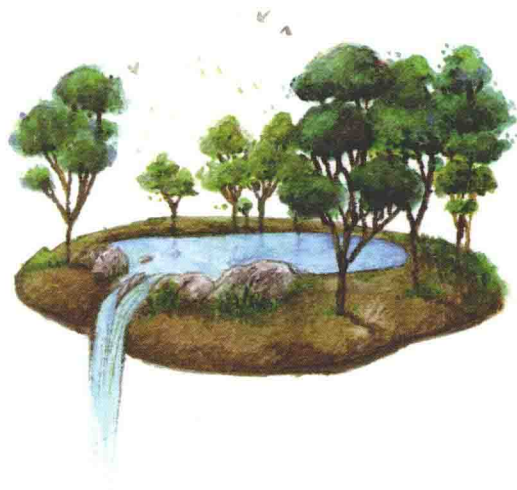




포기하는 용기

为自己, 敢不敢再活一次

[韩]李昇旭 著 ◎ 薛舟 徐丽红 译

人为什么需要过自己选择的人生? 原因很简单:

- ◎ 你很难在不喜欢的事上获得成功
- ◎ 如果在不喜欢的事上获得了成功, 你的人生会更痛苦

포기하는 용기

为自己, 敢不敢再活一次

[韩]李昇旭 著

薛舟 徐丽红 译

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-256号

포기하는 용기 The courage of letting go

Copyright 2013© by 이승욱李昇旭

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2015 by Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd.

Simple Chinese language edition arranged with Sam & Parkers Co., Ltd.

through Eric Yang Agency Inc.

本书由韩国文学翻译院资助发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

为自己, 敢不敢再活一次 / (韩) 李昇旭著; 薛舟, 徐丽红译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5551-0434-6

I. ①为… II. ①李… ②薛… ③徐… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第105519号

WEI ZIJI, GANBUGAN ZAI HUO YICI

为自己, 敢不敢再活一次

作 者: [韩] 李昇旭
责任编辑: 陈恒达 刘 默
版权编辑: 周 琳
责任校对: 曾高兴 田 芳

责任审读: 张桂宜
封面设计: 友 雅
版式设计: 友 雅
责任印制: 陆 弟

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: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 83 千字
版 次: 2015年6月第1版
书 号: ISBN 978-7-5551-0434-6
定 价: 32.00元

邮政编码: 101109
印 张: 6.375
印 次: 2015年6月第1次印刷

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】

▼序言▲放下吧，你正拥有一切 ◇ 7

▼第1章▲我这个人，还算不错吗 ◇ 13

我们从出生起就汲汲于被认可 ◇ 15

自己，世界上最陌生的存在 ◇ 21

世上所有的心灵鸡汤都是骗人的 ◇ 27

你的人生，只应由你指指点点 ◇ 29

别让他人口中的“应该”绑架你 ◇ 34

所有的热爱都是有偿支付 ◇ 41

32个赞不及1次你喜欢自己 ◇ 45

▼第2章▲我，为谁而活 ◇ 55

独处，和自己约会 ◇ 57

所有的爱自己都该是自然而然 ◇ 68

你吃的苦要配得上你追的梦 ◇ 80

做自己，无需演技 ◇ 85

哭着讲述自己故事的人 ◇ 96

▮第3章▮ 我，为什么不安 ◇ 105

每个人心里都住着一个小孩 ◇ 107

应有尽有≠心满意足 ◇ 113

以爱之名，伤害变得冠冕堂皇 ◇ 125

别人的成功不可复制 ◇ 137

▮第4章▮ 我想从别人那里得到什么 ◇ 145

爱从来不是等价交换 ◇ 147

安全感只能自己给自己 ◇ 160

抑郁，是对自己的愤怒 ◇ 177

关系中没有单方面受害者 ◇ 189

▮尾声▮ ◇ 202

抛弃讨好世界的欲望，你就自在了 ◇ 202

포기하는 용기

为自己, 敢不敢再活一次

[韩]李昇旭 著

薛舟 徐丽红 译

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-256号

포기하는 용기 The courage of letting go

Copyright 2013© by 이승욱李昇旭

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2015 by Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd.

