

年轻，所以伤得起

——致青春路上迷茫困惑的你

尹大炫（韩）著

李晓晨 译

爱情，为什么只有我不能释然

友情，为什么只有我在吃亏

人生，为什么只有我落后于人

工作，为什么只有我体会不到乐趣

从爱情到友情，从工作到人生，一本让你不沉湎过去，
不担忧现在，不害怕未来的心灵指导书

本书带给我们不是温暖的安慰

相比安慰，这本书为我们带来的是勇气，

要我们伤得起，不怕痛，堂堂正正地面对这个世界

SPM

南方出版传媒
广东经济出版社

——致青春路上迷茫困惑的你

尹大炫（韩）著
李晓晨 译

从爱情到友情，
从工作到人生，
一本让你不沉湎过去，
不担忧现在，
不害怕未来的心灵指导书

Nianqing
Suoyi Shangde

南方出版传媒
广东经济出版社
·广州·

图书在版编目 (C I P) 数据

年轻, 所以伤得起: 致青春路上迷茫困惑的你 / 尹大炫 (韩)
著. 李晓晨译—广州: 广东经济出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5454-3543-6

I. ①年… II. ①尹… III ②李… 人生哲学—通俗读物 IV. ①
B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174789号

Copyright © 2012 by Sam&Parker Co., Ltd

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Sam&Parker Co., Ltd

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by Beijing Times Bright China Books
Co., Ltd

Chinese translation rights arranged with 2012 by Sam&Parker Co., Ltd

Through AnyCraft - Hub Corp., Seoul, Korea& and Beijing Kareka Consultation
Center, Beijing, China.

版权所有。本书韩文原版由 Sam&Parker Co., Ltd 出版。本书简体中文版由北京
时代光华图书有限公司所有。本书简体中文版由 Sam&Parker Co., Ltd 通过
AnyCraft - Hub Corp. 和 Beijing Kareka Consultation Center 版权代理。未经版权持
有人书面许可, 不得以任何方式复印或节录本书中的任何部分。

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	惠州报业传媒印务有限公司 (惠州市惠城区江北三新村)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	7.25 2 插页
字数	155 000 字
版次	2014 年 11 月第 1 版
印次	2014 年 11 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-3543-6
定价	30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601980 邮政编码: 510075

营销网址: <http://www.gebook.com>

经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻印必究 •

前言

这本书对我有帮助吗

如今这个世界，比过去任何时候都要华丽，都要善变，而我们就生活在这个数码IT社会，生活在这个快节奏的社会。

这个世界外表华丽，但里面却藏污纳垢：年轻人舍命追求的不再是梦想，而仅仅是一份精彩的履历表；人们会因为经济的原因而心安理得地放弃婚姻；伴随着新生儿减少的是居高不下的黄昏离婚率（大部分离婚的都是爷爷奶奶辈的人）。在这个疯狂运转的社会中，我们的感性大脑正在不知不觉地萎缩。

我的职责是照顾您感性的大脑。没错，我便是大家熟知的精神科医生，我的工作就是倾听人们的烦恼，帮助大家重建坍塌的感性系统。

仔细想一想，似乎又有哪里不对。感性的大脑居然会“萎缩”？世界不过是一个大家生活在一起的空间罢了，并没有什么了不起。而且我们人类的感性系统不是也足够

强大吗？强大到让我们可以悠闲地享受人生，就算面对死亡，也能发挥出巨大的潜能。就像只剩下3个月生命的人，只要下定决心，也完全可以压缩时间，在短短的时间里享受到生活30年的幸福一样。仅仅3个月，这便是感性系统神奇的力量。人生就像乘坐过山车，虽然过程波澜万丈，九曲十八弯，但却一定能够找到最终的意义，这便是感性的魔力。

