

智品書業 品智
人文社科 人生

서른 즈음

다시 태어나는 나

临近30岁 脱胎换骨

[韩]金现泰◎著

唐建军◎译

金现泰从韩国金牌广告人到职业作家的重生之路
为拥有梦想的人准备的20种生存法则

从自我开发到职业规划，帮你在30岁前重整人生，将自己打磨成最耀眼的钻石

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

著作权合同登记号： 06-2009 年第 311 号

© (韩) 金现泰 2009

图书在版编目(CIP)数据

临近 30 岁 脱胎换骨 / (韩) 金现泰著; 唐建军译.

沈阳: 万卷出版公司, 2009.12

(品·智人生)

ISBN 978-7-5470-0455-5

I. 临… II. ①金…②唐… III. 成功心理学—青年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208206 号

서른 즈음 다시 태어나는나/ 临近 30 岁 脱胎换骨

Copyright © 2008 by bookforce

All rights reserved.

Original Korean edition was published by bookforce

Simplified Chinese Translation Copyright © <2009>by

ZHIPINBOOKS (BEIJING) Co.Ltd<智品书业(北京)有限公司>

Chinese translation rights arranged with The Dreamers Publishing house through AnyCraft-HUB corp., Seoul, Korea & Beijing International Right Agency.

出 版 者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
	万卷出版公司(沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮政编码 110003)
联系 电 话	024-23284090 电子信箱 vpc_tougao@163.com
印 刷	三河文通印刷包装有限公司
经 销	各地新华书店发行
成品尺寸	155mm × 220mm 印张 14
版 次	2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷
责任编辑	邢和明 字数 110 千字
书 号	ISBN 978-7-5470-0455-5
定 价	25.80 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

●●序文

临近30，在原来的路和新的路之间

现在我的身份是作家，之前是广告撰稿人，虽然我现在还偶尔从事广告方面的工作，但是工作的重心已转移到写作上来，可以说写作占据八成，广告工作只占两成。

从广告撰稿人到在自己的名片印上“作家”的头衔，这一身份的嬗变充满了太多的苦闷和犹豫，之所以如此，主要有两方面原因。

首当其冲的是生活问题，我不是孤家寡人，对妻子和孩子来说我是一家之长，而在韩国靠写书来赚取生活费绝非易事（除了几个有名的畅销书作家），有人曾对小说家做过一次问卷调查。

“有多少小说家的版税收入到达年平均500万韩元的水平？”

结果接受调查的102名小说家中仅有4人超过了500万韩元，更令人吃惊的事实是竟有54人连一分钱也挣不到，面对这样的现实，我对走向作家这条路产生了一丝胆怯，光靠动笔杆子能不能养活妻儿老小？这个决定是对是错？我不停地追问着自己这些问题，后来

我给出的回答是“不尝试如何能知道结果”，最终我走上了写作这条路。

另外一个原因是“舍不得放弃稳定的工作”。本人一开始是在一家被称为“韩国最具潜力的广告公司”里从事文案工作，由于我的文字风格极富感染力和激情，因而深得上级和客户的认可，从消费者那里得到的反馈也很不错，几年后我又以非常优厚的待遇跳槽到一家大型广告公司，在那里我的能力得到完全的发挥，工作上屡创佳绩。因此对于我来说，广告文案这份职业就意味着安定，而放弃这份工作，肯定会有些冒险和愚蠢，但最终我选择的职业是作家而不是广告文案，理由很简单，因为我太痴迷于塑造一个完全不同的我。

我是很“意外”地生活在变化之中，之所以强调“意外”是有原因的。我本人的性格属于谨慎小心和偏内向性，可能很多人或多或少都有这方面倾向，但是我的程度更甚，从小就患上了“5人恐惧症”，“5人恐惧症”是我自己起的名字，意思是只要自己站在超过5人的面前，全身就会不自觉地发抖。在上中学时因为这个病症，根本不能在语文课堂上当众朗读，病症发作时全身会如筛糠般抖动，不停地咽着口水。我实在无法忍受自己这幅模样，很想做出改变。

