

韩德贤 / 著
[韩]

朴娟娥 / 译



如何杀死 心中的怪物

——摆脱不安和恐惧的心理技巧

(마음속에는 괴물이 산다)



如何杀死 心中的怪物

——摆脱不安和恐惧的心理技巧
(마음속에는 괴물이 산다)

[韩] 韩德贤 / 著

朴娟娥 / 译

 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

如何杀死心中的怪物: 摆脱不安和恐惧的心理技巧 /
(韩) 韩德贤著; 朴娟娥译. —北京: 中国画报出版社,
2014.11

ISBN 978-7-5146-1117-5

I. ①如… II. ①韩… ②朴… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第249148号

마음속에는 괴물이 산다——活在心中的怪物

Copyright © 2013 by Han Doug Hyun (韩德贤)

All rights reserved.

Original Korean edition published by Chunggrim Publishing Co., Ltd.

The Simplified Chinese edition © 2014 by Beijing read product joint culture media Co., Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with Chunggrim Publishing Co., Ltd. through
EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号图字: 01-2014-8283

如何杀死心中的怪物: 摆脱不安和恐惧的心理技巧
(韩) 韩德贤 著 朴娟娥 译

出版人: 于九涛

责任编辑: 史文良

责任印制: 焦 洋

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号 邮编: 100048)

开 本: 32开(890mm×1260mm)

印 张: 6.25

字 数: 123千字

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

定 价: 32.00元

总编室兼传真: 010-88417359 版权部: 010-88417409

发 行 部: 010-68469781 010-88417417(传真)

探视我们心中的怪物

在医大上学时，好友罗敏总是一脸担忧地对我说：“你不知道明天有重要的解剖学考试吗？你怎么光想着‘校长杯’篮球赛呢？求求你清醒一点儿吧。即使今天熬夜，能不能通过明天的考试还是个问题呢，你现在到底在干什么？”

那时，我的书包里没有一本专业课书籍，全是一些关于篮球的书，再加上一两件满是汗渍的篮球服。

20年前，我不知道自己为什么要学医，不知道以后要成为什么样的医生，也无法确定这条路到底适不适合我。我不但不能承受日积月累的功课，而且对自己的信心也不足。当时，补考名单中总能看到我的名字。我像逃似的离开了韩国，前往美国学英语，没想到在那里遇到了意想不到的幸运。

一次偶然的机会，我在宾夕法尼亚大学图书馆有了巨大的发现。《美国精神病学》杂志上刊登了一篇名为“体育精神病学概

论”的文章。看了这篇文章我才知道，世界上还有很多和我有着相同想法的人。之后，我对未来的规划逐渐清晰。我的脑海中有“体育精神医学学者”这样的概念。从那时起，我不再茫然或感觉不安，因为我有了清晰的目标。为了实现这个梦想，我开始奋力奔跑。

当时，有关体育精神医学的资料甚少。但是对体育的一腔热情让我觉得无论如何都要做点什么。首先，每天早上在课长上班之前，我都会通读三份体育报刊。即使在急救室熬了一整夜，我也会去了解前一天的体育竞赛内容和选手们的身体状态。留学期间，我会为了看一眼从韩国远道而来参加比赛的选手，背着妻子坐上从波士顿飞往佛罗里达的飞机。

回想过去沉迷于体育精神病学的这10年时间，我总会很惊奇，到底是什么让一个人能有这样彻底的改变呢？

想解答这个问题，先要回答一个根本性的问题，即“我是谁”。从剪下脐带来到世上的那一刻起，我们就在寻找这个答案。每一次我在做心理咨询的时候，也总会提这样的问题——“我是谁”。认识“我是谁”的过程会帮助现代人解决不安、恐惧、孤独、忧郁等精神问题。

体育赛事常常被人们称为没有剧本的电视剧，其中汇集了人间的喜、怒、哀、乐。那些挑战自己极限的选手们，总会让我们看到震撼人心的胜利，让我们得到情感上的升华。体育是身体和精神的结合体，从精神层面上可以视为人生的彩排或者是压缩

版。这样看来，没有什么活动比体育比赛更能集中反映人的心理活动了。

体育比赛中的选手和需要在激烈竞争的社会中生存的现代人很相似。选手内心的痛苦大部分都是因为没能取得自己所期望的成绩。选手们最难过的是所有努力在一瞬间付之东流。我们的人生也是如此，生活难免会遭遇逆境，即使你竭尽所能也无法获得满意的结果。再加上周围那些怀疑的目光、谴责的声音，会让我们更加无法释怀。这时候大部分人会绝望地审视自己。我为什么要如此努力？为什么会有这样的目标？我们这样问自己，通过这些疑问一点儿一点儿地认识自己。

