



[韩] 金贤铁 ○ 著
曹庭微 ○ 译

为什么 我们总是 感到不安

给内心不安者的心理学秘方

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

[韩] 金贤铁 ○ 著
曹庭微 ○ 译

为什么 我们总是 感到不安

给内心不安者的心理学秘方

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么我们总是感到不安：给内心不安者的心理学秘方 / (韩) 金贤铁著；曹庭微译. —北京：北京理工大学出版社，2015.4
ISBN 978-7-5682-0331-9

I. ①为… II. ①金… ②曹… III. ①社会心理学—通俗读物 IV. ①C912.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第048955号

“BOOLAHNHANIK A SARAMIDA” by KIM HYUN CHUL

Copyright © 2011 VISION B&P(VISIONCOREA)

All rights reserved.

Original Korean edition published by VISION B&P(VISIONCOREA)

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

The Simplified Chinese translation rights arranged with VISION B&P(VISIONCOREA) through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号图字：01-2014-8311

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 / 12.5

责任编辑 / 李慧智

字 数 / 140千字

文案编辑 / 李慧智

版 次 / 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 28.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

拥抱不安的练习

成为一名精神科医生已经十年了，从上研究生的时候我就开始为患上精神分裂症和极端障碍症的患者进行治疗，但是，真正走上工作岗位后才发现和读书的时候不一样。实际上比起药物治疗，患者更需要的可能是能够让他们的情绪稳定下来的安定剂或是通过和医生的交谈来摆脱不安感。有一天，我闲来无事将这些年遇到的患者之所以会产生不安心理的原因按顺序一一列出来了，结果出人意料。

第一名，对配偶或是恋人的疑心；

第二名，对所谓的“地下情”恋人的疑心；

第三名，从自己的配偶或是“地下情”恋人那里得到的失落感和愤怒。

使得这些患者产生不安的一个原因就是，他们总是怀疑自己是否有被爱的资格。很多因为对公司领导不满而来就诊的患者在诊疗的过程中都表示和恋人的关系十分不和谐，其实后者才是问题的根源。最近我见到的一位女性朋友就是这样。她和恋人的关系从一开始的岌岌可危突然转变成了人人羡慕的神仙眷侣，但是，这之后她的不安心理反而更加严重了。

“和男朋友的关系变好了本来应该高兴，可是，我怎么整天胡思乱想呢？”

“我想应该尝试承认和接受你们两个人之间有差距的现实。”

“我也知道，但是，医生……我做不到……”

大部分人在坠入爱河的同时也会陷入幻想之中，所谓幻想，就是认为自己能够读懂对方在想什么。然而对于前文中提到的主人公来说，即使能从这种幻想中醒过来，也无法真正解开自己的心结。爱情令人快乐，但是，这份快乐是要付出代价的，在我看来代价就是不安。精神分析家卡伦·霍妮（Karen Horney）将在不停地变幻的世界中感受到的这种孤独和无力的感觉称为“Basic Anxiety”，说得简单点就是，生活在这个世界上的我们是永远也无法逃脱不安的命运。随着和恋人的关系越来越亲密，我们想的也会越来越多，很多女性都有这种经历。这些女性表面看起来好像不同，其实本质都一样，她们都是被不安困扰着的女人。

以前，心理学家们一直认为感情或思想的根源是不安，弗洛伊德也曾经这么认为，但是，他通过分析各种事例发现事实正好相反，也就是说，其实不是因为不安才生气或是胡思乱想，而是因为没来由的愤怒和胡思乱想才导致的不安。这种不安就像告知你危险的信号弹一样，所以被称

为“信号不安”。其实最危险的不是别的，正是那些毫无根源的要求和想法。

关于这个问题，弗洛伊德后来做出了解答。很多时候我们都将并不危险的事情误以为很危险，并因此产生不安，这些不安又让我们十分痛苦。其实就像前面说的，不安只不过是一个信号罢了。这种不安其实蕴含着促使我们变化的积极力量，所以说如果我们只是一味地想要避开或是抛弃不安，最后只会让自己越来越紧张。这样看来，不安虽然有些难对付，但是，它其实是一位能够为我们引路的好朋友。

