

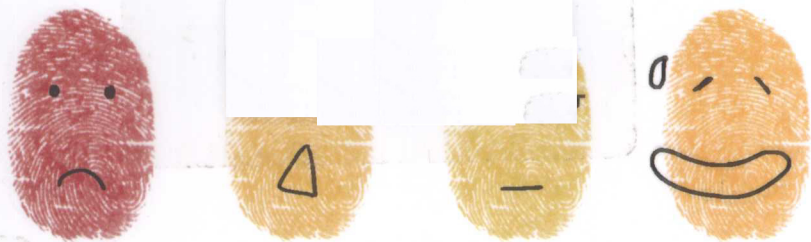
让年轻人获得幸福的心理学



20几岁的心理学

20대 심리학

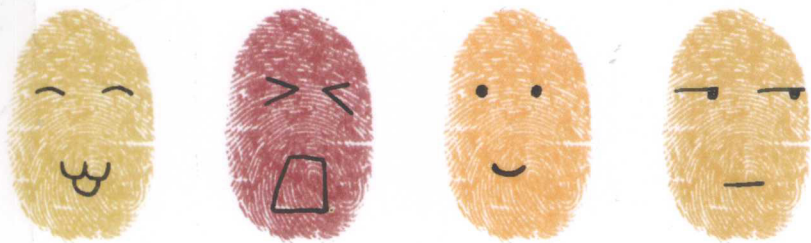
[韩] 郭锦珠 (곽금주) 著 传神 译



首尔大学人气最高“新生必听推荐课程”

帮助完善未来人生的心灵讲座

决定一生幸福和成功的人生规划九大技巧



化学工业出版社
米立方出版机构

让年轻人获得幸福的心理学

20几岁的心理学

20대 심리학

[韩] 郭锦珠 (곽금주) 著 传神 译



化学工业出版社

米立方出版机构

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

20几岁的心理学 / [韩]郭锦珠著; 传神译. —北京: 化学工业出版社, 2010.3

书名原文: 20대 심리학

ISBN 978-7-122-07701-1

I. 2… II. ①郭…②传… III. 青年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第017200号

Mapping your life in 20s (II) by Keumjoo Kwak 郭锦珠

ISBN 97889-255-3024-6

Copyright©2008 by Keumjoo Kwak 郭锦珠

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright©2010 by CHEMICAL INDUSTRY PRESS

Simplified Chinese language edition arranged with RANDOM HOUSE KOREA INC.

Through Eric Yang Agency Inc.

本书中文简体字版由RANDOM HOUSE KOREA INC. 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-7154

责任编辑: 李 征 邹 丹

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 黑羽平面工作室

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/32 印张 6¼ 字数120千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 22.00元

版权所有 违者必究

决定一生幸福和成功的

二十几岁的人生规划九大技巧

1. 拥有积极的错觉。乐观的思维方式是提高生活满意度和幸福指数的重要因素，无论在多么辛苦的环境下都坚信事情会好转，我们就能克服现实困难，朝着自己希望的生活道路迈进。

2. 勇敢地承认二十几岁的不安。不安定也就意味着拥有多种可能性，承认不安，然后尝试各种挑战，安定的人生才会向你招手。

3. 处理好恋人关系。从心理学上来说，男女恋人既是最亲密的人，也是完全不同的两个人。但是谁都需要自己独处的时间，所以恋人之间也要有一定的空间。

4. 熟悉共存的技巧。想要持续性地维持好恋人关系，相互间的信赖感和共存的技巧是必要条件。保持好承认和接受对方不同点的心态，两人的关系才能继续发展下去。

5. 尊重父母。大家要相互尊重各自的领域，父母亲展现了我们三十年后的模样。我们只有承认年轻的子女和中年的父母是相互独立的个体，相互尊重各自的领域，才能形成积极融洽的关系。

6. 找到人生的参谋。能够给予自己很好的建议，指引自己往更好的方向发展的参谋，将会成为日后生活道路上的巨大力量。

7. 制作出未来的简历。写出自己的具体梦想并随时确认、画出自己的蓝图、勾勒出自己喜欢的形象等，这些事情都将成为我们迈向梦想的能量。

8. 提高成功智力。为了获得自己真正想要的人生，比起学校成绩和 IQ 来言，丰富的经验和智慧，通过对现实的冷静分析找出自身问题并加以解决的能力更加重要。

9. 尝试自己所有的可能性。比成功人士更强的人就是不断挑战的人，比起成功或是成就而言，挑战本身的过程就充分具有评价的价值。

● 前言

有一天，某位二十七岁才念到大四的女学生出于各种原因，到研究室来找我，她并不是我们系的学生，但是因为听过一两次我的课，她看上去并不陌生。此时适逢学校搞庆典活动，天气晴朗，校园里到处都很热闹，但是这个学生的脸色却很阴沉。

