

冰是坚硬万倍的水

机会总是
伪装成困难
到来

朴槿惠的女人哲学



宋璐璐 / 编著

把常人无法忍受的痛苦，用自己的内心静静消化
使之升华，最终实现“美好的生活”

作家出版社

机会总是
伪装成困难
到来

冰是坚硬万倍的水

朴 槿 惠 的 女 人 哲 学

宋璐璐 编著



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冰是坚硬万倍的水 / 宋璐璐编著. -- 北京 : 作家出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5063-8586-2

I. ①冰… II. ①宋… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第284778号

冰是坚硬万倍的水

编 著: 宋璐璐

责任编辑: 王 炘

装帧设计: 北京高高国际文化传媒有限责任公司

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里10号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuojia@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京市十月印刷有限公司

成品尺寸: 170 × 240

字 数: 214千

印 张: 17.25

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-8586-2

定 价: 39.80元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

寻找内心的平静*

朴槿惠

1981年5月26日

法国有一句谚语：Contentement passe richesse，即“知足胜于财富”。

知足是人类最美好的品德。阳光和蓝天是属于谁的？那是不能用任何地位或财富所能换取的。阳光和蓝天属于大自然，阳光和蓝天也属于善于欣赏和享受大自然之美的人。

我至今还认为不能忠实于眼下每一天的人永远无法懂得“知足”的真正内涵。“知足”不在于周边的环境如何，就看我们如何把握“满足”和“快乐”的尺度。

1981年7月1日

别说预测未来，就连下一秒都无法推断，对这样的人来说，未来简直是浮云般虚无缥缈的东西。

其实预测未来并不是一件难事，对于忠实于眼下每一天生活的人来说，他的未来将会怎么样是再清楚不过的事情。要上大楼顶层必须从一层开始层层向上攀爬，同样，要预测明天就要踏踏实实地过好今天，要想预

测明年就要踏踏实实地过好今年。何况在这个对自己寿命没有100%保证的社会，愉快、充实地过好每一天不能不说是我们一生最重要的事情。

就像我们每天安排当天的计划一样，对自己的一生也应该有个计划或者是一生追求的价值观。人生充满艰难险阻，可是只要我们具备正确的人生观及人生计划，就完全可以使我们的每一天过得充实、快乐。

1981年7月16日

向往真实、美好、智慧的生活，对诚实的人来说恐怕是一个共同的愿望。

然而去寻找真理和智慧又是一件不容易做到的事情。因为我们的生活拥有太多不可预知的因素。

就像钻石众多的棱角赋予钻石璀璨一样，那些生活中不可预知的因素也赋予我们的人生特殊的意义。当我们意识到“人生原来如此”的时候又会有一个不可预知的因素出现在我们的面前。为了寻求内心的平静，每个人在自己的人生路上都在做出不懈的努力。就像流水流到最低处才能保持安静一样，人类也只有寻找内心的平静才能保持安定。

只有经历人生的酸甜苦辣，我们才能领悟自己是“井底之蛙”，也才能领悟“学海无涯”的道理。

1981年9月27日

人生最高的智慧蕴含在快乐生活之中。笑对世间之苦，不管遇到什么困难都能从容应对，拥有这样能力的人才是人生真正的主人。

* 本篇文字摘自《朴槿惠日记》，陈冰冰译，上海译文出版社2013年6月。

冰是坚硬万倍的水

朴槿惠的女人哲学

■ 目 录

The First Gift 坚强

在绝望中磨炼希望

- 3 像水一样奔流而下
- 8 够自信，就不会平凡
- 12 重生是因为信念不灭
- 15 敢于直面不可改变的现实
- 19 我们没有时间悲伤
- 24 苦难之中亦有希望
- 28 厄运更能促使你成才
- 32 晚受苦不如早吃苦

37 奇迹就是多坚持了一会儿

42 让命运因意志而改变

The Second Gift 气度

不计较，不争吵

49 爱自己，才会爱别人

53 守住心门，懂得自律

58 做小事也要有大局观

61 临危不惧，处变不惊

65 平和之人总会更受欢迎

69 先学做人之理，再学为事之智

73 务必做一个“靠谱”的人

76 不要总吃亏，也不要总不吃亏

The Third Gift 气场

气场的秘密

83 让气场由内而外迸发

87 用微笑面对每个人

92 掌控情绪，做情绪的主人

96 优雅外表是你的最佳名片

101 读书移性，相由心生

105 有学识才更有底蕴

109 自信而优雅地生活

114 低调也是一种气场

The Fourth Gift 品位

眼界决定境界

121 有涵养，尊严才有价值

125 有一种美丽不会输给时间

129 要有自己钟爱的事物

135 不追求奢侈，但追求精致

139 在路上找寻完美

143 拒绝诱惑，心贵如常

The Fifth Gift 心态

换一种心境，就换一个世界

151 一定要做自己喜欢做的事

155 孤独但不寂寞

159 幽默让你无懈可击

164 淡泊之人才能走得长远

167 不要被虚荣心迷了眼

171 自己永远是最可怕的敌人

176 再大的挫折也终究是过眼云烟

179 聪明人都会“装傻”