书中所提到的发生在选手们身上的故事和我们的人生非常相似。通过这些故事，去寻找我们内心的怪物，这些故事会成为帮助我们寻找自我同一性的有利线索。

在激烈的竞争中如履薄冰的上班族；每天投出数十份简历、因为看不到未来而愁眉不展的年轻人；上网成瘾的青少年；每到节日就要承受精神和肉体双重压力的主妇们……这些人的故事其实就是我们所有人的故事。不一定非要用“自我危机”这个词来形容，我们也知道现代社会的严酷让人的生活变得越来越颓废。那些因为忧郁症而放弃生命或者因为恐惧症而度日如年的艺人们的故事，已经不再只是装饰报纸和杂志版面的娱乐新闻了。

在青少年时期，我曾有这样的一个疑问：“我为什么而活？”我把这个问题写在纸上，深刻地思考了一番。后来有人在

那张纸的边角上写了这样一句话：“为了解答这个问题而活。”
写这句话的人是我的爸爸——那个曾经和我有过相同的疑问、至今还在寻找答案的人。

是啊，谁能明确地回答这个人生的本质问题呢？可能连我们
知道的那些圣人、君子都无法完全掌握自我同一性。人都是在不断
提出疑问寻求答案的过程中一点儿一点儿地认识、确认、领悟自我
同一性的。

