



为什么我们会痛苦

住在我们心里的15个怪物

[韩] 崔名祺◎著 邢琳◎译

为那些被心灵牢笼束缚而备感痛苦的人们提供的心灵解药
让你找回自我，不在黑暗中徘徊

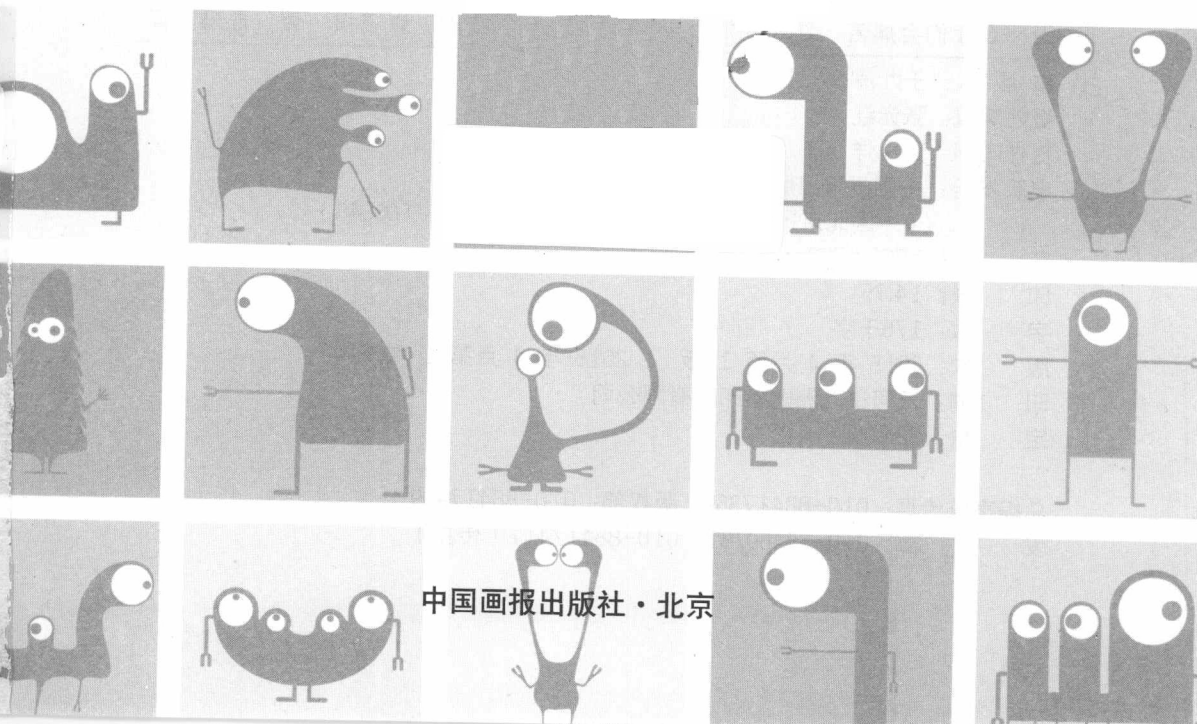
不要逃避内心的痛苦
推倒心中的高墙
清除通往幸福道路上的绊脚石
在阅读本书的过程中你会发现心灵之门正悄然打开

 中国画报 出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

为什么我们会痛苦

住在我们心里的15个怪物

[韩] 崔名祺◎著 邢琳◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

为什么我们会痛苦：住在我们心里的15个怪物 /
(韩)崔名祺著；邢琳译. —北京：中国画报出版社，
2015.4

ISBN 978-7-5146-1092-5

I. ①为… II. ①崔… ②邢… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第061164号

“Psychology Therapy” by Myong Ki Choi

Copyright © 2009 BONLIVRE

All rights reserved.

Original Korean edition published by BONLIVRE

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Beijing read product joint culture media Co.,Ltd.

