

不放弃

你的梦想值得你拼尽全力

〔韩〕任宰成 著
杭宇 译

那些
你想放弃的梦想
一直
在等你实现



江苏人民出版社



凤凰含章

你的梦想

值得

你拼尽全力

不放弃

〔韩〕任幸成 著 杭宇 译



江苏人民出版社

凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

不放弃 / (韩) 任宰成著; 杭宇译. — 南京: 江苏人民出版社, 2015.11
ISBN 978-7-214-16262-5

I. ①不… II. ①任… ②杭… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 213363 号

Original Korean language edition was first published in January of 2013
under the title of

스무살, 버리지 말아야 할 것들

(Twenty Years Old, Things That Do Not Abandon)

By Kyunghyang Media

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation Copyright ©2015 Phoenix-HanZhang Publishing and
Media (Tianjin) Co., Ltd.

This edition is arranged with Kyunghyang Media. through Pauline Kim Agency, Seoul, Korea.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system
or transmitted in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording,
or otherwise without a prior written permission of the Proprietor or Copyright holder.

江苏省版权局著作权合同登记号 图字: 10-2015-233 号

书 名 不 放 弃

著 者 (韩) 任宰成

译 者 杭 宇

责 任 编 辑 刘 焱

特 约 编 辑 石 雯 吴 迪

装 帧 设 计 凤凰含章

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏人民出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jspph.com>

<http://jspph.taobao.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张 8

字 数 170 千字

版 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-214-16262-5

定 价 32.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

致徘徊不定的二十青春纪

很多人都憧憬成功且幸福的人生，他们大都仰望那些功成名就的人，在那些人的成功故事里寻找共鸣，并学习那些让人达到成功的要素。他们坚信这样的学习，能够帮助自己在未来取得成功。但是，没过多久，他们便发现，自己曾经拥有的满腔热情和感动，随着时间的流逝，渐渐淡化褪去。取而代之的，是残酷的现实以及现实带来的满心失望。这时的他们，几乎忘记了自己曾经拥有过梦想——关于希望的梦想。他们开始不自觉地以悲观的视角审视人生，慢慢地，有些人便失去了希望，不再追寻自己的梦想和未来，也不再梦想来充实自己的现实生活。如果我们探究缘由，则会发现，大部分人都无法具备成功所需的均衡要素。

其实，我们的心就是一片沃土，你播下怎样的种子，就会结出怎样的果实。所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”，我们在内心种下不同的关于成功的信念，自然也会得到各不相同的成功果实。想要收获丰盈诱人的果实，种子是至关重要的。否则，即便我们有再肥沃的一片土地，即便土厚

肥满，拥有最优越的栽培环境，若没有一颗好的种子，那么播种也无非是场浪费。只有种下好的种子，才能结出丰硕的果实。

然而，时下很多人，都不愿意开始播种，就期待着能够结出丰硕的果实。更有一些人，心里很清楚自己种下的是什么种子，却妄想那平凡的种子能结出黄金般的果实。还有一种人，把别人种下的种子，据为己有。甚至有时候，他们连自己想要什么样的种子也不清楚。其实，无论是面对眼前的一份需要耕耘的工作，还是面对在黑暗现实里播下的种子，要想取得丰硕的成果，都需要时间的付出。而这等待的过程，需要极好的耐性，很多人都不具备这些条件。

当下我们拥有怎样的种子，决定着我们将拥有怎样的未来。所以，我们要重新审视自己在内心究竟播下了怎样的种子。更重要的，我们需要在内心均衡地播下种子。因为我们若希望自己的生命能够圆满，我们就需要摄取均衡的营养成分。我们若希望自己的人生能够收获丰富多彩的果实，我们就需要播种多种多样的种子。

在这本书里，我希望告诉大家，那些在美好青春里不应该放弃的事情。希望此书可以给你满满的正能量，让你在青春期不再踌躇迷惘。

2013年 任宰成

CONTENTS 目录

001 前言

Vision

与十年后的自己对话

- 003 想象梦想实现后的样子
- 010 决定我们未来的到底是什么?
- 017 如何树立正确的价值观?
- 024 丁零丁零, 请设计你的未来

Belief

坚定不移地走下去

- 035 只有坚信才能成功
- 041 坚如磐石的信念
- 047 你好! 信念!
- 051 坚定信念的第一步, 请转变思维体系

Passion

让心火燃烧

- 059 热情是成功的基石
- 065 陀思妥耶夫斯基、Rain、张永宙以及
“非洲圣人”阿尔贝特·施韦泽的共同
点是什么?
- 071 让世界为之疯狂的“乱打”艺术的秘密
- 077 梦想成真, 2002 年足球神话的秘密



Patience

我在慢慢地强大着

- 085 毕加索、弗洛伊德、爱因斯坦以及斯特拉文斯基的共同点是什么？
- 091 如果当初不放弃……
- 097 每当失败，你的意志是否动摇了？
- 102 我人生的巅峰尚未到来