希望这本书能够为那些为“我是谁”而苦恼，力求找到答案
的人提供一些帮助。

目录

第一章 寻找心中的怪物

情结造就了我 · 3

什么是自我同一性 · 9

是低谷，还是窒息 · 14

意念飘忽的人们 · 19

自负与自卑之间 · 24

我们害怕的事情 · 30

不堪回首的记忆 · 35

自信还是自负 · 41

当把他人的视线堆积在心里的时候 · 45

● 想成为职业选手就要学会管理自己的数据 · 51

第二章 如果想变得更强大

不要混淆专注和兴趣 · 55

用“常规”代替“运气” · 60

他们是怎样拥有“强心脏”的 · 65

“一定会变好”的陷阱 · 70

没有幸福的完美主义 · 75

即使很小的成功，大脑也会记住 · 79

此时此刻最珍贵 · 83

对方和我一样害怕 · 88

• 在实战中缓解紧张 · 93

第三章 怎样解开心灵的枷锁

消极想法的分类回收 · 97

专注于均衡的生活 · 101

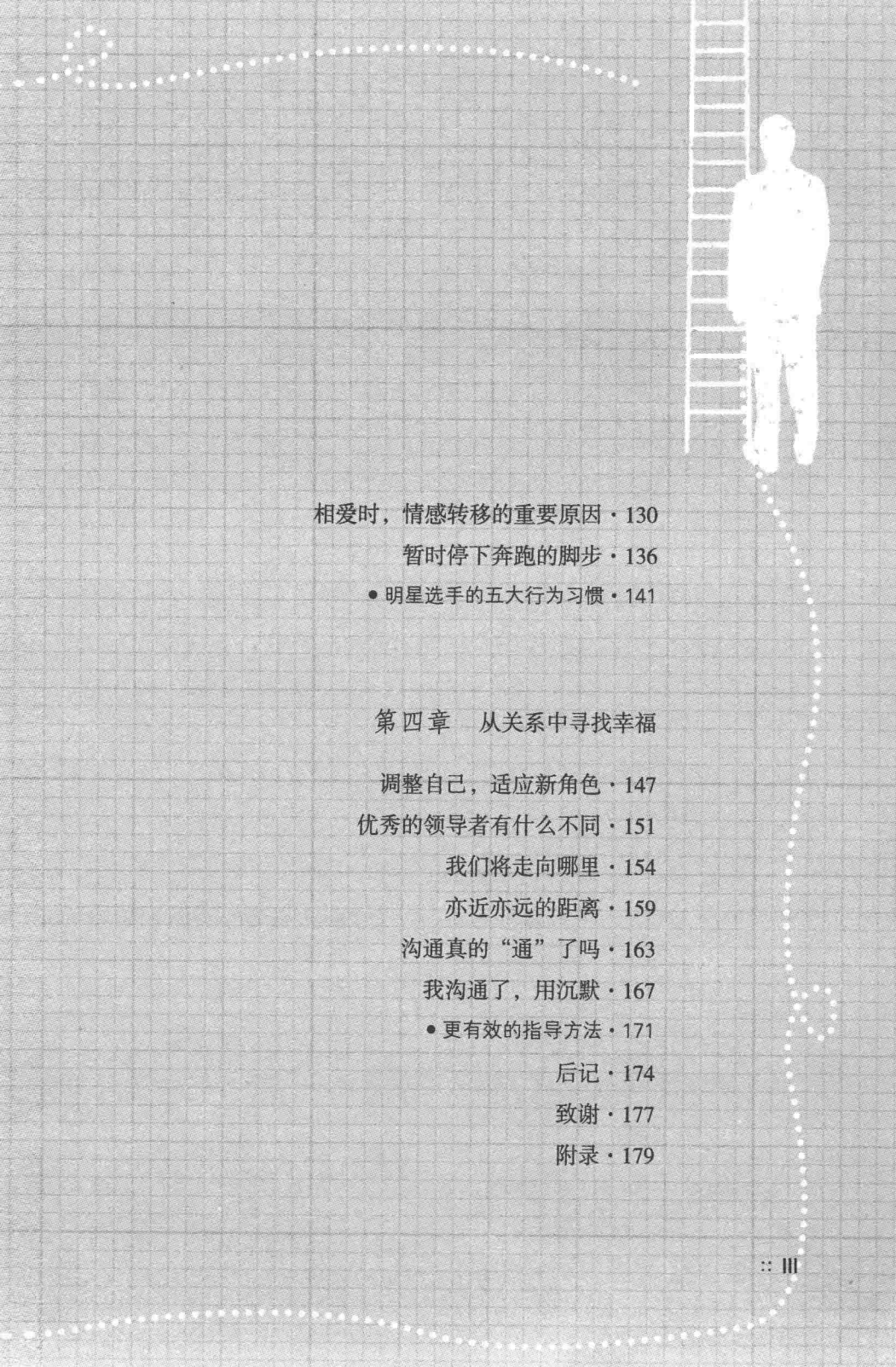
机会随危机而来，危机随机会而至 · 106

无法独立的老小孩 · 110

为什么就算在一起还是会觉得孤独 · 116

羡慕是一种有益的刺激剂 · 121

怎样享受工作 · 125

A person in a white suit stands on a white ladder against a gray grid background. A white dotted line starts from the top left, curves across the top, and then descends along the right side, ending near the bottom right corner.

相爱时，情感转移的重要原因 · 130

暂时停下奔跑的脚步 · 136

• 明星选手的五大行为习惯 · 141

第四章 从关系中寻找幸福

调整自己，适应新角色 · 147

优秀的领导者有什么不同 · 151

我们将走向哪里 · 154

亦近亦远的距离 · 159

沟通真的“通”了吗 · 163

我沟通了，用沉默 · 167

• 更有效的指导方法 · 171

后记 · 174

致谢 · 177

附录 · 179

寻找心中的怪物



第一章

情结造就了我



“医生，我的心里好像有只怪物。不管我想做什么，它都会冒出来。平时，这只怪物安安静静地藏在某个角落，只有做决定的瞬间才会‘嗖’地跑出来抓住我。我真不知道该怎么办才好。”

京畿道最棒的高尔夫球选手对我说了这些话。他的球技达到了可以参加职业高尔夫球比赛的程度，虽然他只是一名半职业高尔夫球选手。我刚开始打高尔夫球没多久，就在球场遇到了他。他为职业选手指导打球的技巧，实力非常强。得知他是半职业选手时，我感到非常惊讶。

有一天，他来医院找我。当时，他在职业考试中失败，垂头丧气的。他失败的关键原因是压力太大。

每次考试，打到最后一个球洞或者倒数第二个球洞时，他总是出现失误。一到比赛最后阶段，他的脑海中就会出现这些想法：“如果这次又失败了怎么办？”“如果这一球洞的杆数多的

话，可能又要失败了。”他的内心充满了不安，导致无法发挥真正的实力。消极的自我暗示使他的自信心随风而逝，球也打到莫名其妙的地方去了。

他的不安来源于对分数的在意，如果像平时一样打最后一杆，他一定会通过考试的。明白这一点后，他产生了更加强烈的遗憾感。

“经过五六次失败，我终于明白，不安的心才是我失败的原因。后来，我向前辈们请求帮助并开始进行冥想，努力让自己变得沉着。但是，无论我怎么努力，不幸还是会发生在最后一道关卡。我自己一个劲儿地想也想不明白，只好来找医生了。”

通过与他的交流，我了解到很多事情。他的家庭、与前辈们之间的关系、抚养家庭的重担等，他把自己的处境和内心的想法毫无保留地说了出来。

“我觉得一定要赚很多钱才行，但我会想‘我赚那么多钱干什么，赚了钱也得如数贴补家用，为什么非得我赚钱不可呢？’我觉得自己很委屈。可是，每次有这种想法，自责感也会随之产生，因为我觉得这个想法很对不起家人。”

