

源自作者的**亲身体验**与身边朋友的**真实案例**
韩国人气教授全方位为你剖析为人丈夫的心酸与幸福
告诉你男人“不快乐”的真正缘由



我后悔 与老婆结婚

永远长不大的男人心里到底在想什么

〔韩〕金斑运 ◎著 于丹 ◎译



男人在奔向成功的道路上全速前进
却离幸福越来越远
偶尔后悔，其实是对生活的正面反省
请与你的伴侣一起翻开这本书
点亮为婚姻指路的明灯

나는 아내와의 결혼을 후회한다

重庆出版集团  重庆出版社

我后悔 与老婆结婚

永远长不大的男人心里到底在想什么

〔韩〕金珽运 〇著 于 丹 〇译



重庆出版集团 重庆出版社

I Regret Having Married My Wife: Cultural Psychology of Masculinity by Kim Chung Woon 金琰运

Copyright © 2009 by Kim Chung Woon 金琰运

Simplified Chinese language edition arranged with SAM & PARKERS Co., Ltd. through Eric Yang Agency Inc.

Simplified Chinese edition copyright © 2010 by **Grand China Publishing House**

All Rights Reserved.

No part of this publication may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字 (2010) 第 068 号

图书在版编目 (CIP) 数据

我后悔与老婆结婚 / [韩] 金琰运著; 于丹译. —重庆: 重庆出版社, 2010.10

书名原文: I Regret Having Married My Wife: Cultural Psychology of Masculinity

ISBN 978-7-229-02750-6

I. ① 我… II. ① 金… ② 于… III. ① 男性—心理学—通俗读物 IV. ① B844.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 145885 号

我后悔与老婆结婚

WO HOUHUI YU LAOPO JIEHUN

[韩] 金琰运 著

于丹 译

出版人: 罗小卫

策划: 中资海派·重庆出版集团科技出版中心

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 朱小玉

版式设计: 袁青青

封面设计: 郭薇 崔晓婷

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

深圳市彩美印刷有限公司制版 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 023-68809452

E-MAIL: fxchu@cqph.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12 字数: 176 千

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-02750-6

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权重庆出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有, 侵权必究

一本丈夫一定会买给妻子看的书

一本妻子一定会推荐给丈夫看的书



推荐序



蔡莉

绝对100婚恋网创始人
首席婚恋心理学专家
两性情感专家
北京大学心理学硕士

了解男人心理的窗口

接到出版社邀请我为韩国心理学家金珽运的新书《我后悔与老婆结婚》写推荐序的时候，我的第一反应是对出版社说：NO。带着审视及批判的眼光，我挑剔地看完了第1章，觉得并没得到我认为的有价值的信息。出版社锲而不舍地又给我发来了第2章，然后，耐着性子看下去。

起初，我认为这是一本最简单不过的写给中年男人看的，没有太多专业深度的、调侃的生活随笔。当看到第2章的后半部分时，我已经对此书改变了看法。准确地说，这是一本现代职场中年男人的心理随笔，它试图在用心理学原理解释各种社会问题，剖析及探究现代社会男性在工作、婚姻家庭及社会交往等诸多层面心理问题的原因。

在我创办的绝对100婚恋网做了6年的婚姻咨询工作，使我对婚姻中存在的各种问题非常敏感。金教授书中描述的一些中年男人的对婚姻的疲惫状态，就是现代社会很多婚姻变故的最原始的动

因。他们厌了、累了，没有激情了，他们需要被唤醒，需要重新扬起生活的帆。书中我们可以看到，包括金教授本人在内的这样一些“本分的、负责任的”男人们对婚姻疲惫状态的反抗和艰难的自我调整。

本书的特点是浅出深入，通过自己及身边朋友们的各种难以开口的、不那么冠冕堂皇的心理问题为出发点及关键词寻根求源，去探寻隐藏在这些现代男人身后的深层的社会及心理原因。金教授在书中大胆地提出了很多生动有趣且独到的观点，比如：照明是情绪、幸福的心理因素是感知自由等，对幸福等定义通过心理学“可操作性定义”来解释，使幸福等一些抽象的概念变得具体且容易理解，再加上诙谐幽默的大男孩儿语言，使整本书的可读性大大提高。