可即便是如此强大的感性系统，也有致命伤。那就是当灵魂感到疲惫不堪时，向我们袭来的是不安和烦恼。是人就会有烦恼，女性更甚。因为女性与生俱来便纤细敏感。

如果我们正处在初入社会或者即将步入社会的特殊时期，那么这种不安就会更加明显。但我们也不要一味认为烦恼就是不好的。你之所以烦恼是因为你善良，肯为他人着想。只不过如果它让你感到疲惫，并且失去感性的话，就真的是个问题。

本书收录的故事都与不安、烦恼、伤痛有关。这些故事可能是你已经经历过的，也可能是你以后会经历的。虽然乍一看这些都是一些常见的问题，但我保证，本书中提供的解决方法一定与众不同。虽然我是一名精神科医生，但在本书中，比起扮演一个倾听者的角色，我更想成为你的麻烦终结者，将那些别人不忍告诉你的话诚实地讲给你听。不要活得太善良、太正经、太实在，适当给自己松松弦——这就是我想要通过本书告诉你的。

在阅读本书的过程中，可能有人会说“故事不错，感同身受”，也可能有人会说“为什么这么无情？连句安慰

的话都没有”，当然也可能毫无触动。

是的，本书无法给你安慰。虽然本书书名叫做《年轻，所以伤得起》，但终究不是能给你温暖地带去安慰的文字。因为比起“安慰”，我更想给你带去“勇气”。

“加油，你这家伙，没有什么了不起的，世界不过就是一个我们生活的地方罢了。”不要畏缩，勇敢地面对这个世界。

如果你在阅读这本书时会有抵触情绪，那可能说明你的自我保护意识太强了。但抵触也是一种能量，只要你敢于打开心房，就一定能比他人更好地与这个世界交流。这样一来，你就可以在不知不觉中，赶走不安和担心，成为人生真正的胜利者，而不再是一个逃兵。

驱赶不安和担心的最佳武器便是对生活的强烈欲望，一种想要成为人生中心、世界中心的强烈意志。虽然那种被人追牵着走的模范生活看起来很安定，但殊不知你只是一个逃兵而已。因为你在复制别人人生的过程中已经完全失去了自我，拼命努力地过着与别人同样的人生，有这样的必要吗？

请记住，我们人生的主人不是无尽的不安和担心，而是我们自己。现在准备好成为人生的主人了吗？加油！拿出勇气。希望这本书能够成为让你获得勇气的特效药。我会一直站在你这边。

