

剥洋葱心理学

韩国认知心理学专家

李南锡

面向大众的公开心理学读本

教你像剥洋葱一样

追寻自己内心的答案

人心不是一块石头

而是被层层外皮包裹的洋葱

只有一层层地剥开外皮

一直藏在最内部的

感性和价值观才会裸露出来

人生就像剥洋葱，边剥边流泪

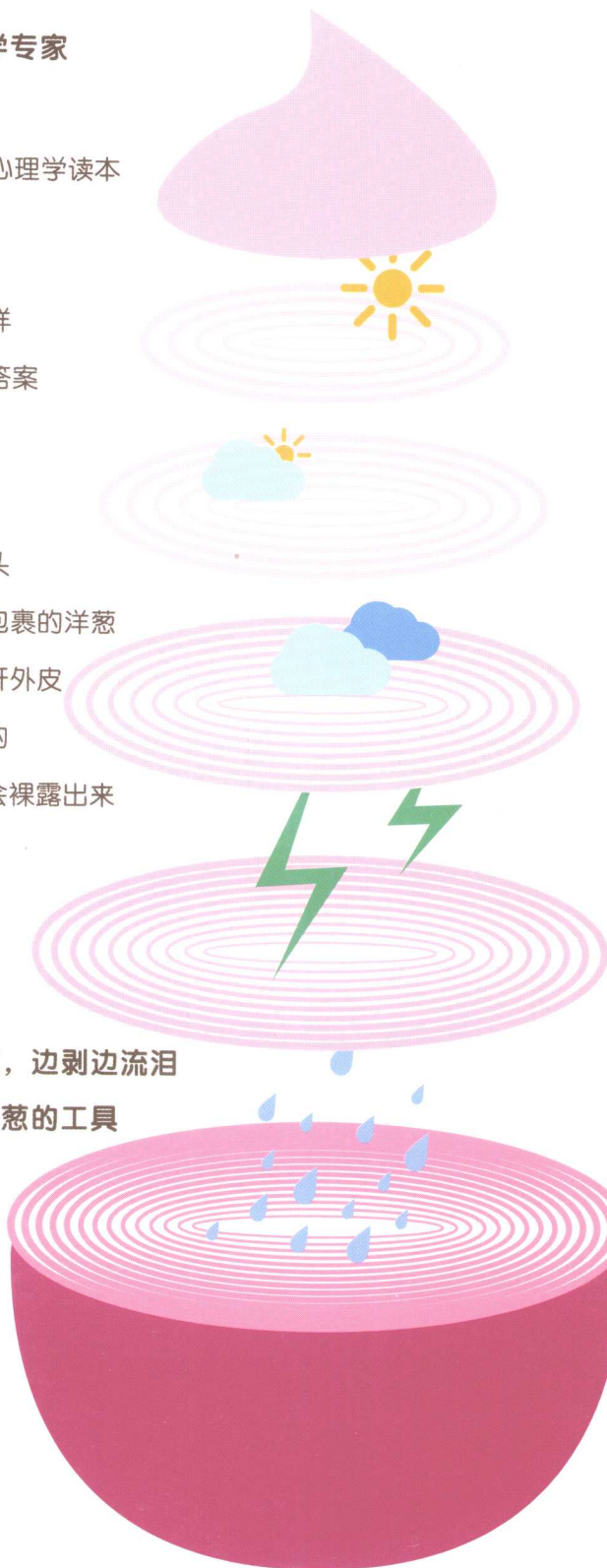
心理学就是剥洋葱的工具

(韩)

李南锡 ◎ 著

千太阳 ◎ 译

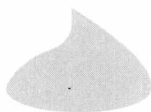
印刷工业出版社



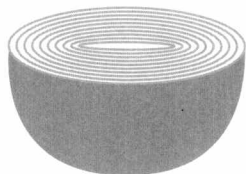
014008115

B84-49
222

(韩)李南锡◎著
千太阳◎译



剥洋葱心理学




印刷工业出版社



北航

C1694367

B84-49
222

图书在版编目(CIP)数据

剥洋葱心理学/(韩)李南锡著;千太阳译. —北京:印刷工业出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5142-0899-3