此书不但适合中年男士阅读，同样也适合即将步入中年的女士们阅读——这是了解这个时期男人们对自己的婚姻看法的最直接的窗口。

我为此书做推荐的理由很简单，它应该能引发读者对工作生活中一些熟视无睹的社会及心理现象的思考，并对一些生活常理的不同层面的理解提供独特的视角。

(绝对 100 婚恋网网址: www.juedui100.com)



男人心底话

听听男人们怎么说

韩国 SK 化工 副会长 崔昌元

有时我会奇怪“轻松有趣的生活与经商到底有什么关系”？但在与金珽运教授的研讨会上，我的疑惑被彻底扫清。“幸福”或者“乐趣”，以及从某些本已被我们习惯的想法中挖掘出来的“创意性”，这些都是公司经营的真正突破口。总之，我敢肯定，不论是人生，还是经商，你都可以从他的书中得到最重要的“启示”。

韩国 ASAN 医院脊椎侧弯症中心所长 李春诚

金珽运教授文章的搞笑风格可以帮助人迅速缓解压力，并且笔下一些来自生活的智慧让人读后“齿颊留香，回味无穷”……这就是几年前我第一次接触金珽运教授的文章时的感受。于是我很快就成了金教授的铁杆粉丝。有时读着读着我会情不自禁地笑起来，惹得妻子没少说我神经不正常。文中将对男人不成熟心理的自嘲和戏谑完美结合，显示出金教授的高超水平。与此同时，我的妻子很快也被金教授的文章魅力征服，成为一名“金氏粉丝”。

韩国知名娱乐记者 金尹德

我有一位女权主义的朋友，已经结婚10年。有一次她对我大吐苦水，说：“我丈夫患了很严重的心理疾病，可是之前我却对此毫不知情，韩国男人真是太可怜了！”易怒、易受挫折、哪怕对很细小的事情也容易烦躁不堪，我想参照这本书您就可以判断出您的丈夫是否也正饱受心理疾病的痛苦。金珽运教授在本书中将韩国男人在心理方面的通病用简单幽默的语言进行了本质性的原因分析，而且他给出的处方虽然简单，却意味深长。我举起双手向大家力荐此书！

韩国知名摄影师兼专栏作家 尹光俊

“只有尽情地玩，才会越来越幸福”，我赞成金珽运博士的这一主张。玩到筋疲力尽，玩到几近晕倒，否则绝不罢休，这也是我的亲身经历。“幸福”这个东西，其实像水一样，很容易渗透到玩乐的乐趣中。无趣的人生是没有意义的，所以，玩也算是“脆弱的男人”对这世上的压抑和空虚做出的唯一反抗吧！



作者序

“偶尔”后悔的老公与 “更偶尔”满足的老婆

当我把这本书命名为《我后悔与老婆结婚》时，老婆这样问我：

“老公，你真的后悔和我结婚吗？”

我犹豫了一下，然后回答她：

“嗯，偶尔会……”

老婆把头转向窗外，愣了一会儿。

但是很快又转了回来，说：“我，倒是挺满足……”

我正为不知道老婆会有什么反应而忐忑不安，老婆却用一句非常简短的话，干净利落地刺穿了我的胸膛。

“比你偶尔感到后悔更偶尔感到满足……”

这种由“偶尔”后悔的老公与“更偶尔”满足的老婆共同组成的家庭，我想肯定不是只有我们这一家。

诺贝尔经济学奖获得者卡纳曼教授认为，“在日常生活中感到愉悦”是幸福最重要的条件。所以他具体调查了人们到底一天中什么时间心情最好。他给每位被调查者都佩戴了无线传呼机，并让他们每隔一小时就将代表自己心情的数字信号发送回来。最后，在这次的调查结果中卡纳曼教授发现了一个非常有趣的事实。