我不知从何而来的勇气加入了戏剧兴趣小组，不断的练习和付出终得回报，我能站在舞台上以演员的身份表演，还能以导演的身份指挥其他演员，但这一切努力仍不能改变我与生俱来的性格，我还是会在众人前发抖，可我并没有就此终止尝试，我转而去寻求其它方法。

“如果无法改变天生的性格，那么我就要将它好好包装一番。”

除了戏剧之外，我还需要其它外观更为华丽的包装，于是我开

始对文学产生了兴趣，我甚至一个大男人的身分参加过面向家庭主妇的文学讲座。我还需要有新的包装，在成为广告撰稿人之后我又走上了作家这条路，在寻找新的包装这条路上我逐渐地成长起来。

就像查尔斯·达尔文的进化论观点，“物种竞争的最终胜利不属于最强者，而属于最适者”，为了发展，为了胜利，我们必须熟练地应对各方面的变化。

我写这本书的动机是想督促当下的青年人，尤其是20多岁的年轻人，希望他们主动地寻求变化，现在的20多岁年轻人是怎样一种状况？月光族、啃老族、御宅族等社会现象屡见不鲜。30多岁的人又如何呢？随着铁饭碗的消失，很多人整日为自己的饭碗而焦虑不安，不知不觉中，二三十岁的人对于绝望和挫折都已不再陌生。

虽然本人水平有限，但我还是希望自己的文字能让身心俱疲的年轻人以崭新的姿态面对生活，规划好自己的人生蓝图，实现人生的再次飞跃。最后我向大家介绍一篇我曾写下的广告文案。

