

一本笔调明快的心灵管理之书

Psychology in Tiny Times

小时代心理学

[韩] 河智贤 | 著 千太阳 | 译



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

Psychology in Tiny Times

小时代心理学

[韩] 河智贤 | 著 千太阳 | 译

图书在版编目 (CIP) 数据

小时代心理学 / (韩) 河智贤著; 千太阳译. — 北京: 电子工业出版社, 2011.2

书名原文: Psychology of City Life

ISBN 978-7-121-12631-4

I. ①小… II. ①河… ②千… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第250588号

著作权合同登记图字: 01-2010-7647

Psychology of City Life by Jeehyun Ha, 河智贤

Copyright©2009 by Jeehyun Ha, 河智贤

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright©2011 by BEIJING NIANNIAN CULTURE COMMUNICATION CO.,LTD

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

through Eric Yang Agency Inc.

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。版权所有, 侵权必究。

书名: 小时代心理学

XIAOSHIDAI XINLIXUE

作者: [韩]河智贤

责任编辑: 李 影 胡 南

策 划:  念念文化 NBooks

特约编辑: 刘玉浦 魏 力 何 立

装帧设计:  灵动视线

010-85983452

出 版 电子工业出版社

发 行 电子工业出版社

社 址 北京市海淀区万寿路南口金家村288号 华信大厦

邮 编 100036

开 本 960×1270 1/32

印 张 7

字 数 150千

版 次 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

印 刷 三河市尚艺印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-121-12631-4

定 价 26.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。

若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

第一章 小时代中的人际交流

宅一族的即时网络时代 /2

有人会觉得网络空间较之现实生活更具有安全感，且更容易让自己得到他人的认同和赞许，这也许是对现实生活中越来越淡漠的人际关系的一种放弃，也是对自我价值观念模糊的一种妥协。

神奇的炸弹酒——我们一起假惺惺 /14

人们为了与对方变得亲近而努力，甚至还在内心将其当做个人的一种义务，但这只是根据社会情势所做的一种必要行为罢了。在人们心中，并不是真的存在想要与对方拉近关系的想法，这是现代社会人际关系的困境。

对多元化家庭产生偏见的理由 /21

当个人的观点与集体出现分歧时，人们往往因胆怯而产生动摇之意，并会产生被排挤的恐惧感，人们不会轻易地对此进行反抗，也许极少数的人会积极地去坚持个人的看法，但是相较于前者来说，他们的内心同样会感到矛盾和慌张。

相信就是天国，不相信就是地狱 /30

据说，外国人在夜晚乘坐飞机，从城市上空着陆的过程中，韩国那片具有象征意味的“巨大十字架群”会令这些首次抵韩

的外国乘客惊恐不已。照射这座城市之夜的无数的十字架，最终是反映都市人的集体性孤独与孤立感、不安感的标志。

只要英语棒，无条件说 OK——好好先生的两面性 / 42

西格蒙德·弗洛伊德说过，小时候的创伤可以决定人生的轨迹。在幼时难忘的记忆被封锁在了时间的长河中，潜入无意识的深处。这一记忆不会消失，每当与其创伤相连的情况或人物相撞时，就会苏醒过来，揪住你的后腿，严重时会让人陷入泥潭之中，难以自拔。

第二章 个体的两面性

个性化的追求与隐藏 / 52

对人的社会化影响最大的是文化。在相同的文化圈中成长的人，他们的性格与社会行动相似，甚至连生理特征也类似。经验文化的相同，加速了社会化的进程，人们也从中得到了安定感。

新的老龄时代的到来 / 63

不知从何时开始，那些自认头脑敏捷、判断事情果断迅速的人，开始讨厌时代的变迁。他们的刚愎自用表现在对他人所提意见的排斥，他们也不会让自己去适应变化的社会，而是要固守当下的状态。

整容的心理学 / 74

我们梦想着变化的内心深处，就是因为潜藏着这种变身的幻想。但是，不应忽视的是，灰姑娘与王子的结合，吃了毒苹果后在森林中遇见白马王子的白雪公主，变成天鹅的丑小鸭，

其中没有一个是通过主人公真正付出努力而改变的现状。

黑帮电影流行的心理暗示 / 83

社会的发达促使人类原本的攻击性受到驯化和压抑，并把它深埋在了内心的深处，从而适应社会的发展方向。人们还能感受到那蜷缩在深渊的攻击性，如休眠的火山一般，对难以预料突然爆发的情绪而感到惶惶不安。

酒桌心理学 / 93

酒席已不再是让人放松的场合，它甚至比白天工作的时候还要更累。席间的察言观色，待人的眉高眼低，稍有不慎，就可能酿成大祸。因此，人们会很自然地产生想摆脱这种场合的欲望。然而，似乎只有大家都喝得酩酊大醉，每个人才可能安心。