30 ~ 40 岁已婚女性的“心情曲线图”非常特别。观察显示，她们都有一个共同倾向，那就是即使前一秒心情特别好，一进入到某个特殊时间，心情就会突然跌落到谷底。而且每个人的这个特殊时间都大致相同。为了进一步深入研究，卡纳曼教授又调查了在那个时间她们都和谁在一起，都做了些什么。结果显示，那个时间正是她们的老公刚刚下班回家的时间。也就是说，老婆们与当初认为能给自己带来一辈子幸福的人在一起时，反而一点也不开心。这真是对婚姻的巨大讽刺啊！

而且这不仅仅是夫妻间才存在的问题。

我们只不过是想要生活得幸福，为什么却这么难？为什么生活会如此吃力？这绝对不是一个简单的问题，它是由人类文明本质上的局限造成的。所以弗洛伊德将其概括为“文明的遗憾”。并且弗洛伊德最后给出的结论是，以抑制人类本能欲望为基础而产生的“文明”，其本质上就无法使人幸福。换言之，我们之所以感到不幸福是“文明的问题”。但是，即使知道了根本原因，我们也不可能怨天尤人地过一辈子。

为什么我们的生活中没有乐趣，不幸福的原因到底是什么，怎样才是更好的生活方式，或者人生到底还有没有希望，等等。本书为这些问题一一给出“文化心理学的解释”。

当今社会，各个领域的专家们都在争相指责韩国社会存在的问题，大部分是关于经济、社会结构的诟病。但遗憾的是，问题的核心却从来无人提及。从文化心理学来说，韩国社会现在所面临的最根本问题是那些“觉得活着十分没意思的男人”。在各种看似正义的、指责社会的口号背后都隐藏着敌视、愤怒和攻击，其本质就是“对无聊生活的不满”。

我想说一说我自己关于幸福和快乐的生活的看法。也许有人会说我主张的是“心理学的还原主义”。没错！但是“心理学的还原

主义”起码不像“社会结构论的还原主义”那样不负责任。有哪个人没有被那些关于社会、经济问题的不负责任的鸿篇大论说服过？哪个人不是在潜移默化中学会了回避那些真实存在的问题？于是每个人都开始缄口不谈自己的事情，永远只谈那些空洞的“别人的故事”。我也是如此！

2000年从德国归国至今，可以说我一直在积极、卖力地宣扬“无趣的生活不是生活”这个观点。我在明知大学社会教育研究生院开设韩国最早的休闲学硕士课程（MLS）并设立了休闲经营系，集中研究并教授“玩的问题”。除此之外，我还担任韩国休闲文化学会副会长、人际经营研究院院长、明知大学休闲文化中心所长、政府休闲政策论坛委员长等10个职务。不知不觉中，我已经为国民的玩乐问题忙活了近10年。

我的办公室里每天都会收到几十封演讲邀请函，如果我亲自接听全部电话的话，我可能连静下心工作的时间都没有了。所以逼得我不得不另外聘请一位专门帮我“拒绝”演讲邀请的秘书。

唉！但是说真的，虽然我极力主张“只有好好玩，才能获得幸福”，可是我自己的生活中却没有一点玩乐的时间。所以现在我自己也成了被我批判的那些韩国中年男性中的一员，易怒、易受挫折，是非常典型的韩国中年男人。

我想，从现在起，我不应该再讲述“别人的故事”，而应该讲述自己的真实经历。我想现在我算是彻底了解了为什么有些人能够逆来顺受地生活，因为现在的我也差不多。要分析我为什么变成这样，首先要从与我的生活息息相关，同时引发抱怨和矛盾，并成就快乐和幸福的——我老婆的故事说起。

过去的两年间，我都在通过视频作以“乐趣是创造力”为题的演讲，把“我的故事”告诉大家。“我的故事”还在《新东亚》“金珽运教授的趣味学讲义”，以及《朝鲜月刊》“金珽运的特写镜