本书列出了我们在为人处世时可能会遇到的各种不安，主要的事例都是恋人之间或是夫妻之间的。我之所以选这样的事例是因为爱情带给我们的不安是最极端、最明显的，不管多稳重的人在爱情面前都会变成小孩子。还有就是我们不是机器人，书中所提到的精神分析家的治疗事例也不过是仅供大家参考，每个人的情况都不一样，所以我不能保证只要大家看这本书就能消除不安，但是，只要大家按照书中说的方法对待自己的不安，症状就一定会有所好转。

虽然不安能够给我们指引方向，但不可否认的是，它也是一个很难缠的家伙。因为爱情而产生的焦躁不安总是会让我们觉得整个世界都要崩塌了，在这种情况下我会想起电影《守望者》中的曼哈顿博士。刚开始，曼哈顿博士也觉得自己的世界快要崩溃了，因而想要离开地球，但是，最后他反而成了地球的守护者，最后为地球而牺牲自己。曼哈顿博士之所以会做出这样的决定，还是因为“爱”，就像他自己说的一样，爱情是所有不安的导火索，但是，爱情也像炼金术一样随时可能给我们带来奇迹。

在这里，我要向一些人表示感谢。在我写作的时候一直支持我的家人；向我倾诉苦恼的患者，以及从来都是以微笑对着我的朴商云院长和郑昌龙老师、李竹内老师、李和科长，还有大东医院的所有职员；率先发现无意识的洞穴入口理论的金真国院长；教会我精神分析法的金慧南老师；给我勇气的宋型石院长，还有借随笔给我参考的各位前辈；一直坚信可以通过电影来交流的DP会员们；《每一次的恋爱都会给我们留下一些东西》的合著者朴真真作家；从来都不随声附和而是以真诚的态度面对我的尹秀真编辑，最后是不顾工作的繁忙一直十分热情地对待我的applebooks的所有职员和社长。在这里真心地向所有人表达我的感谢之情。

空气中混杂着樱花香和日本核辐射的2011年某个春日

精神科专家 金贤铁

第一章 失恋的人为什么会不安

- 01 试着做感情的主人 2
允静和铁皮人 2 | 儿时经历对允静的影响 4 | 正视自己的感情 5 | 做自己感情的主宰 6
- 02 为什么受伤的总是我 7
“草食男”的恋爱 7 | 敏感的草食男 9 | 草食男是如何养成的 10 | 与志同道合者为伍 12
- 03 摆正职场竞争的心态 13
无法忍受落魄感的人 13 | 屈辱感导致攀比的产生 14 | 自信心的真正源泉 15 | 有了自信，明天会更好 16
- 04 有一天，爱情会不期而至 18
在爱情上屡受挫折的江熙小姐 18 | 竞争心是爱情的绊脚石 19 | 在爱情面前，能力是没有用的 21
- 05 直面真实的自我 22
拒绝接受自己本来面貌的人 22 | 进入社会之后别忘了保留真实的自我 24 | 究竟怎样才能爱上真正的自己呢 26 | 发现自己独有的魅力 27

06 “中毒”普遍化的时代	28
中毒者 28 中毒会扭曲人们的价值观 30 接受青涩的自己 31	

第二章 学会恋爱吧

01 时刻戒备着	34
竞争心理 34 “嫉妒”是魔鬼 36 羞耻心是嫉妒心之母 38 有则改之，无则加勉 38	
02 挥之不去的嫉妒和疑心	41
因内心充满嫉妒和疑心而倍感痛苦的人 41 妄想症是嫉妒的“早产儿” 42 精神分析法能探查嫉妒产生的“病因” 43 不要过分依赖恋人 44	
03 爱你在心口难开	45
难以将告白说出口的人 45 向心爱的人勇敢地表白吧 46 信赖左右着人与人之间的亲密感 47 不是因为信任才相爱，而是因为相爱而信任 48	
04 与自己讨厌的人做朋友	50
“转移现象” 50 爱情呼叫转移 51 我脑海中的“坏天使” 53	

