

智慧就是
敢于承认自身的极限

突破我们心灵的局限性，改变看待世界的“心灵之窗”！“心态变，则人生变！”在心理学领域，心态就是指“看待世界的心灵之窗”。看问题的角度、世界观、对人的固有观念等，这些都属于心态的范畴。
从心理学中探索人生智慧

可以**改变自我**的 心理学智慧

Keyi Gaibianziwo De
Xinlixue Zhihui

【韩】崔仁哲 著 千太阳 译

韩国
三星经济研究所
SERI书评
推荐图书



北京航空航天大学出版社

笔者寄语：从心理学中探索人生智慧

虽然我早已知道自己进入 40 岁以后会是什么样子，但在年少时，我曾经认为 40 岁的自己会高尚很多。一踏入不惑之年，人就如同着了魔一般，逐渐对人生产生出许多感悟。40 岁的我在待人处事方面变得更加宽容、大度，40 岁的我正热衷于成为一个智者。然而，已然迈过 40 的我，却也仍会被一个风趣的笑话逗乐、仍喜欢玩耍、仍会因被忽视而勃然大怒，这些，似乎从未改变过。

原以为智慧会随着年龄的增长而增长，但理想与现实却是如此的大相径庭。为此，我为自己找到了一个妥协之策——使用最利于自己的方式重新定义“智慧”。如此，我会感觉自己较之以往明智了很多。

“智慧就是敢于承认自身的极限。”

这就是我给智慧下的定义。我一直坚信，智慧是以清楚认识到自己的“知与不知”、“能与不能”为基础的。恪守着这一定义，我发现，现在的我分明比年轻时的我睿智了很多。我为什么会如此肯定呢？因为现在的我较之年轻时的我，更加清楚自己的极限。可读者也许并不知道，对于“极限”的感悟，与其说是“岁月”之功，莫不如说得益于我的心理学研究成果。

心理学不但可以将一个人所有的错觉与错误、傲慢与偏见、失误与误会，毫不保留地展现出来，同时，还证明了这些问题都是由

我们的心灵产生出来的。我们的心灵有一个认识世界的“窗口”，这个“窗口”可以被命名为“心态”。正如窗口的朝向、大小，可以决定我们看到的世界形态一样，我们对于一个人的认识，其实就是透过“心态”这扇心灵之窗所看到的那一部分。我们一直认为，帮助自己观察世界的眼睛，向来是很客观的，却不知道，事实上人的心态已经在无形中为我们带上了有色眼镜，从而使我们的眼睛歪曲了这个世界。由于人类的内心极限受控于“心态”这个窗口，所以我认为，我们在正视这一问题时，一定要谦虚，这才是最基本的人生智慧。

自主地认清我们的心灵上的局限，从另一方面说，就是向存在于“局限”之外的、相对而言仍很陌生的“疆域”积极进发。大家知道，只要房子的任何一扇窗被挡住，我们就无法看到一个完整的外部世界。但也许你并不知道，建筑师的最大精力，就用在了开设拥有最佳视野的窗口之上。

因而，为了使自己的人生能够拥有最美丽、最幸福的风景，我们一定要努力为自己开设一扇最好的窗口。读者一定要认清一点——以怎样的目光去观察世界，以怎样的心态去接近世界，将决定我们能够从生活中得到什么，“以最佳心态来装备自己的人生”——这份信念，才是我们培养人生智慧的目的所在。^[1]

这本书不可能将所有的智慧涵盖进来，而且，它的主旨，也不是纯粹为了讲述成为智者所需要具备的具体实践理论。因为，“你要这样做”、“不要那样做”原本就不是我的风格，更何况，我也不具备这样的资格。此外，本书亦不是鼓励人“下定决心”的作品，那种“著作”你完全可以去书店寻找，而且一找就是一大堆。

2 可以改变自我的心理学智慧

本书的重点只集中于一个方面——我们心灵的局限性——我只想针对这一点与大家进行讨论。痛下决心者不乏其人，但绝大多数未必能够坚持5天以上，我非常肯定的是，出现这种情况，完全是因为他们对“心态原理”知之甚少。

