

因为不安，所以青春

因为茫然，所以青春

因为彷徨，所以青春

因为孤独，所以青春

因为忐忑，所以青春

아프니까 청춘이다

[修订升级版]

韩国金兰都 著
路冉 译

因为痛， 所以叫青春2

——写给孤独长大的你

不敢死，得多挣钱，我们为何如此孤单

《因为痛，所以叫青春》

吴亦凡 读后推荐！全亚洲疯狂**重印700多次**
9个国家，1000万年轻人读后泪目的青春能量书



广西科学技术出版社

[韩]金兰都 著
路 冉 译

친분을 흔들러야 어른이 된다

因为痛， 所以叫青春

2

——写给孤独长大的你



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-061号

천년을 흔들려야 어른이 된다

Copyright © 2012 by 김난도 金兰都

All rights reserved

Simplified Chinese Copyright © 2013 by GUANGXI SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE LTD

Simplified Chinese language edition arranged with 김난도 金兰都

through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

因为痛, 所以叫青春2——写给孤独长大的你 / (韩) 金兰都著; 路冉译. —修订本.
—南宁: 广西科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5551-0398-1

I. ①因… II. ①金…②路… III. ①人生哲学-青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第055826号

YINWEI TONG, SUOYI JIAO QINGCHUN 2——XIE GEI GUDU ZHANGDA DE NI

因为痛, 所以叫青春2——写给孤独长大的你

作 者: [韩] 金兰都

策 划: 陈恒达

封面设计: Lee Jung Hyun 古润文化

责任审读: 张桂宜

责任校对: 曾高兴

营销编辑: 栗 伟

译 者: 路 冉

责任编辑: 陈恒达 袁靖亚

版式设计: 于 是

版权编辑: 周 琳

责任印制: 林 斌

插 图: 曲业洋

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

地 址: 北京市顺义区牛栏山镇腾仁路11号

邮政编码: 101399

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 140千字

印 张: 8

版 次: 2016年3月第2版

印 次: 2016年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0398-1

累积印次: 第3次印刷

定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

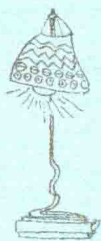
质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

目 录

中文版序言

写给孤独长大的你 · 9



小时候，我眼中的父亲和大人的世界只是一个与我无关的“别人的世界”，而不是“我的将来”。在我眼里，大人没有烦恼，没有感情，就像机械一样按固定的程序行动，可又为何如此孤单。

I .

我们为何如此孤单 · 16

Amor fati 爱上你的命运 · 23

成年人的三座大山 · 38

写给想要放弃第一份工作的你 · 44

连续19次面试失败，最后成为出版社社长 · 50

我会穿着什么样的内裤死去 · 58

人生的海因里希法则 · 66

爱生病的人，更容易长寿？ · 69

没有红绿灯
站在人生的十字路口，



II · 不要像直线一样前行

买还是不买，写给“剁手党”的3个方法 · 82

人生不是喜剧，不是悲剧，是反转剧 · 90

突如其来的成功比失败更危险 · 97

在大企业工作，是否更有安全感 · 101

投资金钱，不如投资生活 · 108

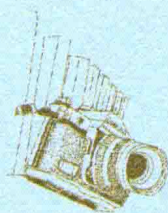
好运气的秘密，竟然是整理鞋子 · 115

我这样的孤独，刚刚好 · 119

越拼命努力，效率越低？ · 122

这个叫孤独的家伙，简直就像一头猪，只要对它稍有怠慢，这种感觉就会不分时间地点地冒出来撩拨你，问你是不是感到很空虚，借此引起你的注意。它好像是来自灵魂的警告，提醒你记得回望自己空荡荡的内心。

当人鱼公主下半身是鱼的时候，她遇到了王子，并和他相爱。无奈的是，他们虽然可以沟通，却无法做爱。当人鱼公主拥有了人类的双腿，却失去了作为沟通手段的声音……你会选择没有沟通的性，还是没有性的心灵交流？



III · 真正变成大人的那一天

- 做爱和心灵交流，哪个更重要 · 134
- 每一天，你戴着几张面具生活 · 140
- 我不要像爸妈那样生活 · 145
- 职业女性和全职太太，哪个更有安全感 · 154
- 选择生孩子，还是选择拼事业 · 162
- 做自己的时候，最幸福 · 169
- 工资卡的价值，其实你并不知道 · 175
- 焦虑不安，是因为你把余生看得太短暂 · 179
- 梦想就像内衣，白放着，就再也穿不上了 · 185



查理·卓别林曾经说过：“所谓人生，在远处看是喜剧，在近处看是悲剧。”别人的人生是从远处在看，而自己的人生是在近处看，所以，必然地，别人的人生看起来会很幸福，而自己的人生则很痛苦。我不想过分地羡慕或者是怜悯任何人，我也不希望别人很羡慕或者怜悯我。因为，他并没有看到完整的我，我也没有看到完整的他。