目 录

前言 这本书对我有帮助吗 / 001

第一章 爱情，为什么只有我不能释然 / 001

成为顶级魅力女 / 003

疯狂大胆地“就那样”爱吧 / 009

结婚适龄期，是谁规定的 / 015

知道得太多也是病，丢掉担心 / 022

大胆地诱惑吧 / 029

恋爱不是侥幸，而是战略 / 034

Sex是诚实的恋爱信号 / 041

消灭“爱面子病毒” / 047

不要无条件地包容 / 052

第二章 关系，为什么只有我一直吃亏 / 059

从现在起不要再装善良 / 061

冒牌货战胜正品的方法 / 067

疲惫的人生不要自嘲 / 073

“做了什么” vs “遇到谁” / 078

怒火能将人燃烧至死 / 084

不要一直将自己视为牺牲羊 / 090

是因为你太贪心了 / 095

从一开始就没有闺蜜这回事 / 100

不要依赖酒肉朋友 / 105

人生需要一次“刹车” / 112

第三章 人生，为什么只有我落于人后 / 119

人生黄金期，是谁规定的 / 121

要减的不是体重，而是生活的重量 / 125

人生，需要长胜战略 / 132

我们的大脑对钱买来的满足感到厌烦 / 138

人生过的就是那种虚无的感觉 / 145

数码交流，尽情享受吧 / 150

我们都是晚期患者 / 156

将安慰剂化为动力 / 161

这只是荷尔蒙的问题，不是你的错 / 166

旅行就是微缩人生 / 172

第四章 工作，为什么只有我体会不到乐趣 / 179

做与报酬相等的工作 / 181

顽童可以成功的理由 / 188

从现在起不要再做“大众情人” / 194

甲方倒过来就是乙方 / 199

愤怒的你比变态更可怕 / 204

你是业余选手，还是专业选手 / 210

该抗争的时候就要抗争 / 216

结束语 寻找一起追求幸福的同志 / 221

我对外貌十分在意， 以至于大家都说我是美容疯子

我不丑，只是不漂亮；我不胖，只是不瘦；我的腿型也并不是不漂亮，只不过不太适合穿迷你裙。这就是我对自已外貌的评价。

朋友常常问我：“你的钱到底都花到哪里去了？看你每天嚷着要减肥，不怎么吃东西，也不怎么买衣服。”

是的，我只要有钱就会全部献给美容诊所。电视上介绍过的美容医院，我几乎都去过一遍。

当然，我只做那些不易被人察觉的“治疗”，效果自然就不会像激光美容、中医减肥、去黑眼圈那样明显。连家人也会指着我说：“你不是整容成瘾，而是美容成瘾。”

相反，我的一个朋友却和我大不相同。她身高170厘

米，体重75千克，身材只能说是中等而已。但她却敢大胆地挑战无袖衬衫和紧身牛仔裤，还总是自夸地说：“在国外像我这种体型的人可多了。”“看到没，刚才那个男生在看我。”虽然在我看来，别人投来的不过都是些异样的目光，但我还是很羡慕她的自信。

医生，我的愿望是不用减肥也能穿下最小号的衣服。腿稍微细一些，最好能够吸引路上的男生。不要误会，我的意思并不是说要变得像少女时代一样漂亮。我只有159厘米，只要再高1厘米就好；比普通人身材稍微好一点、漂亮一点就可以了。那样的话，就真是太幸福了。我是首尔大学的学生，但在我看来，女生不漂亮，就算再聪明也很难在社会立足。医生，您觉得我的这种想法很奇怪吗？

不要做那些没用的美容治疗， 多储蓄，为了你自己

纵观历史，我们就可以发现，女人的美就是能力，而且女人天生就喜欢别人叫自己“美女”。当然，漂亮女人是否就会生活得更好、更幸福则是另外一件事。但现在的问题是，在这个世界上显然长相普通的女人比美女更多。你说不是这样吗？对于男人来说，世界上没有美女简直就是悲剧。女人也是如此，总是叹息没有帅哥，只有小丑，

不错的男人要么有了女朋友，要么已经结婚。我们人类总是这样，一边幻想着与美好的异性相爱，一边又十分明白这个世界上帅哥美女并不多。

然而，你首先应该认识到，自己既不是一等美女，也不是一等丑女，恰恰属于中间部队。由于每个人的外貌不同，人生战略也要不同。很羡慕一等美女们吗？但你要记住，没有战略的一等美女很有可能过得不如有战略的一等丑女幸福。

不管怎样，我们还是来一起思考一下中间部队的生活战略吧。这里所说的生活战略，也就是how to live，换句话说就是人生哲学。如果没有人生哲学，我们的生活就会像是系统出现故障却没有修补软件一样的机器。请打起精神来，危机就是机会。只要制定好战略，人生也可以逆转。

关于美容、整形问题，一直花钱在这上面好可惜，因此不要做那些效果不明显的美容治疗。如果要做，就不如做像削骨那样能够彻底地改变脸部轮廓的整容手术。不要烦恼那些无谓的事情，因为那只会浪费你的时间。动不动刀，今天就决定。然后要做的就是到整容外科搜集信息。如果身边有整容过的朋友，那更要将他们的经验一网打尽。可有可无的烦恼只会让你大脑疲劳，虚度光阴而已。而且这种寻找次选的做法正是缺乏勇气的表现，同时也是社会边缘人才具有的特征。这样下去就只能过着二流的人生了。试着做主角，因为就算外貌中等也同样可以拥有上等的人生态度。决定方法为你整理如下。