在编写本书时，我尽量将能够纳入其中的研究成果全部加了进来，虽然我也担心内容太过繁冗，会为读者带来负担，会因此遭受读者的指责，但独享这些宝贵的知识，确实非我所愿。

社会学家本杰明·巴伯曾说过：

“我从不认为世人有强者、弱者，抑或成功者与失败者之分。我只将世人分为两类——学习者与不学习者。”

就此而言，我认为，每一位翻开本书的读者，都应属于“学习者”。这本书吸收了笔者此前出版的作品——《挣钱心理与支出心理》中的一部分内容，此外，位于书尾的参考文献，希望能够为读者的继续学习提供一定的帮助。

编写此书的过程无疑是充满喜悦的，因为我知道，这些内容必须要与众分享，我为我的工作感到无比的高兴与自豪。最后，请允许我将与创作完全不同的另一份喜悦，献给我亲爱的妻子、孩子，以及父母。

2007年6月

崔仁哲

序言：观览世界的心灵之窗——心态

粉色国王伯西

对于“frame”一词，最常见的解释就是窗子、相框、或是眼镜架等边框物，总而言之，它与“看东西”可谓是密不可分。frame 具有从没有清晰界限、相互混杂的几个对象中挑选出特定场面或特定目标，并将其作为一个独立实体的功能。

你是否有过这样的经历：面对着无边无际的美景，却不知该把镜头对准何处。无奈之下，只好将左右手的拇指与食指合在一起，拼成一个四边形“镜头”，然后再透过“镜头”一会看向这里，一会看向那里……此外我们知道，即便是面对相同的场景，不同的摄影师也会拍摄出不同的效果，其原因就在于每个摄影师使用的 frame 不尽相同。物理学领域有一个术语叫做“参照物（frame of reference）”，可以说，这是观察世界的一种必要方式，在表示某种物体的位置及运动坐标（X 轴和 Y 轴）时尤为常见。而且，这一术语在心理学领域、社会科学领域，也有对应的概念，那就是：“心态”——这种审视世界的心灵之窗。

心态，如果用一句话解释就是——看待世界的心灵之窗。看待问题的角度、世界观、对人的固有态度等，这都属于心态的范畴。作为“心灵之窗”的心态，除了担当引导我们以特定角度看待世界的角色以外，同时还发挥着制约我们视野的作用。

西方有一个有趣的童话故事叫做《粉色国王伯西》，其内容如下。

很久以前，有一位国王叫做伯西，他十分钟爱粉色，几乎到了疯狂的程度。他不仅穿戴粉色的衣装、配饰，他所拥有的其他东西、他每天吃的食物，也都是粉色的。即便如此，粉色国王伯西仍不满足，因为他的城堡中除了粉色以外，仍有其他颜色存在。于是，苦恼的国王颁布诏令，要求全城百姓将自己拥有的一切都换成粉色的。虽然很多百姓对国王的这种强迫性行为感到不满，但他们无从反抗，只能服从。自此以后，全城的百姓都穿上了粉色衣装，都在使用粉色的碗筷、家具……

然而，这仍然无法让伯西得到满足，因为世界上仍有粉色以外的颜色存在。因此，国王又下命令——将全国的花草树木以及动物全部染成粉色。于是，军队被大规模地调动起来，漫山遍野地进行“染色行动”，其景象简直可以用“壮观”二字来形容。可怜的是，小动物们刚刚出生就失去了原有风采，被染成了粉色。

终于，大地之上，一切事物都着上了清一色的粉色装。但是，唯独一处，无论如何也染不成粉色——那就是天空。即便是拥有无上权力的国王——伯西，也无法将蓝色的天空涂成粉色。为此，国王愤怒，百姓一连数日战战兢兢，但终究没有一人能够想出解决之策。最后，无计可施的国王只好请求他的老师寻找对策。国王的老师昼夜冥思苦想，终于拍膝而起……是的，老师找到了将天空化为粉色的办法。那么，这究竟是怎样的妙计呢？