Simple Chinese language edition arranged with Sam & Parkers Co., Ltd.

through Eric Yang Agency Inc.

本书由韩国文学翻译院资助发行。

图书在版编目(CIP)数据

为自己,敢不敢再活一次/(韩)李昇旭著;薛舟,徐丽红译。—南宁:广西科学技术出版社,2015.6

ISBN 978-7-5551-0434-6

I. ①为… II. ①李…②薛…③徐… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第105519号

WEI ZIJI, GANBUGAN ZAI HUO YICI

为自己,敢不敢再活一次

作者: [韩] 李昇旭
责任编辑: 陈恒达 刘 默
版权编辑: 周 琳
责任校对: 曾高兴 田 芳

责任审读: 张桂宜
封面设计: 友 雅
版式设计: 友 雅
责任印制: 陆 弟

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: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 83 千字
版 次: 2015年6月第1版
书 号: ISBN 978-7-5551-0434-6
定 价: 32.00元

邮政编码: 101109
印 张: 6.375
印 次: 2015年6月第1次印刷

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

我们每个人都想把手伸向夜空，去捕捉那属于自己的星星。

但却极少有人能正确地知道自己的星星在哪一个位置。

——田中芳树

【目录】

▼序言▲放下吧，你正拥有一切 ◇ 7

▼第1章▲我这个人，还算不错吗 ◇ 13

我们从出生起就汲汲于被认可 ◇ 15

自己，世界上最陌生的存在 ◇ 21

世上所有的心灵鸡汤都是骗人的 ◇ 27

你的人生，只应由你指指点点 ◇ 29

别让他人口中的“应该”绑架你 ◇ 34

所有的热爱都是有偿支付 ◇ 41

32个赞不及1次你喜欢自己 ◇ 45

▼第2章▲我，为谁而活 ◇ 55

独处，和自己约会 ◇ 57

所有的爱自己都该是自然而然 ◇ 68

你吃的苦要配得上你追的梦 ◇ 80

做自己，无需演技 ◇ 85

哭着讲述自己故事的人 ◇ 96

▼第3章▲ 我，为什么不安 ◇ 105

每个人心里都住着一个小孩 ◇ 107

应有尽有≠心满意足 ◇ 113

以爱之名，伤害变得冠冕堂皇 ◇ 125

别人的成功不可复制 ◇ 137

▼第4章▲ 我想从别人那里得到什么 ◇ 145

爱从来不是等价交换 ◇ 147

安全感只能自己给自己 ◇ 160

抑郁，是对自己的愤怒 ◇ 177

关系中没有单方面受害者 ◇ 189

▼尾声▲ ◇ 202

抛弃讨好世界的欲望，你就自在了 ◇ 202

序言

放下吧，你正拥有一切

人遇到的痛苦大多来自生活的平衡遭到破坏。如果用天平做比喻，就是天平的一边放着欲望，另一边放着现实。一边过重，平衡就会被打破。我们痛苦的瞬间大多是欲望的重量超出了现实拥有的时候。

为了达到人生平衡，人们试图往现实的天平上添加更多的东西，比如读更好的大学，拥有更好的工作，获得更高的收入。可是，我们忘了，保持平衡的方法除了往现实的天平上添加外，还可以让欲望的天平变轻。

所有的欲望都有根有源。我们再来慢慢观察和思考欲望的根源，不难

看出,这个根源就是“焦虑”。

再次思考“焦虑”的时候,我产生了这样的疑问。现在我们生活的时代真的很混乱,很焦虑,难道只有现在是这样吗?自从人类诞生以来,可曾有过不焦虑的时代?每个时代的有识之士都经常自以为是地说“当今时代是焦虑的时代”。佛陀时代、耶稣时代、中世纪、世界大战时期,人类都处于焦虑状态。

“也许焦虑的不是时代,而是我们自己。”于是我得出结论,时代的焦虑只是焦虑的个体的总和。那么,生活在当今时代的人们综合了哪些焦虑,造就了这样的时代呢?