The Sixth Gift 情商

情商可能比能力更重要

- 185 远近亲疏，要心中有数
- 189 再好的感情也需要经营
- 192 爱情是包容，是恒久忍耐
- 197 幸福的婚姻也需要智慧调剂
- 203 失去岁月也不能失去友情
- 207 给对方自由，不过分要求
- 211 平凡才是唯一答案
- 215 不要让真爱输给了面子

The Seventh Gift 处世

如何得到更多的喜欢与尊重

- 223 社交就是与每一个人的“外交”
- 228 有个好人脉，就有好未来
- 232 地低成海，人低成王
- 236 要善于看到别人的优点
- 241 有理也不要不饶人
- 246 怨恨只会让人变得愚蠢
- 251 多一点宽容，少一些抱怨
- 256 懂得感恩，会让人生更轻松
- 260 自省会让你成为更好的人



The First Gift

坚强

在绝望中磨炼希望

像水一样奔流而下

确定人生目标，认定人生行程，接受既成事实，这是给自己的人生注入正能量的前提。就像河流在山地沿着山势从高处往低处流一样，沿着地势时窄时宽、时快时慢。

纵观古今中外，每一位成功者都拥有一个明确的目标，并且能坚持不懈地为之拼搏奋斗。目标给了他们前进的动力，为他们指明了前进的方向，正如爱因斯坦曾经说过的一句话：“在一个崇高目标的支持下，不停地工作，即使慢，也一定会获得成功。”

在大学时期，朴槿惠曾经依靠书本和录音带自学了法语，但总的来说根底还很浅。她的外交经历帮助她崭露头角，同时使她意识到良好的外语能力是外交往来中不可或缺的条件。于是她按计划到法国留学，修完格勒诺布尔的语言课程。

风景如画的格勒诺布尔大学是一所法国的名牌大学，1339年

建校的格勒诺布尔大学有一百多年招收外国学生的历史，大街上外国留学生比比皆是，没有人会在意走在其中的这位具有东方面孔的女学生。学校附近有很多家庭为来格勒诺布尔留学的学生提供寄宿，朴槿惠选择了一个单亲家庭作为她的寄宿家庭，由此开始了她的法国之旅。

一个女孩独自在外读书，有很多需要克服的地方：青春期的叛逆，由于缺乏主见而迷失方向感，这些很容易让人感到无所适从。但朴槿惠心中有一个非常明确的目标，那就是她必须要进入格勒诺布尔大学正式学习，在这之前，她必须完成好短期的选修课程。在她的日程中，与朋友喝茶聊天休闲的次数被降到最低——每周只有一次。她将绝大多数的时间都用在了学习上，因此，她的法语水平有了突飞猛进的提高，她的成绩一直都是最优秀的。

不过，朴槿惠并没有按照计划完成她的留学日程。一场突如其来的变故像暴风骤雨般袭来，终止了她短暂的法国留学生涯，令她措手不及。在韩国大使馆火速回国的催促下，她启程回到韩国……

由于外部原因，朴槿惠没有如愿地实现她留学法国的目标，但是她在法国期间，始终坚持自己心中的目标，努力不懈地为之奋斗，并且取得了非常优异的成果。所以说，有一个明确的目标，并且坚持不懈地为之努力，是获取成功的基础。

那么，对于想要改变自己，努力奋斗的女人们而言，如何才能够确立一个十分明确的目标呢？众所周知，人在确立目标的时候，需要将主观条件与客观条件都考虑在内。每个人的条件不一样，那么其目标也就不可能一样。不过，在确定目标的时候，大家使用的方法却基本是一致的。

每个人的目标都好像一件“产品”，而我们的社会则是这些“产

品”应用的“市场”。如果产品不符合市场的需求，那么该产品就相当于废品。所以，我们在确立目标时，应当将社会的需求考虑在内。毕竟，有了需求，才会有市场；有了市场，才会有个人的价值体现。