老师来到国王面前告诉国王，他已经将天空变成了粉色，随即，他拿出事先准备好的眼镜，让国王戴上。国王半信半疑，按照

老师的要求戴上了眼镜，然后抬头向天空望去……天啊，这究竟是怎么回事？云朵、天空，怎么突然间全都变成了粉色的？

难道国王的老师会变魔术吗？当然不是，其实他只是送给了国王一副镶有粉色镜片的眼镜而已。国王的老师虽然没有办法将天空染成粉色，但他却找到了能使天空看上去呈现粉色的方法。粉色国王感到非常高兴，从此以后，他每天都戴着粉色眼镜看世界，就此度过了幸福的一生。而他的百姓，从此也无需再穿粉色的衣装、无需再将小动物的毛染成粉色了，因为戴上粉色眼镜的国王，无论看到什么，都是粉色的。^[1]

难道我们与粉色国王不是一样的吗？只不过粉色国王在用有色眼镜看世界，而我们是透过“心态”——这个心灵眼镜看世界。

心态下的世界

2006年夏天，为了接受内窥镜检查，我从检查的前一晚至翌日上午，一直粒米未进。同时，为了达到禁食的目的，我又无奈地服下检查前的必用药，然后一次又一次地跑向卫生间。这一晚，我共计折腾了数十次之多，几乎已经进入了虚脱状态。难以入眠的我躺在沙发上无聊地调换着电视频道，这时，我发现了一个非常有趣的现象——电视剧中不断地出现吃饭的场景。然而，对于整整一天没有吃东西的我而言，这无异于是在受刑。那晚，在我无聊地利用电视剧打发时间的过程中，吃韩餐、吃中餐、吃日本料理的场景竟然统统出现了一遍。饱受折磨的我强忍着食欲，久久不能入睡。翌日早，也就是做内窥镜检查的当天，在前往医院的道路上，我又有了一个惊奇的发现：怎么韩国的街道上会有这么多的餐厅？

难道这么多的饭店，竟是在一夜之间冒出来的？当然不是。事实上，对于我而言，无论是发现街道旁的餐厅多，还是发现电视剧中的进餐场面多，都不是偶然现象。归根究底，就是因为我的肚子“饿”。我当时完全被一种“食物心态”所掌控，所以此前被我忽略的电视剧中进餐场面以及街道旁的餐厅，此时此刻统统进入了我的视线。其实，世界并没有发生变化，变的只是我的心态。但当时，我对此却一无所知，所以错误地认为是世界发生了变化。受心态变化影响，产生“世界发生变化”的错觉——我想，很多人都曾有过我这样的经历吧！

美国康奈尔大学的一个心理学研究小组，以 32 名本校女大学生为对象，进行了一次有关“食品产业”的意见调查。调查内容包括“现在电视上出现的食品广告较之 10 年前，是多了还是少了？”等。调查结束以后，研究人员又向这些调查对象追加了“你是否在减肥？是否在控制自己的饭量？是否在避免食用脂肪含量较高的食品？”等问题。

其结果显示，较之未减肥的女大学生，正在减肥的女大学生更加赞同“食品广告比 10 年前多”这一观点。难道她们观看的电视节目不一样？当然不是。实际上，原因很简单——正在减肥的女大学生与准备做内窥镜检查的我拥有同一种心理，我们都在以“食物心态”看世界。^[2]

而且，人类的这种错觉不仅仅局限于食物之上。若是不信，你可以尝试着问问别人，“你生活的社会危险吗？”“你所在的学校暴力事件程度严重吗？”“你所居住的地段出现交通事故的几率高吗？出现其他安全事件的几率又如何？”我们不妨试想一下，哪类人群

