

30岁前搞懂自己 30岁后搞定人生

(韩)郑哲相◎著 千太阳◎译



20多岁的我们，经常茫然而无措，却又苦于无人理解。
书中以实例为基础，通过与众多二十几岁年轻人的交流
告诉你，如何面对成长中遇到的问题，如何学着了解自己。
这是你人生的分水岭，30岁前不解决，30岁后，会一直跟着你。

 北方妇女儿童出版社

30岁前搞懂自己 30岁后搞定人生

(韩)郑哲相◎著 千太阳◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁前搞懂自己, 30岁后搞定人生 / (韩) 郑哲相著
; 千太阳译. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5385-7230-8

I. ①3… II. ①郑…②千… III. ①人生哲学 - 青年
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 317318 号
吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2012-4064

심리학이 청춘에게 묻다

Copyright©2010, Jung Chol-sang

Simplified Chinese edition©2013 by Shanghai Xiron Media Co., Ltd.

All Rights Reserved.

This Chinese simplified language translation rights arranged with LIONBOOKS
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing)Co., Ltd.

30岁前搞懂自己, 30岁后搞定人生

作 者: (韩) 郑哲相

译 者: 千太阳

出 版 人: 李文学

责任编辑: 王玉全

封面设计: 天行云翼·宋晓亮

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 140 千字

印 张: 6.5

版 次: 2013 年 3 月 第 1 版

印 次: 2013 年 3 月 第 1 次印刷

出 版: 北方妇女儿童出版社

发 行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

电 话: 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

网 址: <http://www.bfes.cn>

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-7230-8

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

前言

写给年轻一代的心理学

写给青春永驻的你：

一名大学生曾向我询问道：“教授，我经常想跟异性亲热……我该怎么办？”

遇到这种尴尬的问题，我一时不知所措，心想：“小小年纪怎么会有这种想法！”经过反思之后，忽然发现类似的经历我也曾有过。

老一辈无法理解现代年轻人的思维方式。在他们年轻的时候，根本没有网游、校园冷暴力、恶性发帖、光顾夜店、同居等概念。然而这些新事物所产生的影响，必将使现代的年轻人与老一辈有很大的不同。

那么这些新事物果真只有负面影响吗？未必如此。在这飞速变化的文化维度里，也有不少年轻人正在各自的领域里展现自我。

但是，在我们的生活中，真正得以成功的年轻人毕竟还是少数。大多数年轻人都过着平淡无奇的单调生活。这些年轻人被束缚在难以攻破的社会结构中，忍受着社会的不公正待遇，艰难求生。即使是在这种希望渺茫、令人无可奈何的现状下，他们仍然

以乐观的心态去奋力挣扎。我们可以将此归功于那种爱幻想的思维方式。换句话说，正是由于有了对于未来的幻想，才让他们保持了积极乐观的心态。

凌晨4点，爬起来送报纸；白天去图书馆自习；晚上去打零工赚外快。为了弥补家庭条件的先天不足，这些可怜的年轻人不得不四处奔波忙忙碌碌，甚至没有时间静静地坐下来倾听自己的心声——我是谁？我的梦在何处？

在此，我想告诉那些以勤勤恳恳为荣的老一辈，天道酬勤的时代已经过去，只知道盲盲目目地埋头苦干，不爱惜自己的身体，只能给自己带来巨大的精神压力和一身的毛病。看着这些如同机器一般日夜辛苦劳作的年轻人，你还忍心用“有志者事竟成”这样的话来加以鞭策吗？

已年近中年，但仍怀着遥不可及的梦想辛勤工作在劳动第一线的人不在少数。已经工作了几十年的他们，拿着微薄的薪水，在他们的内心，深埋着对升职的渴望和对后来者的担忧，抑或敌意。

到底是什么原因，竟会让许多人甘愿一生都忙碌在平庸的岗位上？

残酷的现实告诉我们：成功不是仅凭恒心与志向就能达成的。刚刚步入社会的年轻人不妨先热身，去尝试一下那些自己感兴趣的工作，从不同角度去体会一下这个社会，没必要急于去寻找人生的答案。