I. ①剥… II. ①李… 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(2013)第200351号

版权登记号 01-2013-0560

무삭제 심리학 剥洋葱心理学

Copyright © 2008, by Lee Nam-seok 李南锡

Simplified Chinese translation edition © 2013, Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

Simplified Chinese edition published by arrangement with WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD. through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

剥洋葱心理学

作者:(韩)李南锡

译者:千太阳

责任编辑:王彦

特约监制:范筱薇

特约策划:范筱薇

特约编辑:牟雪寒

出版发行:印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编:100036)

网 址:www.pprint.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京慧美印刷有限公司

开 本:700mm×980mm 1/16

字 数:145千字

印 张:12.75

印 次:2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定 价:32.80元

I S B N : 978-7-5142-0899-3

如发现图书质量问题,可联系调换。质量投诉电话:010-82069336

像剥洋葱一样，一层一层探究，寻找人生
不再 NG 的心理学秘方吧！

人心不是一块石头，而是被层层外皮包裹
的洋葱。只有一层一层地剥开外皮，一直藏在
最内部的感性和价值观才会裸露出来。

前言

像剥洋葱一样，寻找人生不再NG的心理学秘方

“人生有什么呀？一招定乾坤！”最近说这句话的人似乎越来越多了。

每个人都在梦想着得到一次改变人生的机会，只要找到了改变人生的一招，就意味着中了人生的头奖。

毋庸置疑，每个人都想成功，都想获得幸福。但是这个冷酷的世界却仿佛要吞噬我们般席卷而来，不断地给我们挫折和打击。即便我们有反击这无情世界的勇气，却往往力不从心。那些伟人传记之类的书籍都是一个劲儿地鼓励人们应该勇敢面对困难，笑对一切灾难。但是人就是一种脆弱的动物，往往在各种困境下会否定现实、逃避现实，甚至想把不愉快的部分删除，只留下快乐的记忆。如果能像导演一样把人生中的NG场面都删掉，只留下完美的镜头就好了。也许所有人都这么期盼过，可惜这种事情只能期盼，就算是大师级的导演，也删除不了人生的NG场景。

人生不同于电影，不管是完美的还是NG的场面，都会默默地保留下

来。更加令人不安的是，这世界往往只会记住你NG的那部分，紧紧抓住你人生不光彩的事迹，不断令你品尝痛苦的滋味。

一旦被贴上了某种标签，这些NG的部分就会在你的人生中反反复复地出现，你会像中了邪一样反复地被同一块石头绊倒，在相同的地方犯下相同的错误。被人诈骗过的人往往会再一次上当受骗，失恋的人往往会因为同一个原因再一次与恋人分手……就像演员总会在同一个地方反复NG一样。

总是重复地搞砸某类事情的人因此被贴上了“不适合做这些事”的标签，人生就这样被定性了。这时候，那些忍着痛苦、含着眼泪的人，谁不盼望着能有那扭转乾坤的一招，来彻底改变他的人生？放弃这种不切实际的幻想吧！这时候我们真正需要的其实不是所谓的“一招”，而是要像剥洋葱一样，一层一层探究，寻找人生不再NG的心理学秘方。

其实这也不是新鲜的话题了。很多人都曾经给过失意的人类似的劝解，问题是你究竟听进去了多少。人们经常会说“我要是早知这样，也就不会这样做，事情就不会变得这么糟……”，为自己未能有先见之明后悔得想撞墙。其实，我们大可不必这样为难自己。

常言道，世上没有卖后悔药的。所以我们如果因为后悔令自己难受，那就等同于自己让自己得上不治之症。其实换一个角度去看待问题，我们不但会令自己舒服很多，还能看到更为广阔的天地。既然已经NG了，抱怨自己抱怨别人是没用的。这时我们应该做的是努力地寻找，看看还有没有挽回的机会。就算这次的结果无可挽回，我们也要弄明白NG是如何造成的，找到对应的办法，至少也能阻止现在或未来NG再次发生。

“我要是早知这样，也就不会这样做，事情就不会变得这么糟……”

希望这句话会在你的嘴边变成“现在知道也不算晚”。

NG之后我们不用硬着头皮再次往上冲，只要快乐地学习，积累经验，就会避免人生再次NG。就像以前只会写诗和小说的某个彷徨的青年，后来专攻心理学，学会了认识并理解别人，之后把心理学的实验和话题说给大家分享，最后成为作家的故事——不好意思，自夸到此为止。