会给我们社会的安全性打最低分呢？我想，最有可能的就是初为人父人母的那些人。因为在所有正在抚育幼儿的父母看来，生活中的危险真是无处不在。任何家具的棱角都具有极强的杀伤力，所以年轻的父母往往对家具分外注意。他们会一边抱怨修改家具的辛苦，一边在家具的棱角处安装安全装置，尽量使棱角变得圆滑，避免伤及孩子。甚至有时，他们会将乒乓球一分为二，然后将其扣在家具的棱角之上，将那些锋利的棱角全部包裹起来。另外，电源插座是多么的危险，如果孩子用不锈钢筷子捅进去……只是想想，就让人冷汗直冒。还有，现在拐卖儿童的事件为什么如此之多？

难道以往完全正常的家具，真的在突然之间变得非常可怕了吗？难道拐卖儿童的事件，真的在瞬息之间突然增多了吗？怎么会呢。事实上，世界并没有改变，只是年轻的爸爸妈妈们变了。即，此时此刻，他们站在了“为人父母”的角度上，所以才会以“孩子安全大于天”的“父母心态”看待这个世界。

康奈尔大学研究小组，以美国一所小学的教师及教职员为对象，对他们进行了一项询问调查——“如今，孩子们所面临的危险状况，较5年前是多还是少了？”继而，又询问了一下调查对象的基本信息，其中一个问题是“您长子或长女的出生年份是哪一年？”然后，调查小组将回答“近5年内有孩子出生”与“近5年内没有孩子出生”的调查对象进行对比，结果发现，在近5年内做了父母的人，较之另一类人（不是在这一时间段成为父母的）更加赞成——“如今，孩子面临的危险因素较5年前有所增加”这一观点。也就是说，人们一旦成为人父人母，就会开始认为世界上存在着诸多危险因素。也正因如此，为人父母者对于现在电影、电视剧中出

现的以“F”打头的某国“国骂”，表现得非常不满。对此，记者伊丽莎白·奥斯丁指出：

“人们一旦做了父母，就会对电影、爱情剧、音乐，以及没有子嗣的朋友口中，频繁出现的污言秽语表现得异常敏感。”^[3]

如此看来，我们每天看在眼里、听在耳里的内容，都受到了“心态”的极大影响。也就是说，一个人对“世界”、对身边人所做出的评价，与其说是他依据自己对于世界、对于该人的了解所得出的结论，莫不如说是他当时的心态所做出的决定。

可以改变自我的心理学智慧

(韩) 崔仁哲 著

千太阳 译

北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

可以改变自我的心理学智慧 / (韩)崔仁哲著;千太阳译. —北京:北京航空航天大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-81124-934-7

I. 可… II. ①崔…②千… III. 心理学-通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 180366 号

나를 바꾸는 심리학의 지혜 프레임

可以改变自我的心理学智慧

Copyright © Choi, In-Chol

2007, Printed in Korea

Chinese simplified language translation rights arranged with

Book21 Publishing Group

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing)

Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

可以改变自我的心理学智慧

(韩)崔仁哲 著

千太阳 译

责任编辑 王娜

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

http://www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 690×960 1/16 印张: 12 字数: 150 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81124-934-7 定价: 22.80 元

C 目录

CONTENTS

笔者寄语：从心理学中探索人生智慧

序言：观览世界的心灵之窗——心态

粉色国王伯西 4 | 心态下的世界 6

第 1 章 心态改变一个人

幸福的决定者 3 | 决定生死的心态 6 | 导致失败的逃避心态 9 | 被束缚的心灵 11 | History 和 Herstory 13 | 偏见性失误 15 | “百事可乐”战胜“可口可乐”的力量 18 | 博弈游戏 20 | 占有与生存的区别 23 | 肥胖解决方案 25 | 总结第一章 28

第 2 章 天啊，让人无法忍受的模棱两可

感觉上的不确定性 32 | 顺序的力量 34 | 冥王星的命运 36 | 铜牌得主较之银牌得主更幸福的原因 39 | “比较心理”的陷阱 41 | 质问的威力 44 | 总结第二章 47