头”栏目上连载，并且现在已经集结成书出版了。这些寻常故事居然得到了大家超乎寻常的关心与支持，并且很多读者纷纷向我表示书里很多故事都引起了他们深深的共鸣。我想这都是因为这些不是“别人的故事”，而是40多岁却仍未懂事的“我们自己的故事”吧！健康的社会应该丰富多彩，其中的每一位成员都应该拥有属于“自己的故事”，并且乐于把自己的故事与其他人分享，所以才有了“Storytelling 的时代”这个说法。

期待与更多的读者分享“我的故事”！



目 录

推荐序 了解男人心理的窗口 2

男人心底话 听听男人们怎么说 4

作者序 “偶尔”后悔的老公与“更偶尔”满足的老婆 6

第1章 我后悔与老婆结婚 13

白色床单上的男人更“精彩” 14

那天起，我吃不到老婆做的早餐了 20

我后悔与老婆结婚 25

初恋女友居然把我忘得一干二净 33

我开始迷上金惠洙了 41

第2章 男人的生理会随着季节交替而变化 49

春天里的男人应该像发情的猛兽那样激情澎湃 50

生活的满足感与记忆力的好坏成反比 55

你体验过在孤独中遭遇天花板坍塌的感觉吗 63

当女人离开男人后 67

退休丈夫症候群 74

我家后山有一眼“兄弟泉” 81

第3章 到底为什么越活越没劲 87

- 可这到底是为了什么呢？ 88
- 嘴角向下撇，撇下的不仅仅是嘴角，还有幸福 92
- 早起的鸟儿真的有虫吃吗 96
- 人绝对不会被改变 101
- 人生没有乐趣？用“透视”试试吧 104
- 男人们每到周末就向高尔夫球场出逃 110

第4章 不要自以为可以保卫地球 117

- 人们总自以为是“老鹰五兄弟” 118
- 千万不要自说自话 124
- 我的错都是别人的错 131
- 谁说男人不该流眼泪 136
- “湖南”口音让人备感亲切 141

第5章 你到底为了什么而活着 147

- 连国家情报院都不知道，是我统一了德国 148
- 坚守原则的德国空姐与随机应变的老婆 154
- 为自己的生活制造一些纪念日吧 161
- 请不断自省并寻找到属于自己的乐趣 165
- 感叹，是人类区别于动物的特征 170
- 我们都为感叹而活，不是吗 177

尾 声 应该买辆房车 185

第 1 章

我后悔与老婆结婚

나는 아내와의 결혼을
후 회 한 다

白色床单上的男人更“精彩”

那天起，我吃不到老婆做的早餐了

我后悔与老婆结婚

初恋女友居然把我忘得一干二净

我开始迷上金惠洙了



白色床单上的男人更“精彩”

不知道为什么，每当我躺在五星级酒店的床上时，都会感觉特别幸福。

我仔细分析过原因，发现并不完全是因为酒店豪华的装潢或者人性化的设施。那么到底为什么在五星级酒店睡觉会让我感觉特别爽呢？为什么躺在我们家的卧室就没有那种感觉呢？到底差别在哪里？

后来，我的后辈、高丽大学心理学系的许泰奎教授看见我为这些问题纠结得寝食难安，立刻就说：

“哥，那还不简单？一起睡觉的人不一样呗！”

哇，果然有道理，好像就是那么回事。真无愧许教授“雄性味道”的雅号啊！长满胸毛的许教授每次洗完澡出来换衣服的时候，都是先光着下身把衬衫穿好、领带打好，等上身一丝不苟之后，再穿内裤。这足以证明他非凡的自信。在许教授的字典里，这世上的男人只有两种，“先穿内裤的男人”和“最后才穿内裤的男人”。

这个许教授，每次和他一起去澡堂都会使我感到非常自卑。他这次的答案似乎还算合理，但是却没有给我任何实质性的帮助。经过一段时间的冥思苦想，“地雷的秘密终于被我探了出来”（韩国人常用口头禅，形容真相终于被揭开。——译者注），我找到了我们家卧室与五星级酒店之间的差异。

第一，照明。

酒店房间全部采用局部照明，墙壁上只要有角的地方都安装了白炽灯，并且可以随意调节。而我们家的卧室用的则是荧光灯，因为它使用寿命长，也更