人生就像剥洋葱，心理学就是剥洋葱的工具。心理学不能给予人们走向成功的一招，但是能告诉你世上最大的秘密——人心中的秘密。它可以告诉你怎样去减少人生中的NG，让你走向期望的人生。为此，我选择了能够让大家发掘出这种力量的主题来构成这本书。感谢能理解我的这些初衷，并支持我写出这本书的各位。

就跟人的心情一样，这本书的内容既有轻松也有沉重。但是不管是什么样的内容，我都坚持以同样的、积极的心态来写。希望这本书能够帮助你，让你的人生减少NG，充满幸福。

2008年 去往夏天的路上

李南锡

目 录

Contents



前 言

像剥洋葱一样，寻找人生不再 NG 的心理学秘方 6

第一章

记忆心理学 / 塑造记忆：左右人生幸福的重要标志 01

第二章

谎言心理学 / 善于说谎的人容易成功 35

第三章

恐怖心理学 / 人为什么会感到恐惧 69

第四章

时间心理学 / 对于时间的错觉与偏见 103

第五章

爱情心理学 / 幸福感与欲望 123

第六章

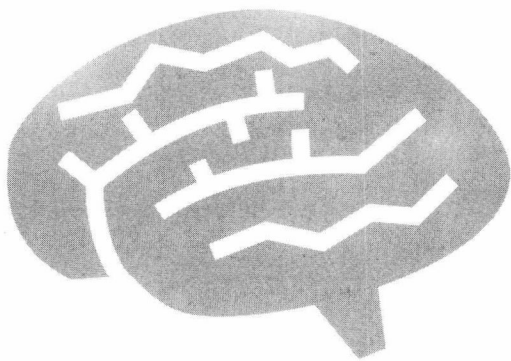
风格心理学 / 适合自己的风格，你找到了吗 149

第七章

幸福心理学 / 你完全可以选择一个美好的未来 161

第八章

老年心理学 / 比养老保险更可靠的养老方案 179



第一章

记忆心理学 / 塑造记忆：左右人生幸福的重要标志

记忆形成之后并未变成不可改变的雕塑，而是像绝对不会凝结的光影一样，可以通过我们的手“改变它的模样”。

充满矛盾的记忆——青蛙的心理

我们的记忆常常就像青蛙一样，具有时常跳跃的特点。比如考试的时候总是想不起来的解题方法，交卷后才会突然想起来，“啊，是这么解的！”正因记忆如此跳跃，烦恼和羞愧的事总是被我们在不经意间想起，在脑子里不断涌现，挥之不去，没完没了地折磨着我们可怜的神经。那些我们希望忘记的事情，总是事与愿违地难以忘怀。

比如刚刚分手的恋人，为了新的开始必须忘掉那些欢乐的过去，走出失恋的阴影。但是不管我们怎么挣扎，也无法抹去那些让人心痛的回忆。

“忘掉那些悲伤吧！”我们的心里越是这么想，那些悲伤的记忆越是鲜活地跳出来；“忘掉那个人吧！”我们的心里越是这么想，越会清晰地想起恋人的长相、声音、气息，那些与恋人一起发生的故事、一起走过的日子。为什么我们非要承受这些痛苦呢？早知如此就不要认识，认识了也不要相爱，相爱了就不要分开，分开了就不要留恋。这时候人们不禁要感叹：假如世间真有所谓的“忘情水”，那该多好啊！

其实在现实中，有一种叫作“心得安”的药物，被证明对删除痛苦记忆有效。

加拿大麦吉尔大学和哈佛大学的研究组在2007年发表了心得安对删除痛苦记忆有所帮助的研究结论。研究组对经历了大事故或有被强奸经历的19名患有创伤后心理障碍症的患者进行了实验。一组患者服用心得安，另一组患者服用一种胃药，10天后让他们回忆那段痛苦的记忆。

结果服用心得安的一组患者明显好转。参加研究的卡里姆·纳德教授说，心得安可以搅乱储藏在人头脑中的记忆，就像我们做玻璃杯时要把玻璃球熔化成另一种形态之后再凝固一样，人脑中记忆的形成也需要一个塑造形态之后再凝固的过程。心得安可以介入这个过程，使人的痛苦记忆转变成其他形态。