我无法停下。
我目睹了第一个变化，
我也时刻准备着下一个变化。
现在，我是这么做的，
未来，还会和现在一样。

2008年9月

金现泰

目录

序文 临近30，在原来的路和新的路之间 / 3

第一部分 重生的我

01 重生法则：为了和全新的自我见面，请学会享受痛苦 / 14

勿再执迷不悟，去经历一次新生吧 / 用心理的变化来克服所遇到的困难 /
新的一天需要新的精神面貌 / 不是今天，而是现在就要开始改变 / 成为一
条变色龙

02 钻石法则：将“我”打磨成最耀眼的宝石 / 26

马上丢掉毫无理由的挫败感 / 人值多少钱？ / 要为了真正的价值而活 / 价值
由我们自身创造 / 要将自己打造成最强品牌 / 集中全力做好一件事

03 生命法则：即然生命这场烟花只绽放一次，那就让它尽情怒放吧！ / 37

格斗场的胜利只属于狠角色 / 对生活充满热忱才是生活中的真正胜利者 / 将不



CONTENTS

可能变为可能的动力——热情 / 要有豁出性命干出一番名堂的决心！ / 吃炸酱面时请将碗中最后一片萝卜送进嘴里

04 工匠精神法则：倾注了自己灵魂的作品才称得上是伟大的作品 / 48

懂得灵魂价值的人最可贵 / 复制灵魂，难矣哉！ / 被动地适应生活是对挑战的亵渎 / 比时间更永恒的是精神 / 像毕加索一样热爱自己的事业

05 红色高跟鞋法则：不要生活在谁也无法看清的阴影中 / 58

告别毫无个性的自我——给自己一个机会！ / 遵循“安德烈·金=白色衣服”法则 / 从陌生的领域入手 / 学会特立独行 / 像乙武那样找寻自己的个性

第二部分 因我特别，故我存在

06 减肥法则：保留核心，舍弃剩余 / 70

我们要消灭懒惰滋生的产物——肥胖 / 决心改变的瞬间，人生轨迹也随之改变 / 将不必要的东西全部舍弃 / 有所为和有所不为

目录

07 才能法则：释放它，让它开出美丽的花朵/81

让世间有一件标有自己姓名的作品 / 释放才能，让它开出美丽的花朵 / 可将铁栅栏折弯的内在潜能 / 潜能的开发可从小处入手 / 请百分之百地发挥出自身的能力

08 热情法则：从心底释放出可融化南极冰川的热情/90

用热情的力量战胜自我 / 给人以动力的热情 / 只要工夫深，铁杵磨成针 / 热情来源于一颗迫切的心

09 特殊法则：开发出自己独有的武器/100

抓住世界，抓住人心…… / 一技之长可带来自信心 / 武器谁都有，但胜利只属于发现它的人 / 强大的武器来自于执著和专一 / 在自卑情结中找到自己的武器

10 对手法则：必须找到让你嫉妒和羡慕的竞争对手/111

是的，我能做得更好！ / 拥有竞争对手的人同时也拥有梦想 / 不是共亡而是共存 / 绝佳的双赢策略 / 最终要战胜的对象不是竞争对手而是自己



CONTENTS

第三部分 打开心扉才能打开世界

11 种子法则：要记住一粒种子能孕育一片森林/122

先用小事勾起好奇心，再以宏大的场面结尾 / 大海也是由水滴汇聚而成 / 真诚
可将一粒种子培育成参天大树 / 千里之堤，溃于蚁穴 / 不要打碎玻璃窗

12 人际关系法则：在人与人之间架起桥梁/132

和声的美在于相互间的配合 / 社会生活中最重要的是NQ（共存指数） / 会穿衣
服的人懂得服装的搭配 / 感人所感 / 幽默能让彼此敞开心扉

13 真诚法则：真诚可以穿透坚固的墙/142

敞开与世界交流的心扉 / 真诚能够打动美女的芳心 / 真诚就是最好的营销手
段、最好的人脉资源和最强的竞争力！

14 休息法则：暂时忘掉尘世喧嚣，背起行囊开始远行吧/152

不要成为工作狂！——缺少休止符的乐谱无法演唱 / 为自己创造一个私密

目录

空间 / 踩一下生活的刹车吧! / 停下是为了跑得更快 / 调整呼吸 / 让今天过得幸福些吧!

15 书虫法则：在书的海洋中撒下你的渔网吧/162

拒绝阅读的人不可能成功 / 毫无保留地进行阅读投资吧 / 全神贯注地领悟每字每句 / 阅读需要竞争和讨论 / 我最羡慕的人是书多的人

第四部分 加快我人生的节奏

16 失误法则：从现在开始，犯就要犯新的错误/174

社会生活中犯两次同样错误是致命伤! / 一个小失误能葬送一切 / 既然犯了错，就要敢于面对 / 将失误变成机会 / 已掌握的事物不容失误! 新的尝试允许出现失误!

17 速度法则：始终走在时代的最前沿/183

更快! 更苗条! / 不要犹豫，冷静而迅速地做出判断 / 要迅速做出判断 / 走



CONTENTS

在时代的最前沿 / 在诚实和勤奋的基础上还要有速度

18 孤独法则：在独处的时间内逐渐成长/193

我走在回家的路上 / 孤独，并非只是痛苦 / 保证自己的独处时间 / 沉思能让
人生更充实 / 陷入孤独无法自拔是一种病，适当的孤独却能激发灵感

19 创造法则：成为制定新规则的人/202

如果没了指望，何不马上舍弃？ / 该舍弃的时候选择舍弃是明智之举 / 不要为
舍弃耿耿于怀，用心去体会得到的愉悦 / 创造源于破坏 / 用幸福来填充被欲望
占满的空间

