鵡。即使在猫类中，他们也要寻找像斯芬克斯（没有毛的猫品种）那样独特的猫。他们就是这种类型的人。现在这种类型的人也经常在我们周围寻找着一些我们尚未发现的东西。

冒险家们开辟的路一旦进入了尝鲜者的眼中，就开始了第二个阶段。尝鲜者们大体可以被称作“个性实用主义者”。

这些人不仅仅贪图新鲜，而且还关注这些新事物可以在多大程度上改善自己现有的生活。他们希望通过这些新鲜事物实现自己的愿望。例如，他们想着，如果将手机和PDA（掌上电脑）结合起来该有多好，智能手机一面世，他们高呼“太棒了！”，哪怕翻山越岭也要买到这个产品。他们就是这种类型的人。

因此，喜欢猫的“尝鲜者”们会发现，猫特有的生活方式

和都市人，特别是单身一族的生活很相符。比起勉强地一同生活，猫更习惯独立生活，它们并不像狗那样渴求主人的爱，哪怕在白天自己待着，也并不觉得孤单。

不仅如此，多数猫都很讨厌和主人一起外出。它们哪怕在一个很小的房间里，也可以到处跑跑跳跳、自娱自乐、做各种运动。对于一直要工作到晚上的单身一族来说，养狗会耗费很大的精力，而养猫则会方便许多。但是真要自己养猫的话，你就会发现，其实这种所谓的方便只是人类自己的期待而已，养猫有养猫的纠结和困难。

开发出了这种实用性和新鲜感之后，第三个阶段的后期主流派就接过了接力棒。后期主流派并不想直接实验或者接触，而是先看看试用者们的反响如何，时机到了之后再接受。他们被称为“慎重论者”。

对于他们来说，比起新鲜感和实用性，更重要的是人际关系。即他们的目的并不是上报纸，也不是实验本身，而是维持以前的人际关系网，他们并不想落后于潮流，不想掉队。只有他们采取行动，任何的流行才能成为大势所趋。

现在爱猫一事已经进入了这个阶段。通过所有媒体和周围气氛烘托，爱猫成了大势所趋。后期主流派看破了这一点，就开始积极地养猫。

现在还剩下最后一个阶段，其主角被称为“迟来者”。他们对追逐潮流持厌恶的态度。他们认为，单单因为周围人都这么做就跟风不太好。不仅如此，他们天生保守，而且懒惰。无论满足还是不满足，都觉得现在的生活已经足够了。当然，他



们讨厌和抗拒所有的变化。

他们对于养猫的潮流会表现出不屑一顾，他们会认为“养狗都已经不可思议了，现在竟然还要养猫？”他们的变化可能会因人而异，但不管怎样，他们都是转变最慢的。对于猫也是如此。

无论过多久，我们的社会中都会有对猫冷淡的人，或是讨厌猫的人。特别是在韩国，人都还没有得到普遍充分的尊重，对动物的尊重和喜爱更要等上好久。

当然，也会有很多的例外。比如，我的妻子在接受新技术方面算是一个明显的“迟来者”，但是在接受养猫这方面可以算是一位“尝鲜者”。对于我的妻子来说，与其说养猫是一种潮流，倒不如说是和儿时养过的动物间再次亲切地会面。而且在韩国也的确有天生就特别喜欢猫的人。

那么猫的心理到底是什么样的，它们喜欢怎样呢？我认为，比起殷勤地给予猫什么，倒不如对它们放任不管更好，这很重要。不要误会，因为大部分的猫都具有一种谨慎捕食者的习性，所以不会轻易将物品打翻或者弄坏。除非它自己有那样做的意图和想法。猫打碎的不是物品，而是猫自身以外的存在——人类那愚蠢的“期待”。

我们总是忘记和我们生活在一起的人到底与我们有多么不同。于是，当我们在某一瞬间突然发现这些不同的深度和广度竟然如此之大的时候，就会非常吃惊。

“天啊，我竟然不知道你是这样的人！你怎么敢这么想！”



真是太令我失望了！”

细细追究起来的话，其实错的是你。明明对方不知道，却误以为对方知道的人是你；抱着这个错觉对对方产生巨大期待的人是你；期待崩塌之后，发脾气、不知所措、不理睬对方的人还是你。但是没有办法，这正是人类的本性。

我们在不知不觉中会认为其他人和自己完全一样。心理学家称这种失误为“错误共识效应 (False Consensus Effect)”。原因有很多种，其中最大的原因就是，只有自己相信是这样，才会感觉到安心。

不过这样也好，思想是自由的，自己愿意相信的话就相信。问题是下面这个例子。当我们和与自己想法不同的人相遇，刚开始会试图改变别人的想法。

“你说比起炸酱面更喜欢炒码面^①？原来你根本没有体会到炸酱面的精髓啊……”

最开始还是和蔼地劝说，如果对方发表不同意见的话，就产生了强制改变对方的想法。我们通常在善意变成愤怒、好心办坏事之前，会思考到底是就此放弃还是一直劝说到底。

的确，我们谁也不知道。如果你认为我们都是一样的话，那你就产生错觉了。但是将我们牢牢包裹住的这种“错误共识效应”很难让我们从虚拟的想象中脱离出来，直面和我们不同的对象。大部分人还是继续活在虚拟的想象中，坚信别人和自己一样，如此活着而已。