第三章 感情不是儿戏

- 01 深陷爱情，无法自拔 58
- 爱情的恶性循环 58 | 快乐会使我们暂时忘掉不安 59 | 因为幼稚，所以烦恼 61
- 02 只围着“坏人”转 63
- 爱上“倾城美男” 63 | “问题爱情”的由来 65 | 从父母的阴影中跳出来 67
- 03 离不开你 69
- 因为怕孤单，所以不分手 69 | “遗弃不安”导致后患无穷 70 | 执迷而不悔 71 | 忘记过去吧，爱情很美好 73
- 04 妈妈，请您离开我 75
- 每一次恋爱中都有妈妈的影子 75 | 好妈妈，坏妈妈，奇怪的妈妈 76 | 不要成为妈妈的复制品 78 | 每个人都有对父母又爱又恨的时候 80 | 初恋是脱离父母的分水岭 81 | 父母是选择恋人的标准 82 | 寻找爱情的“同感”和“共感” 84

第四章 你懂爱情吗

- 01 恋爱与算命 88
- 感到不安时就去算命的我 88 | 直觉才是最准确的 90 | 相信直觉，凭本能去爱 91
- 02 谁都喜欢优秀的人 94
- 别因自卑毁掉恋情 94 | 自卑使人进步 95 | 摆脱残忍又冷酷的自我 96 | 无论何时你都是最珍贵的 97
- 03 暴饮暴食是宣泄感情的坏方法 99
- 通过暴饮暴食发泄情绪的人 99 | 暴饮暴食是感情饥渴的表现 100 | 让生活充满魅力 103
- 04 恋爱的人智商会降低 105
- 只要恋爱就变成小孩子的人 105 | 每一条大道都通向爱情 107 | 不期而遇的爱情 108 | 衣服与爱情 109 | 衣服是身体的一部分 110 | “身体幻想” 110 | 皮肤就是情绪 111 | 变化从“舍弃”开始 113 | 鞋子代表情绪 114 | 必须丢弃的东西 115

第五章 无法逃避的人际关系

- 01 异性是克星 118
- 不挡来者，不拦去者 118 | 惧怕见面的恐慌恋爱 119 | 俄狄浦斯自卑感 121 | 正确对待对父母的愤怒之情 122
- 02 不正常的爱情 124
- 谁的眼泪在飞 124 | 伊拉克特拉情结 125 | 种瓜得瓜，种豆得豆 126 | 真爱至上 127
- 03 爱情还是友情 128
- 对爱情感到困惑了 128 | 心灵创伤的后遗症 129 | 爱情？友情？ 131
- 04 爱的奉献 133
- 爱就是牺牲一切吗 133 | 爱情也需要经营 134 | 改变只有牺牲才能得到爱的想法吧 136 | 第零原则 136
- 05 在别人的婚礼上 138
- 在妹妹的婚礼上 138 | 竞争心理留下的后遗症 139 | 因为我们是一家人 140 | 我们需要平衡自己的记忆 141

第六章 “超我”心理

- 01 我们内心的审判官 144
- “过度换气综合征” 144 | 处罚不安带来的后果 145 | 修订我们心中的宪法吧 146
- 02 只看到事情消极的一面 148
- 想太多的人 148 | 使我们失忆的伤痛 150 | 伤痛使人产生错觉 152 | 不好的回忆也能成为幸福的开始 154 | 摆脱虚无的恐惧吧 155
- 03 念念不忘过去的感情 157
- 陷入毫无意义的迷恋之中 157 | 我们经常会“假担心” 158 | 不要成为罪责感的奴隶 159 | 选择了就不要后悔 160 | 即使后悔也不要改变自己的选择 160
- 04 不要过于注重原则 162
- 过于注重原则而导致生活一团糟的善良人 162 | 善良人心中隐藏的自残倾向 163 | 爱憎关系促使他们产生罪责感 164 | 想发火时就发吧 166