“教授，我现在已经二十七岁了，还有一年我就要毕业了，但是我好像还是跟二十岁的人没有一点差别。所有的事情都让我很不安，我不知道要如何生活下去。接下来还得找工作、结婚，父母成天唠叨我年纪大了，但我还是什么都不会，我真的不知道毕业以后我是否能好好做份工作。”

在学生一口气说完这些话之后，我渐渐开始陷入自我反省之中。在那么多听课的学生当中，我能记得这个学生，她也算是和我有缘了，但是作为老师和前辈，我不能为她做任何事情。这个学生正承受着众多复杂的痛苦，她感受到所有年轻人都能感受到的自我认同混乱。这是一种不同年龄层需要完成不同任务的负担感，对父母的眷恋和心理上的隔阂，以及对履行成人义务的恐惧。这样的事例是很常见的。只不过从这个学生的情况来看，她比其他学生的年纪要大，再加上就快要毕业，加在身上的重压感

会更强烈，心里也就更加混乱，其他学生的状况与她相比也并没有太大的差异。

在漫长的人生旅途中，我们需要在每一个时期都有适当的人生规划（Mapping）技巧。人生规划（Mapping）指的是在人生的地图（Map）上，检查自己当下的位置和状况，设计出自己整体的生涯。正如建起牢固的建筑需要精密的设计图一样，幸福成功的人生也需要制定良好的设计图。青年、中年、老年任何一个时期都需要重新制定人生规划。人生规划是需要从青年期开始建立的重要课题，这一想法通常在二十几岁时产生。

高效的人生规划，首先要我们对自己以及周围的环境和条件有充分的认知。只有客观明确地认识到我是谁、我是什么样的人，我们才能够把握日后如何生活、什么样的生活会带给我们幸福、如何迈向成功等问题。讽刺的是，除了人生规划这一结果性的任务之外，这一时期我们还被同时赋予了确立自我同一性的过程性任务。这两种任务需要同时解决，使得我们不得不感到混乱。

实际上，我们迫切需要解决的是后一个任务。但是为了完成它，必须先解决前一个任务。另外，当我们集中精力于前一个任务时，后一个任务会使我们感受到更大的压力。

这一时期的青年之所以会感到不安和不安定，就是出于这个原因。因为作为人生规划的基础——自我同一性，还在动摇之中，所以不管做什么事情都会很焦虑、没有自信心。可是，问题并不是像大家担心的那么严重，动摇即是通向可能性，或者换句话说说是探索的道路。在动摇的过程中，青年可以更加明确地认识

自己，尝试与家人和周边的人维持良好的关系，积极主动地利用外部条件，获得接近成功和幸福的技巧。因此，可以说不安情绪所引起的焦虑感反而会有效地带来正面的结果。

进一步来说，青年期是适合充分动摇的时期，不对，是越动摇越好。诗人图忠焕曾写道，“哪有不动摇就开的花，哪有不淋湿就开的花”，我们的人生就是需要被淋湿、被动摇。特别是二十几岁正是在碰撞破碎中学习的时期，因此不管什么事情都不要急于下定论，也就是说不要对还没有完成的事情做出这样那样的评价。那些涌上来的不安感看上去似乎让人无法忍受，但我们都要接受下来，并克服它们，对于失败的恐惧感也可以化作无限的可能，我们完全可以拨开云雾见青天。在不断的动摇之中不断地尝试可能性就足够了。像这样不断地治疗青年期的热病，不知不觉中我们就能成功地履行成人期的任务，开始建造自己的人生。

这些苦恼其实和年龄并没有多大的关系。有很多人到了三十多岁仍然没有确立自我同一性，也没有实现经济独立，即使是经济独立了，也依然从这份工作换到那个工作，不断地在探索自己的职业生涯。这些人仍然处于自我同一性的试验期。因此青年期并不一定要限制在二十几岁，我们可以将其看成是包括所有到达成熟的成人期之前的成人初显期这一概念，也就是说，这一时期是青少年时期和成人时期的中间阶段，可以说是成人期的门槛。

成人初显期按年龄和特性区分，是从青少年到成人的过渡期，也是探索爱情和职业中多种可能性的整体探索时期，以及在众多选择和可能性之间彷徨不安的时期。这是一个在不受到外界

任何约束、对他人不存在任何责任、没有全职工作，集中了解自己的自我中心时期。这一时期的人们刚从父母的干涉和约束中解脱出来，但还没有找到新的责任和义务，所以也就拥有着可以充分改变自己人生的机会。