经过几次谈论，他觉得虽然做不成职业选手令人惋惜，但成为职业选手后也会感到孤独；虽然觉得只有他自己吃苦很委屈，但也因为这个想法产生了强烈的负罪感，生活在痛苦之中。

他所说的“心中的怪物”其实就是他的过去、现在、未来交织在一起的情结。在他心里隐藏着难以解开的情结。

为克服情结而存在的东西

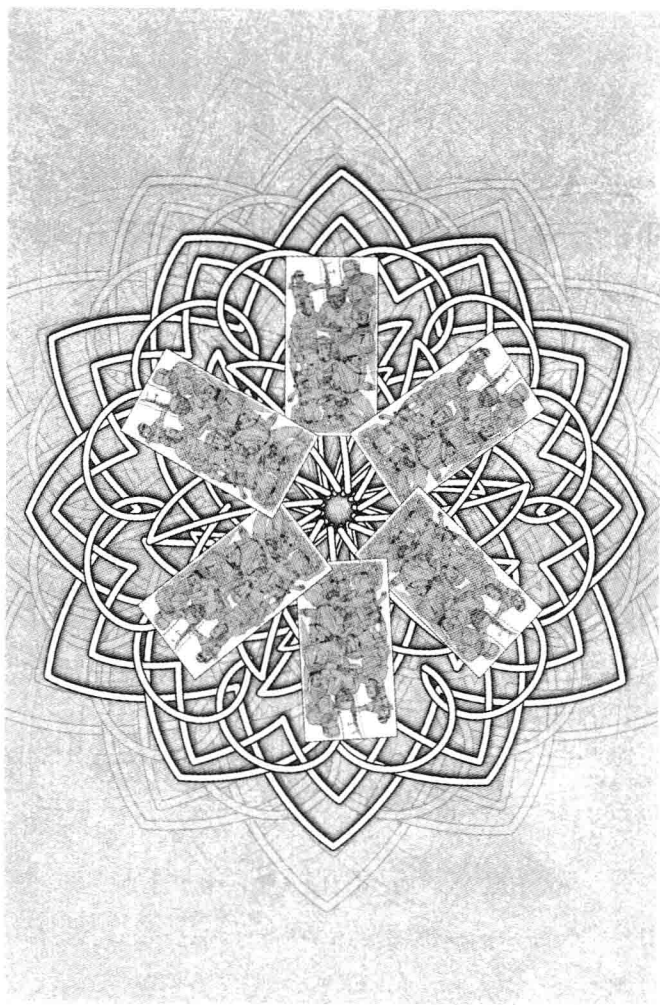
我们和这位高尔夫球选手一样，每天都要与各种情结相遇。这些情结常常误导人们认为只有自己生活在水深火热的环境里。不管做什么，努力生活的我们却得不到相应的回报，面对这个现实，人们甚至会怒火中烧。

平复愤怒的心情再回头看的话，你又会发现，其实你没有像其他人一样热情地生活，你所有的不幸都是因为自己。而你的这些想法都来自于你的情结。

情结是通过行为或感知影响自己的无意识的情感概念。它与自卑感的关联性很大，与喜、怒、哀、乐等情感也有一定的关联性。虽然也有一部分例外，但大体来说，大部分情结都是为了被克服而存在的。当我们为战胜与结果毫无关系的情结而努力时，生命就有了意义。

说起体育，情结就不难理解了。体育竞技有难以克服的规则，即制定情结，选手们能在克服它的过程中感受到成功与失败的两面性。像不用手打而用脚踢的足球、用长度大于1米的细长棍子击打比拳头还小的棒球等，人们特意为这些项目制定烦琐、困难的规则，然后在规则内挑战自我。人们为克服这种情结而进行不懈的努力。

格斗发源于罗马时代的奴隶战争；马拉松来源于士兵为了告



体育竞技有难以克服的规则，即制定情结，选手们能在克服它的过程中感受到成功与失败的两面性。

知胜利的喜讯而跑了约40千米。像这些体育项目一样，情结是我们必须要克服的东西，同时，它也能变成我们所需的能量。

不同体育项目的精神医学学者

在体育精神医学入门阶段，人们总会产生这样的问题，即“我是谁？我为什么要做这件事？”很多教练和选手到现在才能认清自己、理解自己，因为这个领域的入门期完全受外界操纵。我不是采访记者，按理说在比赛开始前获得面谈时间很难，但我总是能做到。在他们眼里，我是个另类。

当时，我认为体育界需要我。可是实际上，运动选手们和其他体育界的人都用傲气十足的眼神看着我。他们的眼神在对我说：“你这人到底是干什么的？”每当外界评价与自我评价发生冲突时，内心深处的那个情结就有露面的机会了。每当被情结折磨的时候，我总是一边问着自己“我是谁？为什么要做这样的事？”一边忍受艰难的时光。

目前，韩国的体育精神医学还处在初期阶段，我的情结仍然激烈地活动着。

“如果不是偶遇医生，而是特意前来拜访，就更好了。”

听到某位全职国家代表选手的这句真心话后，我找到了自己的角色，“我是选手们正在寻找的体育精神医学学者。”受到这