自杀不是为了毁灭自己 / 104

生活是不完美的，没有就因为挨了他人的一拳，不等向对方提出较量，就宣布投降的必要性。接受生活的不完美与不足点，人的心就会变得更强大。如果感到累了，就深吸一口气，坐到树荫底下的长椅子上，让风划过自己的耳边，让自己冷静一下。

第三章 欲望的加速度

占卜盛行的两个理由 / 115

幸福和快乐可以解释为在意料之外所产生的欣喜。令人高兴的事情在偶然发生的情况下，产生的愉悦程度也会更高。而反过来，人们在面对突如其来的麻烦事时，所产生的痛苦程度，较之于往常，也会让人更觉烦心。

因为“消费神”的降临…… / 125

主流的神灵们主张不要犯罪、多做善事，要活得正直，从而监督人们生活的一举一动，许诺把其今生的困难在来世的天堂化解或称为业报，并与其相约来生；“消费神”却与之不同，它重视的是眼前和当下。

应试心理学 / 134

不过，若是放弃了年轻时所怀有的欲望，以自卑的情绪和反复的挫折达到目标，那么到那时，在这种压抑的生活中所形成的攻击性，其危险程度也会更大。他内心的另一面会要求得到补偿，并且在得不到补偿的情况下，他的情绪就会在某个特定的时刻爆发。

小时代的快乐欲求 / 143

我所生活的这个熟悉的地方，它的特点就是朝令夕改。不断地改变传统观念和思维模式让我们的头脑被复杂的情况搞得疲惫不堪。这就像经常改变事业方向、进行结构调整的公司组织一样，这导致了它的安全性呈下降趋势。

“代理驾驶”的心理暗示 / 151

代理驾驶就好像是降低为了生存在这个社会而努力提高的警惕心的速效性短期麻醉剂。天亮之后，我们的警惕心就会恢复到从前，不会相信任何人，严重的话甚至达到连自己都不相信的程度。然后，为了缓解因为警惕心导致的身心疲惫，我们会选择喝酒，接着再心甘情愿地被注入代理驾驶这一针麻醉剂。

“性中毒”的心理学 / 157

生活中，比果汁软糖更加甜蜜的诱惑不计其数，它们可

以轻易攻破我们的耐性。再加上现今社会中压力的增强，让人们变得越来越不能忍受长时间的等待。若忍受关系的模糊不清，就需要消耗过多的精力，要战胜它，那么平时所受到的压力也会更大。

第四章 关系的旋涡

练歌厅中的潜规则 / 168

唱歌是一种自恋的表现，同时也是实现“理想中的自我”的一种欲望。适当地珍惜自己、关爱自己，对于自身的精神状态与心理健康来说，无疑是一种稳赚不赔的投资方式。懂得自爱的人即使面对他人苛刻的批评，也能将自己原本的计划执行到底。

帮你收回被借走的钱 / 178

对他人的信任首先是以自信为出发点，当把自己的某些财物借给他人时，其实也是对自信的一种考验。为此，在你向他人给予你的信任时，首先要确认这份自信是否牢固。对十分熟识的朋友的信任与自信的确认是成正比的，所以经历背叛或欺骗时，人们所受的打击往往会更加难以治愈。

补充“情”的人们 / 187

当真正的饥饿感来临时，我们可以通过食用食物的方式来缓解这种饥饿感，但是当精神上的饥饿感出现时，即便吃得再多也感觉不到满足，这就解释了暴饮暴食的原因。但是在没有办法填补精神空虚的时候，人们也只能以食物来解决当下的困扰。

大雁爸爸，放弃了自我实现的人 / 198

当孩子的学习成绩出现问题时，他们不去从孩子和自己身上找原因，而是将原因归结到老师的身上；一些偏激的父母在看到孩子被老师训诫之后，甚至冲到教室去扇老师的耳光。这些行为的真正原因，并不是因为父母太过于溺爱自己的孩子，而是因为父母心中的自我受到了伤害。

以血、以学校、以故乡凝聚在一起 / 208

越是“自我确信”感薄弱的人，就越容易把强势团体的力量当做自己的力量。他们会百分百地吸收团队的逻辑，并将其替代为自己原本的世界观。团队逻辑越是明确，或是团队归属感或凝聚力越是强盛，他们的存在感就越是明显，而这就会转变为极大的安全感（security）和自我膨胀。