每个时代的焦虑都会反映出人们生活的薄弱环节。人们曾饱受与生存相关的焦虑的煎熬。可是现在,我们不用再为生存而焦虑了。

今天让我们感到混乱的是“存在的焦虑”。有的人到了老年,仍然怀疑自己的一生,不知道自己是谁。这个时代的人以身份的名义分裂成为太多的碎片。

在出生地理所当然为死亡地的时代,父亲的职业就是子女的职业,100年前还是这样。时至今日,已经很少有人死在出生的地方了。人际关系、空间在急剧变化。以前在大企业做部长的人,几年后成了露天

商贩；经营中小企业的人，几个月后就有可能沦为信用不良的破产者。

现在，父亲的角色太过模糊，母亲的角色堕落为经纪人。大多数年轻人轻视恋爱，恐惧婚姻，逃避育儿。虽然不是我们主动把世界变成这个样子，至少我们对世界的变化熟视无睹，或者参与，或者积极协助，这是不争的事实。

在世界改变的过程中，我们无法解决根本问题，只是在夹杂着安慰的甜蜜故事中寻得治愈。将那些过着自己向往却无法体验的生活的人，当成替代满足对象加以尊敬，从中获取力量。

我们读励志书，给自己打鸡血；我们看美文，让自己感受温暖；流传网上点击量惊人的演讲、视频纪录片，感慨这个人在多么不可想象的条件下，创造出了奇迹……

可是那些都是骗人的。我的意思不是说这些道理、说法和事迹的真实性不可靠，而是不可行。它们只会令你徒增不切实际的奢望幻想。所以，我说这是精神的类固醇，也就是俗话说的“忽悠”。你从中获得的正能量也好，感动也好，最多持续不到两三天，雄心勃勃的重新开始往往会沦为无疾而终。

我们为什么会这样？

因为，那些都是别人的。别人说的，别人做的，

别人说应该这样，你就觉得“对！没错”，然后，它们变成了你的欲望。所谓的鸡血、正能量，都是你欲望的变相，也是焦虑的变相。说白了就是，别人那样了，而你没那样，所以你要像别人一样。

这就是欲望，是焦虑。

时代的焦虑是个体焦虑的总和，我们对这个时代负有责任，而我们并没有对自己的生活承担起正确和积极的责任。

不过，我在本书中要讨论的并不是责任问题。

我最想说的是关于存在，关于“我”这个存在的焦虑，以及因焦虑而产生的大量问题的解决方法。我会更多、更严肃地谈论焦虑的起源。我想说的是，所谓责任并不是争辩我做了什么，而是反省我没有做到的事情。不要自怨自艾：“我这么努力，这么辛苦地生活，为什么如此痛苦？”肯定有一些你应该做却没有做到的事情。只有找到这些，我们才能从现在的痛苦中解脱出来。

如果你希望从他人身上得到什么补偿，请放弃这个欲望。对，这种想法本身就是欲望。如果为了自我满足而需要得到他人的认可，也请把欲望放弃。我们需要放弃的正是试图通过他人获取幸福的欲望。我们没有做到的也许就是放弃了。

最后我们会明白，原来，放弃是为了让自己更加美丽。

完成放弃的这个过程，再到完成此书，我共用了两年时间。通过对“我这个人，还算不错吗”“我，为谁而活”“我，为什么焦虑”“我对他人有何要求”这四个问题的系统解答，我希望你可以不必为了获得他人的认可，扮演社会赋予你的角色，而是发现自己，并发自内心地认可自己，为自己活一次。

这注定是一个痛苦的过程。现在，我将和各位一起直面痛苦。希望这会成为你在痛苦中寻找出路的新体验。

李昇旭