每个人都拥有属于自己的性格、兴趣以及长处。所以，我们在确定目标的时候，应当将这些看作是基础与参照物，将目标建立在自己最喜欢与最擅长的东西上。如果你能够做到这一点，那么你在奋斗的时候就会变得轻松起来，你所遇到的困难会少很多，你的整个奋斗过程中出现的苦恼与迷茫也会少得多。

有的人在确定目标的时候，总是感到十分迷茫，需要注意的是，在制定高目标的时候，千万不可以好高骛远，脱离现实。当然了，制定一个相对低一点儿的目标也是可以的，可是也不能太低，因为那样的话对于个人才能的发挥是很不利的。总而言之，不管是制定高一点儿的目标还是低一些的目标，都应当符合现实。

我们都知道，目标在层次上有高与低的区分，在幅度上也有宽与窄的差别。我们在制定目标时，要注意尽可能地避免制定过于宽泛的目标，而应当将目标制定得相对窄一点儿，这样有利于力量的集中。换句话说，利用相同的力量做不同的事情，专业面越是集中，那么，其作用就会越大，成功的几率也会越高。所以，所制定的目标的幅度，还是窄一点儿比较好，这样一来，就可以将所有的精力都投入进去，从而大大提高成功率。

制定一个长期的目标，有利于更好地规划人生。可是倘若时间太长，那么人在奋斗的过程中就极有可能会出现懈怠，一旦发现目标不容易实现，就很难坚持下去，甚至有可能轻易地就放弃了。制定一个短期的目标，实现起来诚然会容易很多，可是，倘若整天只盯着短期目标，那么人就极有可能变得鼠目寸光，缺乏大局观念。所以，在制

定目标时，一定要注意做到预期长短相结合。在漫长的一生中，可以适当地制定一些短期目标，这样可以体验追求的快乐与成功的喜悦。与此同时，也需要制定长期目标，这样才不会因为小小的成果而忘乎所以。

在同一时间段内，最好不要制定太多目标，尤其是工作目标。要知道，如果制定的目标太多，那么你的注意力必然会分散，这也就相当于没有了目标。比如，狼在追捕自己的猎物时，总是死死盯着一只猎物，绝对不会在同一时间内去追捕好几只猎物，因为它们知道那样做几乎不可能成功，只会白白浪费自己的体力。因此，在同一时期最好只制定一个目标。

目标就好比是射箭时所需要的靶子，应当清楚明白地摆出来。倘若这个靶子太过模糊，那么，它应有的作用也就体现不出来了。比如，有人胸怀远大的志向，并且立志要成就一番大业，可是，面对广泛的事业，他却不知道选择哪个领域，也不知道具体应当如何做，这就相当于没有目标。立志成就一番大业并不是目标，而是信心与激情，这二者不能相提并论。倘若你把激情看成了目标，不仅不会促使目标发挥出其应有的作用，而且还可能会制造出一定的假象，让你在投入了大量的时间、精力以及资金之后，仍然一无所获，最终只能是虚度光阴。因此，目标必须要明确！

虽然目标是前进的推动力，可是如果制定的目标不恰当，那么就极有可能成为令人头疼的“紧箍咒”。比如，你为自己制定的目标太死，没有一点儿回旋的余地，非要在三年之内怎么样，在五年之内怎么样，而这些目标在三五年之内却不一定能够顺利实现。你为了能将这些目标实现，必然会加快步伐。然而，如此一来，就极有可能造成欲速则不达的情况，不仅实现不了计划，而且还会对工作质量产生不良影

响。这样，目标应有的作用就失去了。因此，在制定目标的时候，你可以适当地对自己进行激励，适时地为自己留点儿余地，不应该勉强自己。

够自信，就不会平凡

每个人都有生命，它可以平凡，也可以轰轰烈烈。当我们面对困难时，如果有足够的信心和勇气面对它，并敢于和它挑战，那就能获得成功。

美国作家爱默生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀。”一个人倘若缺乏自信心，就不可能会有一番大作为。

幸福是不会自己来敲门的，除非你自信地面对世界，并且为了创造幸福而不懈努力。朴槿惠在被迫远离政坛、过着平凡生活的时候，她依然相信自己一定会再度返回政坛，实现父亲朴正熙未完成的心愿。所以，她坚持每天阅读报纸和收看新闻，从来没有放弃过对国家的关心。

18年的青瓦台生活，她没有选择地成了“嫁给国家”的人。有一阵子，针对父亲的诽谤和流言几乎要把她淹没，有人好心劝她离开韩国出去避一避，但是她相信自己可以处理好这