Positive

不是危机，而是机会

- 109 按照所思所言去做
- 115 不良少年，成了世上最优秀的医生
- 121 画出理想中的自己
- 127 奥普拉·温弗瑞成为脱口秀女王的秘诀

Honesty

正直，是人生成功的向导

- 133 如果你想成功，首先请做一个正直的人
- 139 凡事应做到无愧于心
- 146 请培养敢于正直的勇气
- 152 只有正直，才使人信赖

Self-control

是选择主动自我管理，
还是选择受控他人？

- 161 节制，是实现自我管理的前提
- 167 请管理踌躇彷徨的心
- 172 培养辨别力，让自己做到节制
- 178 请制作节制的清单

Gratitude

让自己心动，
让自己幸福

- 189 感恩，成就幸福
- 196 拒绝负面情绪的影响
- 201 消除攀比、欲望和抱怨的心
- 207 无论如何，都请保持感恩的心

Compassion

坚定自己的存在

- 215 爱，是让人改变的唯一方法
- 223 关怀，是让所有人都幸福的沟通方法
- 229 谦逊，是一种放低姿态的幸福
- 236 因分享而收获的喜悦，让人上瘾

243 后记

245 附录

248 注释

Vision
与十年后的自己对话



不 放 弃

Vision 与十年后的自己对话

Vision

愿景——指人们用自己规划人生目标的能力，在内心中生动地勾勒的关于未来的场景。

光着，只穿一件单薄的白衬衫，显得有一副书生的样子，给人一种斯文又有些清高的感觉。只有那个滑稽的帽子，才显得正儿八经起来。

着 戴 不

……

……



……

对于双眼紧闭的人而言，他手的所及之处，便是他的整个世界。

对于无知的人而言，他有限的所知，便是他的整个世界。

对于伟大的人而言，他的愿景所到之处，便是他的整个世界。

—Paul Harvey



Vision 与十年后的自己对话

想象梦想实现后的样子

有愿景的人 VS 没有愿景的人

愿景 (Vision)，指人们用自己规划人生目标的能力，在内生动地勾勒的关于未来的场景。比如对于发明飞机的莱特兄弟而言，他们的内心，就曾鲜活地勾勒了冲上云霄的飞机的形象。在他们的心里，早就有了飞机的模样。他们似乎已经清楚地看着自己制造的飞机，徐徐地飞上天空。也正因为如此，他们才有了制造飞机的想法。如果不是因为他们的梦想，大概也就没有关于飞机的任何设计了。

《格列佛游记》的作者乔纳森·斯威夫特 (Jonathan Swift) 曾经说道：“那些看不到愿景的人，是因为看的方式有问题。”愿景，虽然并不是眼前可见的事实，却是可以在心里清楚地勾画出来的未来场景。所以，当我们看到对未来充满想望的人，常常会说这人有愿景。有着



未来愿景的人，能够清楚地看到自己未来的方向，并为了实现愿景，制订具体的实践计划。而为了实践自己的计划，他们会在现实生活中踏实地度过每一天。反之，没有未来愿景的人，则不能拥有一个具有未来指向的人生。他们不清楚今后要去向何方，只能依照目前的眼界、目前的心境、目前的思维以及目前的情感来驾驭自己人生的马车。因为在他们眼里，只能看到眼皮底下的所见范围，所以人生没什么希望。

很多人常常将“梦想”与“愿景”混为一谈。梦想，是指“想要做什么，想要成为什么”之类具有美好愿望的期盼。而愿景则是“一定要做到什么，一定要成为什么”，是有具体期限的、关联未来的蓝图。并且，愿景，一定会有与之相应的行动。没有具体的执行计划的梦想，只能说是飘忽不定的一阵风。也就是说如果没有为了梦想制订计划，不努力实现目标，那么我们所谓的梦想，只不过是空虚的幻想罢了。这样的梦想，一旦遭遇困境，便会像轻风一样，消逝得无影无踪。

若想将梦想转化为愿景，则必须制订计划，还要为了完成计划付出具体的实践行动。梦想只是对具有一定可能性的未来的期待。而愿景，则需要对自己的梦想的完成状况进行整理。有愿景的人，对于自己现在所要追求的目标心中有数，并且会脚踏实地地为之努力。因此，他们对

于自己未来前往的方向是很明确的。必然，他们勾勒得清清楚楚的蓝图，也是可以实现的。

你现在在做什么？

有一个行人在路过桥边的时候，看见正在烧制砖头的三个人。于是他停下前行的脚步，转向那三人走了过去。

“你们现在在做什么呢？”他问道。

第一个人回答说：“哎呀，你什么眼神啊？没看见我正在烧砖吗？”

行人将目光投向了第二个人，第二个人则回答道：

“为了挣钱养家，我现在正在烧砖头呢。养家糊口不容易，只好做这个了。”

接下来，第三个人则用非常平淡的语气，说出了自己烧砖的原因：

“我想，这些砖头虽然看起来不起眼，但是一定会派上大用场吧。为了建造那远方将要拔地而起的大教堂，我在这里一块一块地烧着砖。”