不久后，为了和更多的学生深入地分享这个话题，我开设了“动摇的二十几岁”系列课程。我给予那些二十几岁的心理还在动摇的学生们，直接传递信息的机会。学生们为我的课取了个昵称叫“动摇”，我努力想要为学生分担哪怕是一丁点的苦恼，他们在生涯规划和前途选择的人生课题上摇摆不定。我希望帮助他们确认自己位于人生的哪一个阶段，让他们保持着积极的观念去走接下来的人生道路。

这本书以我这几年所授的课程为原型创作，书中列出了一些建议和指导方针，希望能够帮助到那些正拥有很多苦恼和矛盾、心理动摇的二十几岁青年自己去寻找解答。书中的内容不仅针对大学生，同时还将帮助到所有在成人期的青年们。为了能让大家一起参与到前半部内容的讨论中来，我加入了最后一章的内容。

这本书能够让大家充分了解到青年期的心理特殊性，以及实际人生规划的可能性，人生规划的要旨被很好地体现出来。希望能够帮助那些缺乏自信、一直动摇的二十几岁青年找到自己，做出自己的人生规划。

郭锦珠

2008年夏天广岳校园中

第1章

自我探索

不知道自己是誰的男人 2

為二十幾歲定下的新名稱，成人初顯期 4

幫助預測不透明未來的自我同一性 9

通過 I-self 和 Me-self 來尋找自我概念 14

提升自尊，人生也會同時升級 19

在機會中注入成功力量的自我效能 23

如果我和腦中的我在我眼前相遇的話 27

針對二十幾歲的人生規劃技巧 1：要有積極的錯覺 32

針對二十幾歲的人生規劃技巧 2：二十幾歲，承認你們的不安吧 34

第2章

愛情和離別

愛情，那滾燙又冰冷的感情 38

如果無法完成自我同一性認知的話戀愛也會停滯不前 40

有的性格會輕易地墜入愛河 45

- 女人的爱情和男人的爱情不同的原因 53
- 决定爱情温度的三大元素 61
- 逃避结婚重压的同居 68
- 幸福婚姻生活所必需的要素 72
- 成功的爱情，失败的爱情 80
- 针对二十几岁的人生规划技巧3：男人和女人，维持好彼此的关系 86
- 针对二十几岁的人生规划技巧4：熟悉共存的技术 89

第3章

家人，还有朋友

- 通过信任寻找幸福的父与子 94
- 爱情和社会化都被我们和父母的依恋关系左右 96
- 中年父母 VS 青年子女，如果想要克服矛盾 101
- 中年父母，了解后会发现他们不过是我明日的样子 105
- 交流沟通是检验亲子关系健康度的指标 109
- 生活在同一时代的另一代人，父母 113
- 帮助完善“我”的另一个我，兄弟姐妹关系 118
- 青年期的情感休息站和避难所，朋友 123
- 男人和女人交朋友的方式不同 126
- 针对二十几岁的人生规划技巧5：父母和我，大家要相互尊重各自的领域 128
- 针对二十几岁的人生规划技巧6：找出人生的参谋 130

第4章

成功，前途

- 在成功和幸福之间惊险地走钢丝 134
- 重要的不是 IQ 而是成功智力 136
- 成功和幸福之间存在什么关系 140
- 不断地刺激成就动机 146
- 前途也是由自我同一性决定的 150
- 树立明确的目标，迈出具体步伐 153
- 针对二十几岁的人生规划技巧 7：制作出未来的简历 156
- 针对二十几岁的人生规划技巧 8：提高成功智力 158
- 针对二十几岁的人生规划技巧 9：尝试自己所有的可能性 160

第5章

针对二十几岁的实用人生规划技巧

- 针对人生规划的实际研究七阶段 164
- I. 找准自己现在的位置 166
 - 写出自我介绍 166
 - 画出人生曲线图 168
 - 解答自我谜题 171
 - 找出我爱的根源 172
- II. 今后的生涯规划 175
 - 制造积极错觉 175
 - 熟悉有共情的交流沟通技巧 178
 - 决定前途并制作人生规划书 184

第1章

自我探索

针对二十几岁的人生规划技巧1：

要有积极的错觉

针对二十几岁的人生规划技巧2：

二十几岁，承认你们的不安吧

不知道自己是 谁的男人

记忆碎片 (Memento) / 导演 克里斯托弗·诺兰 / 主演 盖·皮尔斯

电影《记忆碎片》可以说涵盖了惊悚悬疑片的精髓，在该片问世后长达八年的时间内涌现了大批类似风格的二流作品，当然也包括了沿袭前作的《记忆碎片2》，但都无法超越原作。在这部杰出的电影中，我们会时刻紧绷着神经，跟随着主人公为寻找自己的过去和现实状况而激烈挣扎。