第一章

小时代中的人际交流

宅一族的即时网络时代

神奇的炸弹酒——我们一起假惺惺

对多元化家庭产生偏见的理由

相信就是天国，不相信就是地狱

只要英语棒，无条件说OK——好好先生的两面性

宅一族的即时网络时代

不用交流即可传达的情绪

“无可奈何”上线了。

“叮咚”一声响之后，屏幕的右下角弹出了灿恒的登录消息。我记得前些天他取了个“突破敌阵”的网名，那时候他不顾双方家庭的反对，坚持要和小英结婚，但是看到今天他的名字改成了“无可奈何”，想必这件事情进展得并不顺利。我有点替他担心，便发了个信息过去。

“结果不好吗？”

“是的……”

“坚强点，一切都会好起来的……小英呢？”

“正在旁边哭呢。”

灿恒经常会通过对虚拟网名的更改来表现自己的情绪或所处状况的变化。这种事情我也经常会做，比如想要攻克某

项学科的时候，就把网名改成“勇往直前”，发生不愉快的事情的时候，就换成“见鬼杀鬼遇佛杀佛”，这也算是宣泄情绪的一种方式。

不仅我和灿恒会做这样的事，很多人都会通过网络表达自己某一时刻的心情，有时还会写上个人的计划。在看到这样的名字后，就能了解到对方目前的心情和状况，继而避免了“哪壶不开提哪壶”的事情发生。

“有空给我打电话吧。”

一位在协会和我共事的老师发来了短信，应该是想要和我商议有关研讨会的事情。我在拨通他的电话前，打开邮箱，把研讨会的主题大致浏览了一番。

无法摆脱的紧密关系网

人们之间的电话联络大部分已经被短信息和网络上的即时通讯逐渐取代，这也是时代发展的一种趋势，当然，这样的沟通方式是便捷有效的。若是时间宽裕，还可以发送电子邮件，慢慢等待对方的回复。

这些新型的交流工具在刚出现的时候，只是被人们当做闲暇时的休闲娱乐，但随着这些工具的普及和完善，它们渐渐占据了通讯领域的主导地位。甚至有人认为NQ（网络智慧）比IQ（智力商数）和EQ（情绪智商）更为重要，是自我开发的主要要素。

当你有事想要和邻居进行沟通的时候，如果在以前，你

也许会走过去礼貌地敲几下门，然后当面把事情解决。但是现在，你还会这么做吗？你是否更愿意拨个电话或发送一份邮件？相较之下，我似乎能隐约感觉到人与人之间的关怀的遗失，当然，就此便妄下定论未免有些草率。那么我现在关掉手机，把即时通讯的状态设为“离开”，在没有外部干扰的情况下好好地进行一番思考。

人们以名片的形式明确自己所从事的工作、加入的组织、个人的身份。从本质上来看，这与小狗为了表示自己的领地，在街头随处小便的行为没有区别。这只是人们为确保自己无形的心理安全空间而采取的身份修饰。

随着不同领域的人们越来越频繁的相互交涉，每个人的身份和地位都有必要以更完美的形式展现出来。若是有充分的准备，即便是泛泛之辈，也能够左右逢源、应付自如。而那些习惯于刚愎自用、不同流俗的特立独行者，则很难在当今社会中找到立足之地。如电影演员凯文·贝肯（Kevin Bacon）所诠释的六阶段理论，所有人都被聚拢在一张交织细密的巨网中，每个人的生活都在时时刻刻相互作用着。

韩国科学技术学院的一份调查结果显示，韩国的人际网络已经不能再用力六阶段理论来定义了，仅仅3½阶段就都能将两个完全陌生的人联系到一起。那么，假如是生活在一个城市中的两个年龄相仿的人，实际上只需通过两个人的媒介，便可形成一种联系。因此，人们在初次见面时，相互之间的寒暄通常以曾经就读的学校、家庭住址、熟知的朋友为话题，这不会让双方觉得是对私生活的侵犯，而是在寻找两个人之

间的纽带。

置身于城市之中，人与人之间潜在的紧密联系是我们无法摆脱的。就是因为受到这种交织错落的关系网的影响，人们便对归属于自己的那点权利与地位，表现出一种特别的谨慎和重视，就如同早高峰时地铁车厢里每个人对容身空间的寸土力争。

你不必现在就回答

在电话没有普及的时代，除了书信以外，公用电话成了主要的联络工具。不过公用电话亭门前的长队却总是让人失去耐性，如果有人抓着电话唠叨个没完，后面的人就会不停催促，这样的情况往往会演变成一场争吵。后来，出现了一种只有在公用电话亭附近才有通讯信号的“二哥大”，这种产品的上市虽然没有使通话难的现象有明显的改观，但至少让部分人摆脱了电话亭的束缚。