第七章 因不安而感到疲倦

01 正视不安，接受不安 168

难以感受到真感情的我们 168 | 饱受痛苦折磨时，不要逃避 170 | 你的经历和感情绝对值得尊重 171

02 不安给我们的礼物 173

不安能带来正面的影响 173 | 当我们想要放下一切时，不安将会是一剂良药 174 | 不安向我们传达的真正信息 176 | 不安是我们真诚的朋友 177

03 不安装点我们的生活 179

当我的不安和你的不安相遇时 179 | 不安也需要时间来治愈 180 | 我们需要一面反映自己真实面貌的镜子 182

第一章

失恋的人为什么会不安

不安是我们从出生开始就会经历到的一种生理反应和情绪。不少人会发出疑问，婴儿哪里来的不安呢？根据研究结果我们发现，人们在未成年之前就已经经历过多种不安，成年之前没被克服的不安，在成人之后会带来很大的影响。在本章，我将向大家详细说明人们在出生之后最先经历到的不安，即“解体不安”。这种不安类似于弱小的孩子不小心跌倒后产生的恐惧感。当周围没人用宠爱的目光注视自己，或者没人相信自己时，孩子感受到的就是这种“解体不安”。如果父母很少或是几乎不会去拥抱或抚摸我们，我们就很容易产生“解体不安”。因此，如果父母采取放任或虐待的方式养育我们的话，我们成人后很可能在人际关系上遇到各种问题。在本章中我们将了解“解体不安”对人际关系有怎样的影响，以及应该如何应对这种不安。

试着做感情的主人

允静和铁皮人

几乎所有的文艺作品都能反映当时人们的情绪。2010年迎来创作70周年纪念的电影《绿野仙踪》也是如此。罗格斯大学的休·罗考夫（Hugh Rockoff）教授认为电影中的矮人代表的是普通美国人，统治他们的西方女巫和东方女巫是以华尔街证券交易所为代表的金融界及执政党的权势，和多萝茜一起去翡翠城的狮子、稻草人指的是农民，铁皮人指的是工人。其中没有心脏的铁皮人反映了19世纪末处于危机中的人们不安，因此比其他角色更受关注和同情。

人们对于铁皮人的关注直到70年后的今天仍在持续。这部电影在2007

年出现了电视迷你剧版本，名字就叫《绿野仙踪之铁皮人》，可见铁皮人所受关注程度之高。没有心脏而空虚的铁皮人和现在漫无目的地忙碌生活的我们有着许多相似之处。

上班族允静也是这样，就像每天不停砍树的铁皮人一样，她的每一天都枯燥无味。只有在忙于工作时，她才会暂时忘记所有烦恼，但下班后，她又会被无尽的空虚感所包围。允静在职场朝气蓬勃、受人欢迎，但下班后几乎不出家门，只喜欢一个人一边看体育比赛或者上网，一边喝酒，这样的她无疑就是《萤之光》中的雨宫萤以及《个人取向》中孙艺珍所饰演的干物女。干物女这个意味着放弃恋爱，认为很多事情都很麻烦的凑合着过的女性名称，给了允静些许安慰，而且她发现并不只有自己是这样的。

允静有一个交往了五年的同龄男友，但她并没有和他同居。与其说是对性感到迷茫，不如说是她没有这方面的需求，因此她一直怀疑自己是不是性冷淡或者同性恋。这和她出众的外貌不符，她的嗓音十分无力细弱，和她交流时，我必须集中精神才能听清她在说什么。

说话嗓音低的人的共同点便是心理上的紧张。心理紧张很容易造成肌肉紧张，发出声音必须通过声带和喉头处的肌肉，而这两个地方也会因心理上的紧张而产生问题，这就是为什么人在十分惊讶的时候往往会什么话都说不出来。这种导致说话声音变小的紧张心理之所以产生，就是因为我们经常压抑或干脆直接否定自己的内心。