主人公莱纳曾经是一名保险搜查官，由于妻子遭到奸杀大脑受到巨大冲击，患上了短期记忆丧失症，只能记住十分钟前发生的事情。在惨案发生的最后一刻，他只记得自己的名字是莱纳·谢尔比，妻子遭到奸杀以及罪犯叫做约翰·G。虽然莱纳决心要找出犯人复仇，但是除了犯人的名字外，他的脑海里没有留下任何线索。为了找出这个毁掉自己人生的罪犯，莱纳无奈选择用写备忘录的方式记录发生过的所有事情，他留下无数的纸条、文身和照片，从中将记忆互相连接，挖取有用的信息。但是随着事情的发展，他发现就连他自己的记忆也被伪造了。

在人脑中负责记忆功能的是海马，海马中连接神经元(神经细胞)的突触一旦受损就会引起失忆的症状。特别是在大脑受到

刺激或是患上诸如老年痴呆症等疾病后导致脑细胞损伤，就会引起短期记忆丧失症。短期记忆丧失症产生的速度和范围也会因人而异，有的人会像《记忆碎片》里的莱纳一样将自己是谁都忘得干干净净，而有的人会像《初恋 50 次》里的罗斯，不记得某些特定时间点之后发生的事情。

患有短期记忆丧失症的莱纳连自己是谁都不知道而非常痛苦，更重要的是，他所承受的心理苦痛以及为找出真我而不断提出问题的过程。莱纳为了寻找真实的自己，不停地写备忘，将所有人当做实验对象，不断地挑战已经消失的记忆。最终他陷入了更加混乱的双重局面中，一方面试图从痛苦的记忆中逃脱，而另一方面消失的记忆又不断地涌上心头。

在重重矛盾困扰下，莱纳开始怀疑自身的价值，生活无望，陷入了极端恐慌和空虚中。虽然时刻保持警惕，他最终无法了解真实的自己，也不能确认任何一件事情。所谓的自我整体感的缺失，就是这般颠倒人类的生活形态，破坏生活中有价值的事情。

为二十几岁定下的 新名称， 成人初显期

我在大学上课时会有很多时间跟八零后的年轻朋友相处在一起，他们中有刚满二十岁稚气未脱的新生，也有年近三十还不能离开学校的“老学生”，算是见识到了八零后的丰富多彩的面貌。虽然说仅仅在首尔就有三万多的学生生活在同一个校园里，但他们个性鲜明，只生活在自己的世界里。然而他们也都有着相同的烦恼，即“我是谁”。乍一看这种问题早应该在十几岁的时候就解决了，其实不然。每年5月份，我们常常看到各地举行成人礼，刚满二十岁的年轻人互送花束，可是他们真的已经意识到自己是成人了吗？他们畏惧从高中毕业，所以有些人从初中或高中时期就开始抽烟喝酒，装作是大人的样子。如果仔细地去揣摩他们的心理，会发现大部分人正经历着自我整体感的混乱。

这种现象并不仅仅局限在韩国，也并不是最近才突然产生的。美国马里兰大学的心理学教授阿内特（Arnett, Jeffrey

Jensen) 从 1994 年开始一直进行系列研究, 他认为大家理所当然地将二十多岁的年轻人当成成人, 但他们自己在对成人认知上有困难, 同时也经历着对于成人整体性认知的混乱。年满二十岁获得选举权, 又或是大学毕业开始社会生活, 这些并不代表你已经成人。对于成人时期这一概念的区分, 并不是通过工作或者结婚这类客观事件来完成, 而是通过长时间以来人生发展的一系列过程来完成的。

他将这一时期定为“成人初显期”, 成人初显期指的是成为成人之前的过渡时期, 即自我认为开始成人期直到完成, 也就是还没有完全成人的时期, 大致可以解释为“成人跨入期”、“成人入门期”或是“成人过渡期”, 现在最广泛使用的说法“青年期”用在这里最为恰当。从年龄上来区分的话, 青年期是指从 18 岁到 25 岁, 也可说是大学时期, 但是由于并没有一个基础的年纪作为标准, 所以就大致地划分在这一年龄区间内。另外相比较女性而言, 男性开始社会生活的时间会晚一些, 所以也有很多人的青年期会延长到 25 岁之后。特别是最近在韩国常用“袋鼠族”[●] 或“直升机家长 (Helicopter Parents)”[●] 来形容八零后, 也就是说其中有很多年轻人既不处于成人期也不是青少年期, 而是介于两者的中间位置。

懂得对自己的行为负责, 可以独立思考做决定, 在经济上独

● 指已经成年而仍然无法独立, 还要继续依赖父母生活的年轻人。——编者注

● 指那些只要孩子遇到一点困难, 就随叫随到帮孩子解决问题的父母。——译者注