



〔韩〕朴槿颖◎著
朴娟娥◎译



我为什么总是 看别人眼色

7种方法让你摆脱“看眼色”的心灵困境



学会正确地看眼色
告别“眼色症候群”

CIPG 中国国际出版集团

中国出版
CHINA PUBLISHING GROUP



我为什么总是 看别人眼色

〔韩〕朴槿颖◎著 朴娟娥◎译

中国画报出版社 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我为什么总是看别人眼色 / (韩) 朴槿颖著 ; 朴娟娥译. -- 北京 : 中国画报出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5146-1121-2

I. ①我… II. ①朴… ②朴… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第256707号

"How to break free from the demands of others" by PARK KEON YOUNG

Copyright © 2013 ONE&ONE Content Group

All rights reserved.

Original Korean edition published by ONE&ONE Content Group.

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

The Simplified Chinese translation rights arranged with ONE&ONE Content Group through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字: 01-2014-7649

我为什么总是看别人眼色 (韩) 朴槿颖 著 朴娟娥 译

出 版 人: 于九涛

责任编辑: 李时薇

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 (700×1000)

印 张: 17.25

字 数: 200千字

版 次: 2015年1月第1版 2015年1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)



爱为德也明以制欲

我们的不幸源于对他人的在意。

——叔本华（德国哲学家）



消除对眼色的误会

人生有很多转折点，写这本书就是如此。因为决定要写这书的时候其实我正在写一本关于英雄的书。那几个月我一直沉浸在英雄故事中，突然将思考的重心放到看眼色这样的事情上，并不是一件容易的事。因为我怎么也无法找到英雄和看眼色之间的任何连接点，所以刚开始的那几天我有些莫名的伤感。

但是和刚开始的疑惑不同，动笔没多久我就完全沉浸在了“看眼色”这个主题里。写这两本书时，我的状态完全相反。刚开始写那本有关英雄的书时，我总会想象从现实中移到另一个空间，并因此而悸动。但是写着写着发现英雄的概念越来越模糊，我感觉自己在和没有形体的文字做游戏。

现在想一想，两本书的写作过程完全不同其实是正常的。我从不是英雄，也从未想过要当一个英雄。但是，无论你愿不愿意看眼色，眼色

都是我们生活中非常普遍且熟悉的东西。

开始写这本书之后，我听到了很多关于眼色的故事，光是听这些故事就让我觉得乐此不疲。“对，当初我也那样”，当这句话已经成为了我的口头禅时，这本书稿也完成了。眼色这个主题让我的心从紧张的状态放松了下来，我希望化解人们对眼色的误解，想和人们聊一聊健康的眼色。

这本书大致分为三个部分。第一部分是讲述人们之所以看眼色的各种理由。第二部分会和大家讲一讲眼色的消极影响引发的问题。第三部分想告诉大家如果出现这种问题应该怎样解决。

简单概括一下：

第一部分介绍看眼色的一般原因和个人原因。一般原因部分介绍了生存、社会等级、亲和需求、社交智能、感性智能以及实用知识。个人原因部分介绍了个人的性格、父母的养育态度、个人过去的经验。

第二部分介绍了非适应性眼色的案例。这里我把所有和非适应性眼色相关的症状综合在一起，称之为“眼色症候群”。非适应性的眼色有“闭塞、善变、自我耗尽、没有自我、失去平衡、利用别人、执迷于自己的想法”这7个特点。第二部分结合案例，分章介绍了这些特点。每个案例都是一个小故事，因此希望大家读的时候可以把这些案例视为一种比喻。从案例中找一找是否有和你相似的地方，可能读起来会更有兴趣。

第三部分是由解决7种眼色的7种方法组成的。我尽量详细地介绍了这些方法，以便读者可以在现实生活中使用。想要再进一步了解这个问题的读者，还可以看一些相关的书。

在写这本书的时候，母亲问我在写什么书。当时我回答：“在写一个大家都知道的故事。”因为没有人不知道眼色，再加上我周围的人都是从事心理和精神健康方面工作的，因此我以为我知道的这些问题和方法大部分人都知道。但是母亲却笑着说：“你可能觉得大家都知道。但是，对于真正需要的人来说，这本书可能正是他们迫切需要的。”

这是很偶然的一次对话，当时我和母亲正坐在饭桌前吃栗子。但是那一句“对于真正需要的人来说，这本书可能正是他们迫切需要的”，在写书的这段时间里一直是我的动力。希望这本书中的任何一句话都可以被“真正需要的人”铭记。