现在几乎人手一部的移动电话，在过去看来是无法想象的。以前的孩子们最期望的就是在自己的房间里能有一部私人电话，这样他们就可以足不出户地和朋友聊任何私密的话题。

其实这种期望并不是只有孩子才有，不论是谁都会有个人的隐私，谁都不想在大庭广众之下对自己的私密问题大谈特谈。像那些恋爱中的男女，他们在通电话之前会有各方面的顾虑，比如对方当时是否在家、坐在电话旁边的人是谁、对方的父母接了电话该怎么办……种种不确定因素给双方的

联络带来了极大的阻碍。有时为了避免尴尬的事情发生，他们会约定通话的时间。

也许在现代人看来，这些事情会让人觉得忍俊不禁，但这都是在联络通讯未成熟的年代里真实存在过的经历。无线寻呼（又名 BP 机）的出现是通讯领域的福音，它不仅方便了联络，还让通讯实现了移动化的革新。

手机的登场，让一切都发生了巨变，它方便快捷，更重要的是，它归属于私人。但除了这些积极的意义之外，手机也存在着一定的弊端，比如当你接到电话时，听到的第一句话往往是“在哪呢？”虽然有些时候，这可能只是一句别无他意的寒暄，但却让人产生一种被监视的感觉。因此，有些人一听到手机的铃声，就会条件反射一样陷入到紧张惶恐的状态中。

从时间性的角度分析，沟通可以划分为同步性和非同步性两种。电话和面对面的沟通方式属于同步性沟通（synchronous），这种沟通要及时给对方予以回应，对方开球，本方就不能休息，而是要马上接球，并将球踢还给对方。在这个过程中，全身要协调一致，将接收的信息集成为一个统一的解释。这样的沟通方式有助于提高交流的效率，双方可以即时纠正和完善自己所表达的态度和观点，但大脑要时刻保持紧张状态，从而做到应付自如、沟通流畅。

人们在追求经济利益时，往往要三思而后行。本能性的同步性沟通虽然可以使交流进行得完整流畅，但可以让有人考虑时间的非同步性沟通（asynchronous）更适合这种商业交

涉，它一般以电子邮件、信件、短信息、即时通讯来实现。采用这种沟通方式，人们可以根据对方的态度和意向，经过短时间的思考，来对语言进行有序的组织，从而达到交流的完美。

也许有人会觉得这样的方式难免有些麻烦，原本几分钟便可当面谈妥的问题，若是通过电子邮件的收发来解决，可能要多花几天的时间。当然，你也可以选择类似于 MSN 这样的即时通讯工具，但这种非同步性沟通方式至少可以免除人们对突如其来的交流所产生的紧张感。无论对方提出了什么样的要求，也不需要马上进行答复，这些都是非同步性沟通所特有的优势。

听到不如看到，说到不如做到

前不久，我在查病房时接到了某日刊记者的来电，我在电话里说：“我正在查病房，稍后再给你回电话。”但这名记者却执意要我马上抽出时间来与他交谈，并对我说：“我现在很忙，咱们就现在谈吧。”

我心想：“谁不忙啊”。尽管我对这名记者的口气感到有些气愤，但我还是在查完病房后给他回了电话。他要我发送几份文件，我说文件暂时不在手头上，要回到家之后才能发，他却又冷冰冰地说：“我一会儿还要出去，你现在就发过来吧。”说完他就挂断了电话。听着听筒里的嘟嘟声，我的脸都涨红了。

我十分好奇这个一点礼貌都没有的家伙是从什么时候开始从事记者这份工作的，他哪来的那么大架子。我越想越恼怒，但在理智尚存的情况下，我在电脑的文档里打了几个大大的“忍”字，我想，我没有必要和这种人计较。我尽量站在这个记者的角度去看待整件事：也许他真的很忙，比我忙多了，我再忙也只是在一所医院里转悠，而他可能在几天之内要飞往好几个国家；我只是他众多采访对象中的一个，他把握不好语气和态度，也应该值得理解。想着想着，我的心里就好受多了。

电话联络属于同步性沟通，双方在通话的过程中，也许会谈到一些让某一方猝不及防的话题，而同步性的对话形式，又让人做不出瞬间的合理反应，于是人们习惯于将问题放到稍后来解决，这也许是为留出考虑和准备的时间，也许只是一个推托的借口。

记者的电话是我完全没有预料到的事情，对记者突然的无礼言行，我没能做出正当的反应。为了医院的宣传目的，我不能直接挂掉电话或者发脾气，只能恭敬地附和。就是因为这样，急剧上升的压力让我一度怒火中烧。

我有一种习惯，就是在给别人打电话之前愿意先发一条信息，了解一下对方目前是否忙碌。但有些时候，对方只是在 MSN 上回复我一条“忙”，或干脆对我置之不理。虽然对方或许真的处于忙碌的状态，但这样冷冰冰的回应还是让人心里不太舒服。

后来我也逐渐地习惯了将 MSN 的状态设置成“忙碌”或