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

著作权合同登记号图字：01-2015-1446

为什么我们会痛苦：住在我们心里的15个怪物 (韩)崔名祺 著 邢琳 译

出版人：于九涛

责任编辑：张光红

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：16开 (700mm×1000mm)

印 张：14.75

字 数：175千字

版 次：2015年4月第1版 2015年4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)

序言



为了那些在心灵牢笼里苦苦挣扎的人

当今社会，很多人都生活在不安和痛苦中。经济不景气，很多人的工作都不稳定，前途一片渺茫。不少年轻人因为没有钱，婚期一拖再拖。现在的我们就像被夺走了神灯的阿拉丁一样，坠入了悲惨的地狱。

好像只要有神灯在手，我们就不用担心自己内心的痛苦。但是当神灯里的妖魔走了之后，我们反而感觉越来越痛苦。要想战胜这种痛苦，就需要对症下药。问题是现在我们所遭受的这些痛苦以前从没有人经历过。所以过去的治疗方案是不会有什​​么效果的。

从哪里可以看出我们现在所遭受的痛苦不同于以往呢？它又特别在哪里呢？首先，我们的寿命延长了，包括韩国在内的大部分国家，人们的平均寿命都在80岁左右。人类的寿命从没有这么长过。如果说20岁算是成人了，那作为成年人，还可以再活60年。小时候内心所受的伤害可以影响一

个人的一生，这套理论在100年前或者50年前或许还适用，不过现在它已经过时了。因为过去人类作为成年人生存的时间很短。而现在人类作为成年人生活的时间长了，会慢慢忘记小时候所受的伤害，记得的是成年之后遭受的痛苦。青少年时期所经历痛苦会影响一个人的中年，中年时期所经历痛苦会影响一个人的老年。所以我们需要寻找全新的治疗方法，帮助人们解决心理问题。

一般情况下，男人在外面赚钱养家，女人在家里做家务、抚养子女，整个社会通过这种男女分工合作的方式得以高速发展。在以前只要公司一句话，让男人去哪儿他们就随时听从派遣，下面的分公司也好，越南分公司也好，又或者悉尼分公司也罢，他们绝无二话。如果有人拿家人当借口，说不想与家人分开，拒绝调派，就会被人指着鼻子耻笑。但是现在很多男人拒绝做赚钱的机器。他们中的很多人都认为家庭的幸福比升职更重要。然而当今社会，在一般人的眼里男人的能力还是重于一切的。

当今社会女人面临的苦恼也在增多。在过去，女人到了适婚的年龄必须结婚，很少有出来工作的。但是现在，女人如果要找个好的结婚对象，就必须得有个好工作。要是没有工作，就会被人看轻。在过去，对女人来说结婚是她们的义务，但是现在对有能力的女性来说，婚姻掌握在她们自己手中。当今社会给了女人和男人一起竞争的条件，也越来越重视女性自我价值的实现。但是家务和子女的养育问题仍然被看作女人的分内事。婚后为了家庭女人不得不做出牺牲，所以她们把大部分精力都放在子女的教育上，想以此得到社会层面的心理补偿。

当今社会孩子们内心所承受的痛苦也不同于以往。过去孩子大都在父母的管教下长大，对父母有很强的依赖性。但是现在随着人类的寿命越来越长，很多不负责任的父母为了自己的人生，缺乏对孩子的关心。加之现代社会离婚率越来越高，单亲家庭中长大的孩子所承受的痛苦比被虐待有过之而无不及。家庭破裂导致孩子人格发展停滞不前，随之也带来更大的问题——精神发育的不成熟。

20世纪大量心理方面的书籍问世，如弗洛伊德的《梦的解析》、卡尔·兰塞姆·罗杰斯的《咨询与心理治疗》，以及70年代出版的维琴尼亚·萨提尔的《人类的继续教育》和玛格丽·马勒的《个体心理的诞生》。这些书籍最新的也是反映30年前人们的价值观，现代社会在不断变化，人们的价值观也与30年前不同了。而且这些书上的理论全都是立足于美国这样的西方国家的文化，所以并不适合用于解决现代韩国人的心理问题。