朴槿颖

第一部分 我们为什么要看眼色

1 原始人的生存工具——打猎与眼色 / 3

原始人靠眼色生存

眼色是什么

眼色的悠久历史

2 为了适应环境调节眼色 / 10

生存可能性——衡量眼色的尺度

自觉服从的核心——眼色

调节眼色的理由

3 暗藏在人类丛林中的“眼色”标牌 / 18

斯金纳箱

在斯金纳箱外建立关系

人类丛林 思维地图

眼色并不是卑劣的、阴险的

4 没眼色、死心眼的“机器人”的极限 / 27

连低级眼色都不具备的人工智能机器人

死心眼最容易

眼色和情绪智能之间的关系

5 理论达人和实战达人的眼色 / 34

智慧有别于知识

学历那么高，连这个都不懂

奸诈的阴谋者和睿智的谋略家

光聪明是不够的

从眼色演变成智慧

6 不同性格不同眼色 / 42

与生俱来的眼色

不同性格，不一样的眼色

随你的心意，我会照做

7 善变的父母 看眼色的孩子 / 49

无法区分依赖和依恋

不稳定的养育者树立错误的眼色

维持健康的眼色、依恋和养育

8 创伤是眼色的致命伤 / 57

可预测和可控制

依恋外伤和多发性创伤

安全堡垒坍塌，眼色也会坍塌
特别板块 1 创伤·大脑·眼色

9 接受我心中眼色的影子 / 65

经常看眼色，但又不会看眼色的人
经常看眼色之人的“青蛙心理”
荣格所说的影子和眼色
看眼色和人格面具
性格温顺的人生起气来更吓人
照顾我心中的那个影子
眼色也有梦想