老实说，写这本书是缘于一个小小的好奇。都说“三十而立，四十不惑”，但已经年过四十的我，为何还是没有归属感？好奇心驱使我去思考，究其原因。

我终于明白，如果无法找回自我，我的后半生也便因此而荒废。“我的性格为什么会是这样的？”“我怎么就那么容易发脾气？”“人的内心世界由什么构成？”“内心为何如此不安呢？”“何处是我人生的归途？”“怎样才能更好地开发潜能？”这些问题最终归结为一个问题，那就是“我是谁”。

想要让生命如花般绚烂，首先要认清自我，并找到正确的人生目标。在得知当前许多年轻人，也像曾经的我一样彷徨无助时，我觉得自己应该为他们做些什么。于是，我便将自己一点点青春的感悟和在社会中磨砺的经验写在书中，这是一个关于成长的故事。在五年的撰写过程中，参考的各类书籍让我受益匪浅，也听到了不少发人深省的故事，给本书提供了生动的素材。

真诚希望大家能够通过阅读这本书，感悟到发现自己与理解他人的重要性，并进一步达到自我省察的目的，最终通过内心的力量去完善自己。

本书所包含的人生感悟，有的源于那些刻骨铭心的往事，有的则来自老前辈的经验之谈。大部分故事的主人公都在迷茫中苦苦追寻，经过了长时间的摸索，才成功地发现了内心的自我。在阅读过程中，不要为那些经历的苦难而伤感，也不要为最后获得成功而兴奋，重要的是，去体会他们那份坚持，那份面对自我的勇敢。希望大家都能从中有所收获。

另外，本书从编写到出版，得到许多无私的帮助，尤其是我的博客追随者。在此不去一一写出他们的名字，但我向他们表示由衷的感谢。

特别感谢我的父母和我的妻子美贞，他们是我坚强的后

盾。还有儿子俊英和女儿佑真，他们的快乐是我生活中最大的慰藉。

最后，我将这部作品献给那些即将步入社会的二十几岁的年轻人以及那些还在彷徨无助的大孩子。

郑哲相

| 目 录

30岁前搞懂自己，30岁后搞定人生

第一章 | 年轻人，你是谁？

- 003 这世界只认第一？
- 005 还要放低标准？
- 008 你被很多人非议吗？
- 011 无法抗拒的性幻想？
- 014 去过夜店吗？
- 016 遇到完美情人？
- 019 你觉得孤独吗？
- 023 被朋友背叛过吗？
- 025 你会用信用卡吗？
- 027 对醉倒的父亲置之不理？
- 031 励志书就是狗屁？
- 035 到底要走哪条路？
- 037 你的梦想到底是什么？
- 039 我是世界上最可怜的人？

第二章 | 行为的秘密

- 045 炸酱面还是海鲜汤面？
- 047 你和我的口味相同吗？
- 050 为了就业还是为了漂亮？
- 053 有必要上大学吗？
- 056 学分还是学问？
- 059 你知道自己的择偶标准吗？
- 064 好人和坏人，到底谁吃亏？
- 068 要不要发火？
- 073 坎坷的人生源于错误的选择吗？

第三章 | 世界的秘密

- 079 只有精神病患者才有人格障碍吗？
- 082 天堂与地狱之间？
- 084 学会享受孤独？
- 086 本能和良心？

- 090 很烦躁？
- 095 如何调和内心的光明与黑暗？
- 098 喜欢撒谎是因为心理有病？
- 102 你是否爱得太深？
- 106 我完美吗？
- 108 权威，真的要听从吗？
- 113 长不大的孩子

第四章 | 人格测量

- 119 我的性格到底如何？
- 121 真我还是面具？
- 128 内在的四双手？
- 132 别人是对的吗？
- 133 越是亲近的人，越容易吵架？
- 135 做什么都要有计划？
- 139 如何让大家喜欢你？