这一时刻在我生活的这个国家，人们正饱受心灵之苦的折磨，要想治愈这些人心灵上的创伤，需要另辟蹊径。本书尝试着让人们摆脱依赖、强迫、愤怒、猜疑、嫉妒、恐惧等15种令人痛苦的“心灵的牢笼”。同时本书摆脱了心理学、精神医学、行动科学的局限性，从哲学、人类学、社会学的角度出发，以多样的视角告诉人们应该怎样逃出心灵的牢笼。

崔名祺

- 序言 为了那些在心灵牢笼里苦苦挣扎的人 · 1
- 1 | 依赖的牢笼 “独自一个人什么都做不了” · 001
逃离依赖的牢笼 · 008
- 2 | 强迫的牢笼 “如果情况不受自己掌控就觉得要疯了似的” · 013
逃离强迫的牢笼 · 021
- 3 | 懒惰的牢笼 “不论什么事情总是一拖再拖” · 025
逃离懒惰的牢笼 · 034
- 4 | 愤怒的牢笼 “如若生气，就怒不可遏” · 039
逃离愤怒的牢笼 · 047
- 5 | 批评的牢笼 “除了自己其他人都是白痴” · 055
逃离批评的牢笼 · 062

- 6 | **嫉妒的牢笼** “忍受不了别人比自己强” · 067
逃离嫉妒的牢笼 · 074
- 7 | **猜疑的牢笼** “不相信任何人” · 081
逃离猜疑的牢笼 · 089
- 8 | **关心的牢笼** “不论何时何地都希望受到别人的关注” · 093
逃离关心的牢笼 · 102
- 9 | **逃避的牢笼** “不喜欢和人打交道” · 107
逃离逃避的牢笼 · 115
- 10 | **缺少耐性的牢笼** “做什么事情都坚持不到最后” · 121
逃离缺少耐性的牢笼 · 131
- 11 | **忧郁和负罪感的牢笼** “什么错都往自己身上揽” · 139
逃离忧郁和负罪感的牢笼 · 147

- 12 | 虚荣的牢笼 “过高地评价自己” · 153
 逃离虚荣的牢笼 · 162
- 13 | 恐惧的牢笼 “畏首畏尾损失的只能是自己” · 169
 逃离恐惧的牢笼 · 176
- 14 | 上瘾的牢笼 “不管怎么努力就是戒不掉” · 181
 逃离上瘾的牢笼 · 190
- 15 | 理性的牢笼 “认识不到自己内心的麻木” · 201
 逃离理性的牢笼 · 212
- 后记 直面内心的各种情感，生活会变得更加丰富多彩 · 223

1 依赖的牢笼

“独自一个人什么都做不了”



35岁的罗依存女士从小就是个什么事情都依赖别人的人。她非常聪明，毕业于名牌大学，却对别人过于依赖，害怕独处。上学的时候，她从没有一个人去吃过饭；只要朋友们说去看电影，就算那部电影她不喜欢看，也会勉强自己跟着去。

遇到不开心的事情时，她希望有人陪着自己，只有这样她才能感到安心。所以她经常会约朋友见面，要是朋友太忙，不能赴约，她就会不断地打电话给其他朋友，看看谁可以马上来陪自己。她也知道朋友不愿意出来，有时候为了哄朋友开心，她会特意准备一些小礼物。她一边诉说自己的委屈，一边看朋友的脸色，希望能从朋友那里得到安慰。要是朋友听烦了她没完没了的诉苦，找借口离开，她还会继续打电话给其他朋友，直到自己得到安慰为止。