第 3 章 以自己为中心的心态

自我中心性 51 | 人们为何会相信自己的选择带有普遍性 54 | 映射形象 56 | 大脑中的自我主义 58 | 心中的监视器——照明效果 61 | “你不了解我，但我了解你” 65 | 我活下去的理由，你活下去的理由 68 | 总结第三章 70

第4章 现在的心态——歪曲过去和未来的理由

马后炮效应 73 | “不用猜也知道会这样” 76 | 忘记过去 79 | 抹杀过去 83 | 自传的秘密 86 | 自己过去的样子，“很土”吗 89 | 计划表的陷阱 91 | 难以预测的“明日感情” 95 | 套装礼物为什么卖得好 98 | 心理免疫系统 101 | 总结第四章 103

第5章 名字心态——智慧的诽谤者

外财 107 | 小财 110 | 原始价格 115 | 文化消费费用 118 | 一次性门票与套票 121 | 韩币和美元 124 | 信用卡与积分 126 | 总结第五章 128

第6章 变化的心态，决定经济抉择的力量

选择的岔路口 131 | 损失心态和获利心态 134 | 维持现有状态的执著 137 | 赠予效应 141 | 后付制的威力 143 | 总结第六章 146

第7章 智者的10种心态

保持以意义为中心的心态 149 | 坚持接近心态 151 | 持有“现在在这里”的心态 153 | 摒弃比较心态 155 | 用肯定性的语言说话 157 | 确立榜样 159 | 改变周边事物 161 | 以体验为目的消费 163 | 拥有“和谁”的心态 165 | 磨炼出伟大的反复心态 168

结束语：心态变化改变人生 170

参考文献 171



第 1 章

心态改变一个人

对生活抱有怎样的态度，能够决定我们的得失，我们有必要了解心态对于人生的影响也正源于此。

某日，塞西尔与莫里斯一同去做礼拜。

“莫里斯，你认为祈祷的时候也可以抽烟吗？”

“是啊，不太清楚，去问一下牧师怎么样？”

于是，赛西斯跑去问牧师：

“牧师，祈祷中可不可以抽烟呢？”

“(无比庄严地) 兄弟啊，这绝对不行。祈祷是与神进行的无比神圣的对话，怎么可以抽烟呢？”

莫里斯从赛西斯那里得知了牧师的回答，于是他说道：

“这只能怪你的问法不妥，你看我的。”

这一次，轮到莫里斯向牧师进行询问：

“牧师，我们抽烟时不能祈祷吗？”

“(满面温和地) 兄弟啊，祈祷是不分时间、场合的，抽烟时当然也可以做祈祷了。”

这是一个在美国广为流传的幽默笑话。正如上述事例所述一样，即便是同一行为，如果心态不同——是持有吸烟时做祈祷的心态，还是祈祷时抽烟的心态，于生活中所获取的结果也会有所不同。所以说若要成为一名智者首先必须了解心态对于人生的影响，其原因就在于此。

现在，就让我们一同看一看心态究竟是如何深刻改变着我们的生存状态的。你会发现，在幸福与不幸、生与死、成功与失败，以及越来越严重的肥胖问题方面，心态都在发挥着惊人的影响力。

幸福的决定者



“关于幸福的提问不应是‘它是什么’，而是‘怎样得到’，幸福不应被视为追求的对象，而是应将其视作一种技能。”

——赫尔曼·黑塞

有一位清洁工人，每天天刚蒙蒙亮他便开始清扫污物与尘土，清理垃圾箱，清扫大街，如此一干便是一生。站在任何人的角度上看，清洁工这种工作都不易做，它既不受人尊重，收入又不多。但令人感到吃惊的是，清洁工的脸上却始终挂着灿烂的笑容。某日，一位对此感到非常好奇的小伙子向他问道：“难道您不累么？怎么每天您都是一副异常幸福的表情呢？”对于小伙子的提问，清洁工的回答倒是十分简单。

“因为我在帮助地球清扫她的一角！”