心得安能产生忘却效果的可能性早在1994年的《自然》杂志上就被提出。加利福尼亚大学的詹姆斯·麦高教授对此进行过实验。在实验中，他把受验者分成两个组，让其中一组受验者听结局悲哀的故事，另一组受验者听结局平淡的故事，然后让他们都服用心得安。

结果显示，听悲剧故事的一组受验者记忆有所减少，但听平淡故事的一组受验者记忆没有改变。他据此提出心得安会妨碍具有强化记忆作用的荷尔蒙肾上腺素分泌的观点，特别是在后来的追加实验当中，他发现心得安还对主导人情绪有重大作用的脑部类扁桃体的肾上腺素活动有很大的影响。

纽约大学的神经科学家勒杜博士在2007年7月，通过《精神医学杂志》宣布自己发明了能够删除特定记忆的“忘却药”。勒杜博士在播放特定的音乐时，对实验鼠进行电击，并不断重复和加强这种训练，实验鼠每次听到特定音乐播放时，就会被电击。因此令实验鼠产生条件反射，它们一听到特定的音乐就会蜷缩起身体。之后，他给其中一部分实验鼠服用

了忘却药——U0126，并在每次喂药的时候播放引起它们痛苦记忆的两段特定音乐中的一首。

结果一段时间之后，吃药的老鼠只会对不服用药物时听到的那段音乐有反应，回想起被电击的痛苦而蜷缩起身体，而没有服用药物的老鼠听到这两首歌时都会蜷缩起身体。通过这个实验，勒杜博士证明了一点：药物的确可以删除某些特定的记忆。但是到目前为止，勒杜博士研究组还没有正式的结论说明忘却效果是怎样产生的，只是推测忘却药能够阻止某些蛋白质的合成。

因为世界上有很多人因为痛苦的记忆而饱受折磨，所以科学家们对忘却药的研究一直在继续。即便不是人人都会经历类似“9·11”或强奸等重大的创伤性事件，人的一生也不可能总是幸福美满的，特别是现代人在生活和工作上的压力越来越大，幸福感不断下降。职场上的尔虞我诈、人与人之间关系的冷漠、混乱的交通、拥挤的地铁，甚至因没有礼貌的人引发的偶然事件等，都会令现代人的压抑感增强。

琐碎的小事日积月累，也会让人的负面情绪突然爆发。突然辞职、离婚等事件频发，街上时常可见买醉的人……所有这些都会令我们深切感受到现代人的彷徨和疲惫。所以，一些先进国家基于提升人们在精神层面的幸福感，正在慎重考虑“忘却药”的开发。如果这种能让人减少压力、找到个人幸福感和安定感的药物在未来能被广泛应用，相信也能在一定程度上防止一些犯罪和自杀事件的发生。

尽管科学的进步令我们对忘却药的期盼不再是空想，但是这种药物的开发和广泛应用依然存在很多问题，因此短期内这种药在市面上不可能被普遍应用。我们暂时还不能寄希望于靠药物来忘记心中的创伤，更

重要的一点是，药物，无论何时都绝不是治愈内心伤痛的最佳选择。人失恋的时候感觉痛苦，吃了忘却药后或许可以减轻这种痛苦，避免患上抑郁症，但是人脑毕竟不是电脑，忘却药无法达到随意删除指定记忆的程度，无法把想要删除的恋人的声音、影像、触觉记忆搜索出来精确地删掉，无法把掺杂在我们悲伤记忆中的甜蜜感觉分离保留。因此，药物在删掉我们痛苦回忆的同时，也删掉了我们曾经幸福过的证据。借助药物忘记了曾经刻骨铭心的恋爱之后，我们不敢说自己绝对不会后悔。

被药物抹掉的记忆恐怕永远无法被修复，所以现在很多学者也在质疑利用忘却药得到的是不是真正的幸福。因为这种药物可能会衍生的种种问题目前尚无解决的对策，相关的制度还有待完善，所以这项研究被广泛应用的日子还遥遥无期。