她交往过的男朋友刚开始都觉得她很可爱，不论发生什么事她都会给他们打电话。但是渐渐地他们发现，她遇到一点点小事也会打电话来发牢骚，最终他们受不了了，一个个地离开了她。她受不了分手后心里空落落的感觉，马上又会交新的男朋友，即使她觉得那个男人配不上自己。有时候她担心男朋友会离开自己，即使她不愿意也会和男朋友发生性关系。她瞒着父母曾偷偷做过两次流产手术。她看上去很柔顺，总是低着头不说话，很难想象她和很多人发生过性关系。其实不是她喜欢和人发生性关系，而是那些男人利用了她的弱点，哄骗她和自己发生性关系。

她上学的时候成绩非常优异，大学毕业之后通过父母的介绍进入一家外国银行工作。但是没多久她就辞职了，因为在工作中她总是无法自己做决定。上司交代下来的工作她可以做得无可挑剔，但是让她自己负责一个新项目，她就事无巨细地去征求上司和下属的意见，导致进度一直跟不上，最后不得不由上司出面处理。后来比她晚进公司的人都升职成了她的顶头上司。她就只好辞职了。

就连给5岁的女儿买衣服，她自己也拿不定主意，一定要问过父母、兄弟姐妹或朋友再做决定。她和她老公是相亲认识的，每次与老公闹别扭，她都会打电话回家埋怨她妈妈让她嫁给这样的人。她一天给老公打的电话、发的短信能有几十个，芝麻绿豆大的事她也要征求老公的意见，要是老公太忙来不及回她电话或

短信，她就会很失望。她希望老公能理解自己，对自己热情一些，但是这些要求她根本不敢和老公说，担心说了之后老公会和她分手。她在公婆面前也总是小心翼翼的，担心自己违背公婆的意愿，老公会因此生气而离开她。

结婚不久老公就抱怨她太沉闷了。老公当初娶她是觉得她学历高，在外企上班，而且话不多，看起来很柔顺。婚后她每件事都征求老公的意见，刚开始老公觉得这是出于对自己的关心和爱，但不久就对她感到厌烦了，经常晚归。老公还不太想和她保持亲密关系，时间久了她觉得老公可能有外遇了。但是，她担心老公会离开她，又一句话都不敢说。

她为了抓住老公的心，会回娘家拿钱给老公买名牌衣服、买进口车。她父母对此颇有微词，不明白女婿这么不顾家，女儿为什么还抓着不放。周围的人也不理解，大家都觉得她既漂亮又聪明，娘家又很有钱，没必要在老公面前这么委曲求全。只有她自己心里清楚——她担心和老公离婚之后，要自己一个人带孩子，这是她死都不愿意的。



有些小孩在2~3岁的时候会表现出分离不安的症状。在这个时期，虽然他们身体上可以自由地活动，但是整体上来看他们的表现还不成熟，有很多生活上的问题还需要依靠父母，看不到妈妈他们就会感到不安，甚至大哭大闹。

没有任何一种动物像人这样长时间地依赖父母。这样长时间的养育使得孩子与父母的分离变得很困难。儿时过分依赖父母，会造成成年之后也离不开父母。有的时候也是因为父母过多的干预，才使得孩子到了该独立的时候不能独立。

对幼儿、儿童、成年人来说，好父母的标准大相径庭。对幼儿来说，总是陪在他们身边照顾他们的妈妈是好妈妈。对于儿童来说，他们一方面想要摆脱父母的束缚，另一方面又想依赖父母。要想做儿童的好妈妈就要适当地把握这个度。而要想做成人的好妈妈，就不能过分地干涉子女，还要适时地在背后默默地支持和引导子女。

但是，在韩国有很多父母会让孩子替自己去实现自己年轻时候的梦想。如果你问孩子们为什么学习，10个有9个回答“爸爸妈妈让我学习”“如果学习不好爸爸妈妈会发火”。虽然很多父母会辩解说“不是为了自己，是为了让孩子成才，才让孩子好好学习的”，但是实际上孩子就是为了父母在学习。尤其是孩子上了初中、高中之后，父母会让孩子去上各种补习班。有时候学习成绩甚至成了判断父母是否称职的标准。