10 适应性眼色和非适应性眼色的特点 / 75

非适应性眼色的 7 个特点
非适应性眼色的 7 种类型
适应性眼色的特点

第二部分 眼色症候群——让我们的人生感到疲惫

11 因别人的视线而看眼色 / 87

社交焦虑严重者的眼色特点
社交焦虑严重者情场失意的原因

12 因比较而看眼色 / 99

导致抑郁的眼色：比较

抑郁导致的眼色：贬低

停止抑郁的眼色

13 因依赖而看眼色 / 110

婚恋市场的一号警戒对象——乖乖女、乖乖男

检测你的依赖心理

善良的男孩女孩们的人生跨栏

锻炼健康眼色的基础体力

自我成长中的盲目信仰

特别板块 2 依赖·眼色·智慧

14 为了引起注意而看眼色 / 124

活着就是为了给别人看

那个男人的表演性，那个女人的表演性

表演型人格和市场型人格

最陌生的是自己的内面

15 为了辨别是敌是友而看眼色 / 134

你是冷漠的还是温柔的

冷静和热情之间的种种

追问你是敌是友的人

情感表现不稳定的边缘型人格

生活就像一场战争

我无法忍受你不在我身边

16 因世间险恶而看眼色 / 147

到底为什么会这样

人心都是险恶的：偏执型人格

“怀疑”与“不和”是我的能量

17 为了利用他人而看眼色 / 155

缺乏尊重、缺乏共鸣

只要我高兴就好：反社会型人格

共鸣能力低下的反社会型社会

反社会型人格和偏执型人格加在一起

18 过度看眼色导致的失眠、躯体化、借口 / 161

非适应性的眼色和社会

经常看眼色无法睡好觉

看眼色会让我们变得病怏怏的

看眼色会导致借口增多

第三部分 摆脱错误眼色的 7 种方法

19 解决错误眼色的线索 / 173

过于语境性的眼色

调节眼色，一定有办法

每个瞬间都能觉察：正念

解决语言性问题及眼色

关系和眼色的辩证法

20 打开心扉 面对现在 / 182

社交焦虑严重到焦虑本身成为问题

焦虑不是问题，消极的想法才是问题

21 停止比较，休息一下 / 191

为什么比较会让人疲惫

停止比较，进入休息模式

很短暂的假期

交替使用休息模式和启动模式

抑郁症状和抑郁的“自我说书”很危险

22 寻找自我和固执己见 / 201

依赖心理导致生长板关闭

不知道自己是什么样的人，不知道自己要的是什么

寻找自我的方法和陷阱

“我是依赖性的人”，这只是想法

我的基础就是我

23 不要躲避，学会停留在感情上 / 211

为什么需要确认别人对自己的关心和爱呢

方法 1 区分关系的远近

方法 2 区分要解决的问题和要忍受的问题

方法 3 面对无法解决的痛苦

24 回到中间地带，保持平衡 / 221

如果不站在我这边就是敌人：非此即彼的极端思维

方法 1 摆脱非此即彼的极端思维

方法 2 摆脱非此即彼的极端情感

方法 3 努力成为一个善于保持心理平衡的达人

特别板块 3 MIT 媒体实验室·大脑增强·眼色

25 接受人生的不确定性 / 232

过于执迷只会形成破坏关系的眼色

认识自己的执迷

不执迷地处理不确定性

26 根据生命的价值去行动 / 241

好了，就到这里吧——选择限制

眼色也需要指南针——选择价值

只知道训诫的眼色是没有用的

27 揭开眼色秘密的 3 个问题 / 248

问题 1 这是进化吗

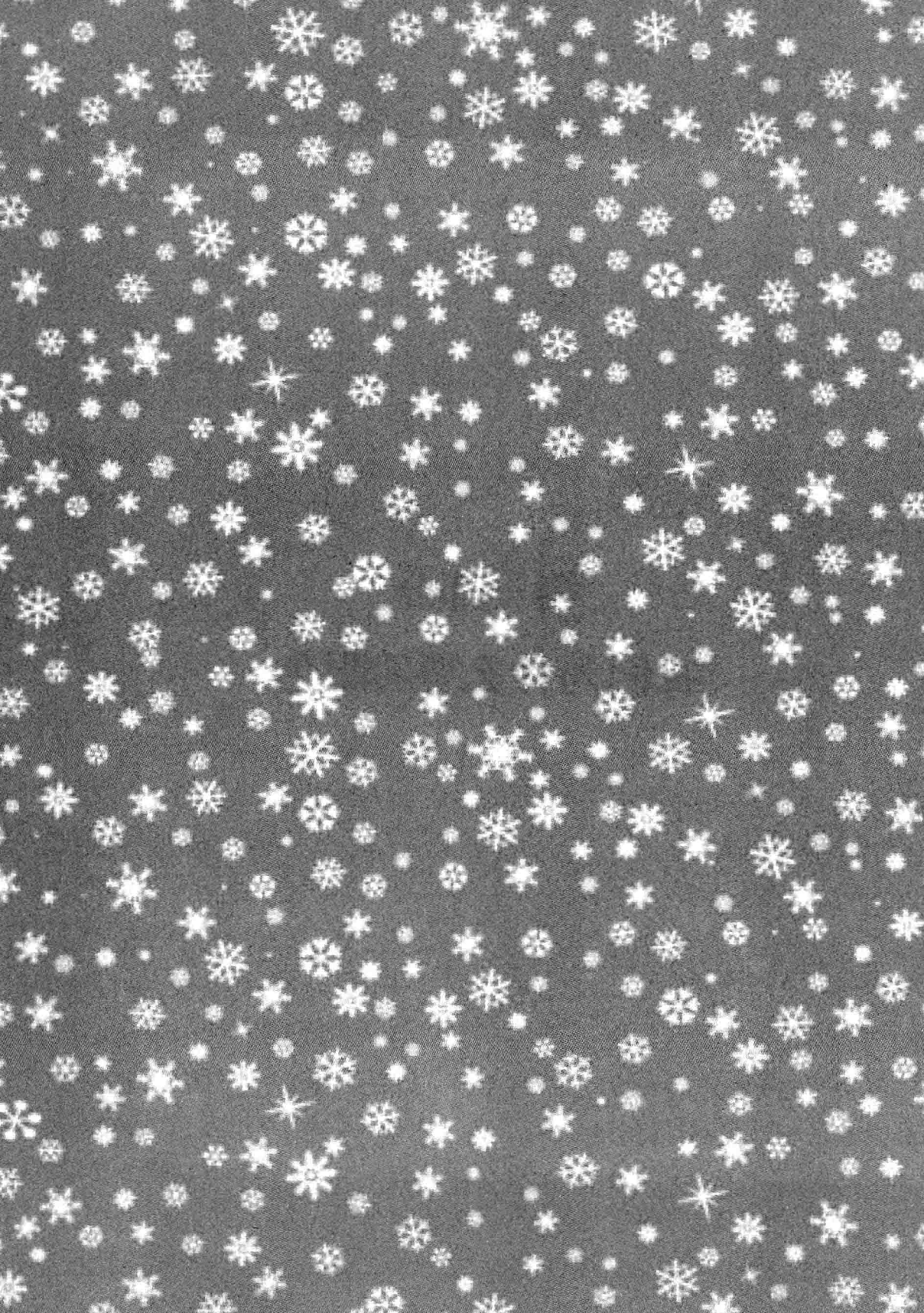
问题 2 这是智慧吗

问题 3 这是快乐的事情吗

后记 在“眼色专家”和英雄间保持平衡 / 253

附录 记者采访 为什么我会看眼色 / 255

第一部分
我们为什么要看眼色



原始人的生存工具——打猎与眼色

人怎样才能在一个人生地不熟的地方生存呢？如果一个人在语言不通的环境下仍能获得生存所需的必需品，大概都是靠眼色。在你还未完全掌握当地的语言、适应当地的环境之前，你的生存要不就得靠眼色，要不就得靠运气了。可以说，很长时间以来，眼色对人类生存起到了很大的作用。

今天，“原始先生”没能和大家一起出去打猎。因为上一次打猎时，原始先生没能跟上大家的节奏，擅自行动，放走了差点儿到手的野猪。到嘴的猎物飞走了，不会看眼色的原始先生受到了部落人的埋怨。

事实上，这不是原始先生第一次犯下这种错误。因为每一次去打猎，