IV · 给站在人生折返点的你

单身党：偶尔羡慕情侣，偶尔庆幸自由 · 192

高富帅也有痛苦，只是你没看到 · 204

为什么韩国女生爱化妆？不要活在别人眼光里 · 208

去见“不得不见”的人 · 214

请把你的好脾气也展现给最亲的人 · 220

越小心翼翼，越容易搞砸？ · 228

40岁，才能看到的那朵花 · 235

虚度20年，是否还能重写人生 · 239

结语

一个不能久坐于桌前的男人的小小安慰 · 248

[韩]金兰都 著
路 冉 译

한번은 온통리야 어쩔지 몰라

因为痛， 所以叫青春

2

——写给孤独长大的你



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-061号

천년을 흔들려야 어른이 된다

Copyright © 2012 by 김난도 金兰都

All rights reserved

Simplified Chinese Copyright © 2013 by GUANGXI SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE LTD

Simplified Chinese language edition arranged with 김난도 金兰都

through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目(CIP)数据

因为痛,所以叫青春2——写给孤独长大的你/(韩)金兰都著;路冉译.一修订本.
—南宁:广西科学技术出版社,2016.3

ISBN 978-7-5551-0398-1

I. ①因… II. ①金…②路… III. ①人生哲学-青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第055826号

YINWEI TONG, SUOYI JIAO QINGCHUN 2——XIE GEI GUDU ZHANGDA DE NI

因为痛,所以叫青春2——写给孤独长大的你

作 者:[韩]金兰都

策 划:陈恒达

封面设计:Lee Jung Hyun 古润文化

责任审读:张桂宜

责任校对:曾高兴

营销编辑:栗 伟

译 者:路 冉

责任编辑:陈恒达 袁靖亚

版式设计:于 是

版权编辑:周 琳

责任印制:林 斌

插 图:曲业洋

出 版 人:韦鸿学

社 址:广西南宁市东葛路66号

电 话:010-53202557(北京)

传 真:010-53202554(北京)

网 址:<http://www.ygxm.cn>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读:<http://www.ygxm.cn>

经 销:全国各地新华书店

刷:北京尚唐印刷包装有限公司

地 址:北京市顺义区牛栏山镇腾仁路11号

邮政编码:101399

开 本:880mm×1240mm 1/32

字 数:140千字

印 张:8

版 次:2016年3月第2版

印 次:2016年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5551-0398-1

累积印次:第3次印刷

定 价:35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-53202557 团购电话:010-53202557



这是一个所有人都把“实现梦想”当做咒语一样念诵的年代。

那个被你称为“梦想”的东西，
是否已经成为你逃避现实的借口？

读者评论

刚刚踏入社会，锋利的现实就已经让双脚伤痕累累。而且等不到愈合太久，就又会添满新伤。让我觉得自己是一个一事无成的大人。以前，我总想用毫无一点伤痕的双脚，挺直腰杆在这个社会上行走。但是读完这本书后，我的想法改变了。我想再多经历一些彷徨，再多经历一点伤痛，即使背负着伤痛，我也会继续前行。因为正如金兰都教授说的那样，只有经历过彷徨，我们才能长大成人。

——李金惠（22岁，毕业一年）

正要哭泣的你，赶紧停下脚步吧，现在该到笑的时候了，《千万次摇摆，才能长大成人》来了。在读这本书的时候，我都数不清究竟哭了多少回，那种震撼大脑和心灵的感动，大家都来亲自感受一下把。

——刘美珍（26岁，职场白领）

生活的理想是为了理想的生活。这才是一个成人应有的人生。金兰都教授的文字犹如细语低喃，牵引出读者自身的反思。

——张庆熙（30岁，公务员）

你现在，是第几次摇摆？我终于得到了释怀，原来现在我的这些痛楚并不只是我一个人的摇摆，原来并不是我一个人岌岌可危，为了等待下一个季节的到来，所有人都交出自己的身体，在风中摇摆。这本书让我感同身受，让我能更好地为自己加油鼓劲，这种感觉非常好！

——王哲（25岁，研究生在读）

当我正无限渴求有个能懂我心的伴侣时，我邂逅了这本书，那种有人温暖地握住我的手的感觉！如果你作为他人的子女、兄弟姐妹，抑或是父母，你无暇顾及自己是谁，那么这本书会是很想送给你的礼物。

——张正（40岁，企业高管）

那灵魂的摇摆不定从我尚未懂事就开始了。“我怀着怜悯之心欢迎摇摆的你进入真正的人生。”

——李相奉（世界级的服装设计师）

中文版序言

写给孤独长大的你 · 9



小时候，我眼中的父亲和大人的世界只是一个与我无关的“别人的世界”，而不是“我的将来”。在我眼里，大人没有烦恼，没有感情，就像机械一样按固定的程序行动，可又为何如此孤单。