有很多高学历的妈妈非常执着于让自己的子女去上各种补习班。因为这个社会把结婚也看作是一种工作。一般人找到了工作以后，最希望的就是赶快升职、加薪，只有这样才能被社会认可。那么作为主妇来讲，只有孩子学习好，考上个好大学，自己才能称得上是称职的主妇。这就是住在首尔江南区的那些高学历的妈妈让孩子去上各种补习班的原因。能把孩子送进名牌大学，妻子从这里所得到的满足感就如同丈夫在公司里签了一个数十亿韩元的大单一样。

但是在孩子们看来，即使进了好大学，自己的能力也不会得到父母的肯定。因为父母会认为如果不是自己让孩子去上各种补习班，孩子肯定进不了好大学，父母还会拿这个当作理由来束缚孩子，继续用孩子来帮自己赚取好名声。所以孩子上了大学并不意味着可以摆脱父母对自己的干涉。

过去，高中毕业或者大学毕业工作几年之后，年轻人差不多在25岁左右结婚，有了自己的家庭就算是真正地跟父母分开了。但是现在有很多成年子女仍在“啃老”，家境殷实的孩子尤其如此。结婚的时候他们接受父母金钱的资助，婚后仍会向父母伸手要钱。随着现代人平均寿命的延长，即使上了年纪，父母们依旧精力充沛，所以仍在精神和物质上干涉子

女。而不少子女既想独立又在经济上依赖父母的资助。

父母和子女之间的这种关系在朋友、夫妻之间也很常见。如果一个人小时候被父母管得很严，没有说“不”的权利，那么长大之后他就会缺乏责任感，没什么主见，过多地依赖朋友、上司或者配偶。对这种依赖，他们自己也觉得很无奈，很不舒服。他们很清楚自己的情况——身体上已经成年了，但是心理上总想着依赖他人，对于这样的自己他们也很反感。当他们有了自己的孩子之后这种情况会更加明显，那时他们会更痛苦。

虽然这种过分的依赖是人走向成熟的绊脚石，但并不是说要拒绝别人的帮助。如果一个人小时候被父母管得很严，什么都听父母的，那么成年之后就无法接受他人的好意和情感。只要对方想过问自己的生活，他们就会拒之千里，不管对方是善意还是恶意。他们不想让别人破坏自己独立的决定权，所以会时刻警惕着。一个男孩如果有一对强势的父母，那么他结婚之后会把妻子的话当耳边风，认为妻子很唠叨。

深思熟虑之后再做决定，做出决定之后就要对自己的决定负责，同时需要在需要他人帮助的时候懂得求援，这才是一个成熟的人该有的态度——真正健康的生活态度。要知道向他人求助并不意味着对自己能力的否定。

逃离依赖的牢笼

| 不要把责任推卸给别人

依赖他人的人最大的特点是害怕承担责任。但是这也不能全怪他们。小时候他们一方面被父母要求自己的事情自己做，另一方面一旦他们做得不够好，就会遭到父母严厉的批评。这让他们觉得自己的决定没有任何意义。所以哪怕是很小的一件事他们也会去征求父母的意见，因为他们不知道什么时候父母就会翻脸。正是父母的这种双重标准造就了今天的他们。

事实上对于总是干涉你的人，应该让他知道你的底线在哪里，这才是生存之道。如果你的生活总是被别人干涉，时间久了你就会把所有事情的决策权都推给别人。当事情进行得不顺利时，你就会推卸责任，埋怨别人。慢慢地，你就会变成一个没有责任感的人。

不要为了逃避责任而征求周围人的意见。你做了父母以后，你就是孩子的依靠，所有的事情都需要你来担当。所以，从现在开始所有的事情都