除了这些研究中的忘却药，我们还有一种自然的忘却药，那就是时间。时间是一种最安全的“忘却药”，它会把我们经历过的任何事情都悄然删除。正因为它的作用，我们的大脑才没有被无数的电话号码、车牌号码、听过的故事等杂七杂八的东西所淹没。不用刻意去努力忘记，时间便会替你抹去一切不堪回首的记忆，我们只要将需要的记忆用各种方式保存下来就行了。更加美妙的是，如果我们愿意，被时间抹去的记忆还可以被重新想起。比如，我们现在想要找回儿时的某些快乐的记忆，便可以通过跟儿时的朋友聊天，或者故地重游等方式，一瞬间找回当时的感觉，并且经过时间的磨砺，那些记忆会变得更加珍贵动人。

时间不仅能删除记忆，也能改变你眼中的世界。随着时间的推移，记忆中的街道、事物都会有所改变，时间会慢慢删除那些曾经的记忆，令你慢慢忘却曾经的世界的模样，只记得眼前看得到的世界。如果想让

时间这剂良药发挥作用，你得放任它去改变你；如果想提高时间的药效，你可以刻意把能唤起回忆的东西毁掉，比如处理掉曾经的恋人用过的东西，或者改变自己的风格等。

记忆是运动的

记忆在大脑中储藏着，怎么会被忘掉呢？忘掉了之后又为什么会被再次想起呢？研究显示，记忆是运动的。记忆形成之后并未变成不可改变的雕塑，而是像绝对不会凝结的光影一样，可以通过我们的手“改变它的模样”。记忆就像一种永不干硬的黏土，在我们触摸它的时候，记忆会根据我们的需要而改变它的形态。

说起记忆，我们或许会联想到装满了文件、纪念品和小东西的巨大仓库。的确，记忆就像仓库一样承载着我们经历过的全部，但是这种认知会导致我们对记忆形态产生错误的理解。我们可能会因此将记忆误认成绝对静止的或者绝对运动的。现代心理学家认为，记忆是一个能动的创造的过程。

我们去参加同学会的时候，一般大家都会坐在一起回忆以前的事情。在这样的场合里，我们常常能听到这样的话：“这跟我记得的不一样啊！”

这时候我们往往会跟同学们振振有词地大声争执。不同种类的记忆构成了我们现在的自己，很多人都会记得被老师训话的经历、心动的初恋等事件，一般别人说起这些事情的时候都会坚信自己的记忆，显得自信无比。但是对于不利于自己的记忆，我们常常会选择性地忘记。因此，

当其他人说起自己曾经的糗事，我们会用“我怎么不记得了？”“太夸张了！”等来驳斥对方。人们总会坚信自己的记忆是对的，某些不愿意被想起的记忆会被我们抛弃，在我们的心中随风而去，不留下任何痕迹，以至于我们坚信它们“从来就没有发生过”。

其实人生的每个部分都不会被抛弃，只是记忆是主动性的，我们都只会记住令自己印象深刻的事情，因此共同经历过相同事件的人们对同一件事情的记忆也各不相同。我们会惊奇地发现，每个朋友的记忆和自己记忆的量 and 质都不一样，所以每次同学会大家很开心地回忆起某件事情时，常常会就它发生在春天还是秋天争论不休。

认知心理学者瓦赫纳尔博士在1986年发表的论文中提到，人的记忆会发生歪曲，特别是对不利于自己的事件歪曲得尤为严重。他把自己6年的日常生活仔细记录下来，然后和自己的记忆进行比对。结果发现，对于好的事件自己的记忆基本和记录一致，但对于不愉快的事件，自己还记得的竟然不到记录的三分之一。

这也不是说人只会把对自己有利的事件记清楚，比如抑郁症患者就会对不好的事情记得更清楚。有学者认为，抑郁症患者对有关“悲伤”或“失去”的单词及形象更加敏感。但是2004年，斯坦福大学心理学科的伊恩·H.戈特利布研究组对88名抑郁症患者和55名正常人进行了对比实验。结果他们惊奇地发现，两组人对悲伤的事情和愉快的事情的注意程度是相同的，但正常人对悲伤的事情更容易忘记，抑郁症患者往往对悲伤的事情记忆深刻。

由此可见，沉湎于那些悲伤的事情对精神健康的影响巨大。我们扪心自问，自己是对坏事情斤斤计较的人呢，还是只记得愉快的好事，总