(1) 不要踌躇犹豫，先做做看。(例如如果在烦恼是否要做手术，那就先决定做手术)

(2) 如果要做某事，先从网络、媒体、认识的人那里搜集信息。(手术方法、手术后的计划等一定要详细)

(3) 在准备的过程中，我们的感性会自动地倾向于反对的那一边。(手术真的能给我带来好处吗？真的只有做了手术，我的生活才会改变吗？)

(4) 虽然我们在理性地搜集信息，但在做决定时不能理性地选择，一定要观察我们的感性反应。

(5) 当感性反应不明确的时候，不要勉强下决定，继续搜集信息。等待很重要。

(6) 当感性反应明确后再做决定。

以上方法看起来是容易呢，还是困难呢？无论如何，它都是一个能够帮助我们认识感性系统、感性自我的方法。我们一般都不清楚自己的感性到底喜欢什么。因为我们的理性已经被商业化市场所营销的感性信息麻痹了，甚至就连我们自己是谁，似乎都要通过别人制造的商品来做出判断。因此，我们需要掌握倾听感性自我声音的方法，这是我们最重要的人生技巧和人生哲学。

想要拥有一双美腿，漫步在林荫路上受到异性的瞩目吗？想要做这样一个不平凡的女孩吗？首先需要澄清的是，这样的女孩不平凡，反而很伟大。因为仅凭吸引异性这一点就不简单。如果不漂亮，就算上首尔大学也没用，不是吗？如果有人看到一个不漂亮的女孩仅仅因为她是首

尔大学女学生就产生性幻想，那么这个人就一定对首尔大学有着变态般的迷恋。

但是一等美女都有一个致命的弱点，那就是她们会瞬间激起异性的性反应和占有欲。换句话说就是让对方为之疯狂，但这也致使对方没有做出感性反应的时间。因为男人只要疯狂起来，感性反应能力就会大幅下降。而相反，女人只有在与男人精神交流时才能感觉到喜悦。这不禁让我想起了我的一位女患者，她是一位知名女演员。她的烦恼就是，和她交往的男人全部一见面就向她求婚。这样的烦恼听起来很气人吧？像是在炫耀对吧？但事实上，并不是这样。如果一个男人只见过你一面就向你求婚，那只说明他为了和你上床甘愿赌上自己的一生。所以，这完全是出于占有欲和性欲的驱使，根本不存在人格和感性的交流。这位女演员在有过几次以上经历后，有将近5年的时间没有恋爱，工作结束便选择回家做一名宅女。其实这位女演员相当有个人魅力，如果不是这么漂亮的话，大概也不会像现在这样孤独，真的令人为之惋惜。

我们生活的这个世界，虽然表面看起来很偏爱那些受人追捧、具有吸引力的一等人，但实际上却格外重视个人魅力。看看那些恩爱的夫妻们吧。他们都是性感的帅哥美女吗？并不是这样。他们大多数都是有一些不足的二等人。为什么呢？因为只有二等人才有足够的感性反应时间，才能进一步地加深彼此的了解和交流。同样也只有这样，爱才会越来越强烈。二等人时刻怀着一颗感恩和满足

的心。真正的爱情不会让人疯狂、让人上瘾。因为疯狂的关系需要不断地刺激，并且不会长久。

二等人的外貌和知性才是幸福的保障。作为二等入，我们要有二等入的生活方式。也正因为是二等入，所以我们才会不断地追求成为一等入。但讽刺的是，在一等入的生活中却只有无法填满的空虚感。

如今的饭店，如果服务态度差，就算饭菜再好也是无济于事。所以，越是知名的饭店，越要保持干净整洁。

虽然也许不能在逛街时备受瞩目，但你却可以遇到那个懂你魅力的人。对于他来说，你就是最性感的女人。只要遇到了这个人，你就再也不用羡慕其他的女人了。

再补充一点，现在是老龄化社会，所以不要在没用的美容治疗上浪费钱财了，还是多多储蓄吧。