20 准备法则：暴雨随时来临，要事先备好雨伞/214

准备，本身就是成果 / 不要错过时机 / 机会属于有准备的人 / 做好准备后无
需焦虑，只要耐心等待

重生法则：

为了和全新的自我见面，请学会享受痛苦

钻石法则：

将“我”打磨成最耀眼的宝石

生命法则：

既然生命这场烟花只绽放一次，那就让它尽情怒放吧！

工匠精神法则：

倾注了自己灵魂的作品才称得上是伟大的作品

红色高跟鞋法则：

不要生活在谁也无法看清的阴影中

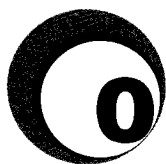


Part 1

重生的

我





01

重生法则：

为了和全新的自我见面，请学会享受痛苦

我们的山

绽放于我们面前的花朵

怀着辨识各种花名的喜悦之情

新的一年，向我们走来

反萼银莲花，风铃草，野花，美汉草

柳叶菜花，蓝盆花，瓦莲花，薄叶芥苳

马蹄香，沙拉地榆，狼尾花，松叶百合

——摘自李海仁《如同记住花名》一诗

||||| 勿再执迷不悟，去经历一次新生吧

迄今为止，我已经历过五次新生。第一次当然和所有人一样，是从娘胎里来到了这个世界，虽然在脑海中搜寻



不出任何记忆，但我敢肯定，母亲注视着哇哇大哭的我，曾满怀感情地对我耳语：

“小宝贝儿，你是哭着来到这个世上的，但你今后可都要笑着面对人生哦！”

有悖于母亲的期望，我是一个不怎么爱笑的人。当然这可能与我先天不爱笑的个性有关，这么给自己开脱似乎暴露了心中的胆怯，因为自己没有勇气去承认生活的残酷性，但这么给自己找借口的人又何止我一个呢？没有人在死神降临时还能保持住脸上的笑容，人们总是背负着一两个沉重的包袱。总而言之，从母体分离出来便是我的第一次新生。

第二次新生是因戏剧而起。大学时我加入了戏剧兴趣小组。青少年时期我为一件事情而十分苦恼，那就是自己患上了严重的身体抖动症，只要自己的行动处于众人的注视之下，身体就如筛糠一般不停地抖动，呼吸也变得困难，因此在上语文课时我从没完整地当众读完过课文，刚读过两行，老师便气得只好说：“好了，坐下！”自己于是灰溜溜地坐下去，那种痛苦简直无法用言语来形容。所以一进大学我就叩响了戏剧兴趣小组的大门，直到此时我还佩服我自己怎会有如此大的勇气。在戏剧活动小组我表现得十分活跃，前辈也十分欢迎我的加入，而我也甘愿

为大家做着各项服务工作，最终我不仅获得了担任主角的机会，对于其他各种角色也能拿捏得当。我感受到了以前从未有过的极大成就感，但是身体抖动症却并未因此而痊愈，只是得到了一定程度的缓解，看来天生的性格很难被改变。如今我已步入中年，这个病症仍然伴随着我，这也许将成为我的“不治之症”。

第三次新生是与书的邂逅。父亲经营着一家巴掌大的旧书店，这自然而然拉近了我和书的距离。我不是那种整日书不离手的书虫，只是家里没有什么玩具可玩时便用书来代替，把它扔来扔去，睡觉时用它做枕头，无聊时看上几页，渐渐地书就变成了我的好朋友，我也很享受沉浸于书海中的时光。现在想起来我真应该感谢我的父亲，是他开的书店让我与书结下了不解之缘。

第四次新生是因为广告文案这份职业。我在广告公司里负责广告文案一职，这是一家在国内首屈一指的广告公司。通过一个个文案的撰写，我逐渐学会了以一种独特视角来观察事物，拥有了冷静透彻的分析能力。这份工作帮助我一改往日那种呆头呆脑、凡事均被感性所支配的形象，让我变得成熟坚强，更多的时候会带着理性来思考问题。广告文案让我明白了世间的人情世故，知道了无论做产品还是做人，只有搞好包装才有可能畅销。我已经做了7年