① 炒码面：韩国的一种特色面，面条上含有猪肉片、虾仁、洋葱、青菜等，烹饪简单，营养丰富。——译者注



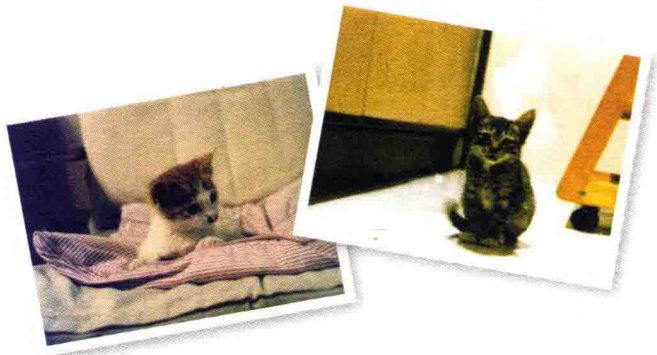
但是猫却不一样。你在猫面前感觉不到“错误共识效应”，所以我们会感觉很不安。在猫鄙视人类的眼神中，有一种不可逾越的异质感。如果说从狗的眼神中，我们可以解读出等诗主人命令之意，那么猫的眼神仿佛在告诉我们：“我和你不同，你能把我怎样，我就这样不可以么？”例如，对于和猫一起生活的人来说，即使猫并不按照你的意愿行事，和你的步调不一致，你也得理直气壮，换句话说，也要将自己的脸皮变厚。

事实上，对猫的嫌弃或许是有历史渊源的。在中世纪魔女狩猎的风暴中，猫被扣上了“女巫帮凶”的帽子，无数的猫被抓走，和很多无辜的魔女一起葬身火海。最终导致老鼠成灾，鼠疫蔓延，这个也许可以称作因果报应。^①

不管怎么说，人类在历史上大肆杀害像猫这种无害、甚至有用的动物是极为罕见的。狗却从来没有受过这种“待遇”。或许从那时开始，猫就不再和人类的步调保持一致，也被人类安上了一大“罪状”吧。

猫从那时起一直到现在，即使受到过这样的待遇，也依旧按照自己的想法刚正不阿地活着。这也正是猫的魅力所在。我

① 中世纪魔女狩猎：又被称为魔女审判、女巫审判。这是以前基督教对异教徒的一种异端审问。这场从1480年延续到1780年的迫害“女巫”恶潮，席卷欧洲300年。夏家妇女一旦被诬为“女巫”，立刻被斩首示众，然后焚烧尸体。当时的欧洲人视猫为女巫的帮凶，对猫也大开杀戒。在瑞士，人们用利刃猛戳装满猫的布袋，直到把猫戳死；在哥本哈根，为听猫垂死前的悲鸣，人们把猫从高高的钟楼上投掷下来。这使中世纪猫的数量大为减少，处于灭绝的边缘。猫遭灾，致使鼠害泛滥，又引发了可怕的鼠疫，欧洲大约2500万人因此丧生。——译者注



♥ 小心的心理学者在1998年的某一天，遇到了无心的小猫。

们从这样的猫身上会学到很多：哪怕我们彼此不同，也会有办法变得亲近；哪怕我们彼此不理解，也会有办法产生共鸣；哪怕我们彼此不同意对方的想法，也会有办法和谐相处。

因此，爱猫潮的重点反而是“我不喜欢猫”，这样说或许更接近猫本身的态度。如果说你没有找到爱猫的特殊理由，而且你隐藏不住自己的想法，周围人对你感觉变得诧异，那么你和猫的性格反倒就更加类似，因此也可以算作和猫有了共鸣。

相反，如果你在那样的人面前一直追问“你怎么可能讨厌猫呢？”，那么你就不会被猫所理解。所以，如果你想从“错误共识效应”中脱离出来，承认彼此之间的不同的话，不妨学学和猫的相处方法。因为每一个人对另一个人来说都可以算作猫。

如此说来，就没有必要在他人面前明显地表现出自己对猫的厌恶。在评价人这方面，如果说有一种黄金法则的话，那便是“能和这个人产生共鸣的人越多，这个人讨厌的人越少，那



么他就越是个不错的人”。

当然，我对猫没有任何的想法，至少在1998年以前是这样的。现在我之所以能够写出这样的文字，是因为从那之后我养了很长时间的猫。因此，所有的故事都是从1998年我开始养猫后所作的。

本书的赞誉

译者序

序 猫咪，拜托了

1. 一起生活 的小猫

第一次养猫，照顾不周请见谅 ... 002

就这样长大吧 ... 007

可不可以轻轻地放开我 ... 016

懂得谦逊的猫，是散发着魅力的 ... 020

总是不能心想事成 ... 028

洗手池的背叛 ... 033

草鞋商人和雨伞商人的两难抉择 ... 037

世界上没有一模一样的人，也没有一模一样的猫 ... 041

看到眼睛就能读懂你的心 ... 046

我不会告诉你我很聪明 ... 051

2. 给我安慰 的小猫

热心的帮助还是讨厌的干涉? ... 060

猫不懂得忍 ... 064

想让它靠过来，就后退一步 ... 067

不是服从，只是妥协 ... 071

享受倦怠 ... 074