没有红绿灯

站在人生的十字路口，

I ·

我们为何如此孤单 · 16

Amor fati 爱上你的命运 · 23

成年人的三座大山 · 38

写给想要放弃第一份工作的你 · 44

连续19次面试失败，最后成为出版社社长 · 50

我会穿着什么样的内裤死去 · 58

人生的海因里希法则 · 66

爱生病的人，更容易长寿？ · 69



II

· 不要像直线一样前行

买还是不买，写给“剁手党”的3个方法 · 82

人生不是喜剧，不是悲剧，是反转剧 · 90

突如其来的成功比失败更危险 · 97

在大企业工作，是否更有安全感 · 101

投资金钱，不如投资生活 · 108

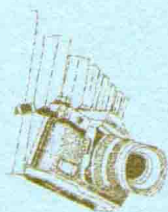
好运气的秘密，竟然是整理鞋子 · 115

我这样的孤独，刚刚好 · 119

越拼命努力，效率越低？ · 122

这个叫孤独的家伙，简直就像一头猪，只要对它稍有怠慢，这种感觉就会不分时间地点地冒出来撩拨你，问你是不是感到很空虚，借此引起你的注意。它好像是来自灵魂的警告，提醒你记得回望自己空荡荡的内心。

当人鱼公主下半身是鱼的时候，她遇到了王子，并和他相爱。无奈的是，他们虽然可以沟通，却无法做爱。当人鱼公主拥有了人类的双腿，却失去了作为沟通手段的声音……你会选择没有沟通的性，还是没有性的心灵交流？



III · 真正变成大人的那一天

做爱和心灵交流，哪个更重要 · 134

每一天，你戴着几张面具生活 · 140

我不要像爸妈那样生活 · 145

职业女性和全职太太，哪个更有安全感 · 154

选择生孩子，还是选择拼事业 · 162

做自己的时候，最幸福 · 169

工资卡的价值，其实你并不知道 · 175

焦虑不安，是因为你把余生看得太短暂 · 179

梦想就像内衣，白放着，就再也穿不上了 · 185



查理·卓别林曾经说过：“所谓人生，在远处看是喜剧，在近处看是悲剧。”别人的人生是从远处在看，而自己的人生是在近处看，所以，必然地，别人的人生看起来会很幸福，而自己的人生则很痛苦。我不想过分地羡慕或者是怜悯任何人，我也不希望别人很羡慕或者怜悯我。因为，他并没有看到完整的我，我也没有看到完整的他。

IV · 给站在人生折返点的你

单身党：偶尔羡慕情侣，偶尔庆幸自由 · 192

高富帅也有痛苦，只是你没看到 · 204

为什么韩国女生爱化妆？不要活在别人眼光里 · 208

去见“不得不见”的人 · 214

请把你的好脾气也展现给最亲的人 · 220

越小心翼翼，越容易搞砸？ · 228

40岁，才能看到的那朵花 · 235

虚度20年，是否还能重写人生 · 239

结语

一个不能久坐于桌前的男人的小小安慰 · 248



写给孤独长大的你 |

亲爱的中国读者们：

这是一个充满挫折的时代。

机会变得越来越少，不平等却越来越多。在这个艰辛的世上生活，长大成人绝非一件易事。

随着年纪的增长，我们脆弱的肩膀上需要背负的责任越来越沉重。年轻的时候，我们对踏入社会后将遇到的种种难题还懵懂不知，而今，随着年纪的增加和经历的丰富，所有的困难都变得日益鲜明。

尽管生日蜡烛的数目已经多到令人吃惊，但实际上我们还未真正成为大人。求职、结婚、职场生活、家庭生活……站在人生的重要关口前，我们一次次无奈地彷徨和摇摆。

我们究竟何时才能成为大人呢

高中时上汉字学习课，考试时遇到这样一道题：“孔子把40岁称为什么？”结果我答成了“不惑”，其实正确答案是“不惑”。除了因为两个汉字外形相似之外，可能那时的我还觉得“大人都没有感情”吧。沮丧的

我在练习本上抄写了好几十遍“不惑”，才背下了这个词。也许，那时我记下的，不仅仅是“不惑”这个词，还埋下了“等我到了四十岁时就不再感到彷徨”的期待。

然而，当我真正到了四十岁的年纪，才明白人永远不可能“不惑”。相反，较之青春时代，我们会经历更多的彷徨和摇摆。同时，我也再次感慨于先贤孔子的伟大。

随着年纪增长，渐渐地，我不再祈求我的人生中没有彷徨，而是决定勇敢地去承受。想一想借助钟摆来回摆动的力量不断前进的挂钟吧，如果因为讨厌不停摇摆的钟摆而将其固定，那这座挂钟就会停止计时。钟摆的摇晃，不是一种妨碍，而是促使钟表转动的动力。人生也是一样吧，使我们感到彷徨和动摇的诸多烦恼，不正是推动我们真正长大成人的动力吗？

这本书写的，正是关于成年路上的各种彷徨。如果说我的上一部作品《因为痛，所以叫青春》是试图就青春时代的苦恼引起共鸣，我创作该书则是为了与大家分享成人路上的困苦。因为我觉得，如果说青春的苦痛是来自不安，那么成年后的苦痛则源自彷徨。