第一个人，是漫无目的地烧砖。第二个人，是为了养家糊口在烧砖。这两人都是为了实现眼前的目的而烧砖的。而第三个人，他在烧砖的时候，脑海里浮现的，则是很多人聚集在大教堂里做礼拜的场景。虽然我们对于他们各自的状况和能力并不清楚，但是通过他们做事的样子



却是可以想象到的。我们可以了解到，他们是怀着怎样的心情及态度来做事，以及在做事的过程中谁更快乐，谁更幸福。通过这些，我们便可以或多或少地洞见他们的未来。

曾经有人这样问海伦·凯勒：“你觉得失明的人更可怜，还是失聪的人更可怜？”那些人这样问的目的，是想了解对于又聋又哑又盲的她而言，什么才是最困难的。然而，她的回答却震惊了旁人。她毫不犹豫地回答道：“拥有健康的视力，却没有愿景的人，才是最可怜的。”

海伦·凯勒无法用肉眼看见这个世界，但是她的心却是通透的，她对自己的未来有着清晰的目标。因为她的内心能够照见未来，所以无所顾虑。尽管她失去了视力和听力，但这些对她来说不算什么问题。于她而言，对未来的期待，便是支撑自己克服现实困难的最大力量。因此，她才会说那些拥有明亮双眼却没有清晰愿景的人，才是最可怜的。

美好的愿景就如人生的地图

愿景如同我们人生的地图，使我们越过现实的处境，引导我们朝更好的方向前行。因此，周围的环境，不再是挡住我们人生脚步的绊脚石。当我们在心中勾画出清晰的蓝图，人生便会生出活力。一个愿景，

又会不断地催生出新的愿景的种子。就如同越过院墙的茂密枝叶，会为了结出更多的果实而更加努力地伸展，奋力向上。如是这般，美好的愿景，可以引导我们，去创造更具有扩张力和影响力的人生。

韩国花样滑冰女王——金妍儿，在读初中一年级的時候，便立志要进入国家队并取得金牌。当时的韩国冰坛，尚属于一块比较荒芜的不毛之地，而且能够用于训练的设施也非常有限。但她并没有放弃，一心想着奥运会的金牌，反复地训练。她单薄的身子，在寒冷的冰面上不断地旋转。数千次的跳跃，伴随而来的是无数次的跌倒。这样的场面，对她而言，如同家常便饭一般寻常。然而，即便摔得全身淤青，即便对于艰苦的训练难以坚持，她心中那对于未来的愿景支撑着她，使她咬牙挺过了艰难的训练期。终于，在2010年温哥华冬奥会的花样滑冰项目中，她创造了新的世界纪录，成功夺得了金牌。尽管经历过艰苦奋斗的漫长夜，但因为始终怀揣奥运会金牌的目标，使得她最终通过自己的努力，让梦想照进了现实。

然而，她的目标，不仅仅是取得奥运会的金牌那么简单，而是去创造更为广阔和更具意义的人生愿景。其目标之一，便是作为韩国申奥陈述人，为韩国江原道平昌郡申办2018年冬奥会。韩国在冬奥会运动项目领域并无见长，但是在申奥陈述时，她沉着大气地阐述了平昌郡申办冬奥会的原因及特点，并最终打动了奥委会，使韩国申办冬奥会获得成功。很多国际奥委会委员都说，最终选择平昌郡作为2018年冬奥会举办地的原因之一，也是因为她的申奥陈述。是她出色的陈述，打动了国



际奥委会委员们的心。

全球知名的畅销书作家——肯尼斯·布兰查德（Kenneth Blanchard），在其作品《用愿景激活内心》中写道：“愿景，便是你知道你是谁，要去向何方，以及清楚是什么在引导着你的人生旅程。”有着未来愿景的人，就是知道自己想要什么，并知道自己人生最终目标的人。

只要知道了要到达的目的地，就能够找到通向它的具体路线。因此，有未来愿景的人，是不会安于现状的。就算现实处境艰难，但只要想着未来的目标，他们就一定会带着希望前行，诚实地忠于自己的理想而努力生活。正是因为心中有着清晰的未来目标，他们内心渴望成功的动力才被不断地激发，才能释放自己最强的实力，以最努力的姿态去生活。

有着未来愿景的人不会将人生的目标极端地定为“要成为什么”。他们的目标是“成为什么，并以什么样的姿态生活”。拥有并不是最终的目标，而是让自己拥有的物质及能力，在这个世界发挥最大的作用。这才是他们最为关注的。

试着回答以下问题：

尝试回答以下问题：

- ★ 我在这世上存在的目的是什么？
- ★ 我现在竭尽全力所做的一切，其正面的理由是什么？
- ★ 对于眼前所面对的现实，如何应对？
- ★ 具体思考过的我的未来是什么样子吗？



未来已来

★ 是否能够想象出自己 5 年后、10 年后，甚至 20 年后的样子？

如果对于以上五个问题无法做出清晰的回答，则说明你的未来愿景并不明确。那么，想要拥有一个清晰的未来愿景，我们应该如何去做呢？我想，我们首先应该审视下，此刻的我们在以什么样的方式生活着。