第五章 | 找回自我

- 147 我真正的身份是什么？
- 150 现在的需求是什么？
- 154 10亿元韩币？
- 156 什么是最重要的价值？
- 161 忠告我？
- 166 5分钟找回内心平安？
- 168 我的重心在哪里？
- 171 成功谁给我？
- 174 谁是我的上帝？

附录 | 16种人格类型的解决方案

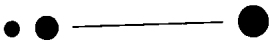
结束语

参考文献

| 第一章

年轻人，你是谁？

这世界只认第一？/还要放低标准？/你被很多人非议吗？/无法抗拒的性幻想？/去过夜店吗？/遇到完美情人？/你觉得孤独吗？/被朋友背叛过吗？/你会用信用卡吗？/对醉倒的父亲置之不理？/励志书就是狗屁？/到底要走哪条路？/你的梦想到底是什么？/我是世界上最可怜的人？



这世界只认第一？

有一天，一位名叫罗三顺的女生向我咨询。由于她平时表现得积极向上，欲求进取，因此给我留下了很深的印象。

她连续复读了两次才成功考入大学，因此一直对自己缺乏信心。她第一年是因为志愿落榜才决心复读，而第二年的成绩也不理想。最后，只好选择升入两年制大学。入校后，她又渐渐开始后悔，无法接受就读两年制大学这个现实。

因为她所就读的大学附近有一所正规的四年制大学，所以当经过那所大学时，她都备受打击。于是，她决心再复读一年。虽然这次她依然没有考上报考的学校，但却有幸被一所四年制的地方大学录取了。

已经如愿以偿的她，还是感到心里不平衡。她觉得别人都能考上一线城市的大学，自己却在一所名不见经传的地方大学就读，这种落差感让她十分苦恼。另外，她对所学的专业也不感兴趣，学校离家又远，高昂的学费让本就紧张的家庭经济更加雪上加霜。这一系列问题，一直深深地困扰着她。在经过几番挣扎之后，她仍然不知所措，所以只好通过这次机会向我求助。

通过交谈我发现，她自己并没有任何异常，只是把过多的精力用于悔恨过去，所以没有足够的精力去应付现在罢了。这就是她的问题所在。昨天已经过去，我们无法再回到昨天去改变什么，我们现在唯一可以做的就是把握现在，去创造未来。

事实上，这种现象非常普遍，已经发展成为一个时代的社会问题。像罗三顺这样把时间浪费在后悔和抱怨中的年轻人越来越多，他们没有意识到应该从自身去查找原因，而是一味地怨天尤人。他们不懂得只有内心强大的人，才能改变外在环境。

韩国有一个叫《搞笑夜晚》的娱乐节目。其中，有个名叫《这个令我受挫的世界》的小品受到大家的一致好评，小品通过醉客和警察之间的滑稽对话来讽刺当今世界。小品中的一句台词“国家为我付出了什么？当第一才是王道啊！”一时传为经典。以下对话来自这部小品。

醉客：“知道金泰熙是哪所学校毕业的么？”

警察：“当然了！韩国排名第一的高校首尔大学啊！”

醉客：“那排名第59的是哪个大学？”

警察：“这我哪儿知道啊！”

醉客：“唉——世界只认第一，第一才是王道啊！”

当今世界，学历歧视随处可见。大学落榜的人羡慕金榜题名的人，两年制高校生羡慕四年制高校生，地方大学生羡慕首都大学生，首都大学生又羡慕名牌高校生，而名牌高校生又羡慕国外名牌大学生。现实就是这样。

整个社会都被这种等级观念所统治，甚至对结婚对象也要进行等级区分。这种等级观念已经成为当代的一种社会文化。

殊不知，“强中自有强中手，一山更比一山高。”在通往金字塔的路上没有永远的第一。领先只是暂时的，明天或许就被后来者抛到身后。同样，落后也不是一成不变的。如果因为一时的落后，就原地踏步或选择放弃的话，那就真的再也没有超越他人的希望了。而那些处于领先地位的成功人士，表面上看似乎很光

鲜，其实压力往往更大，这些也是白领的自杀率居高不下的原因之一。自杀是不堪重负的无奈之举。

不是第一又会怎样呢？我们一样可以实现自身价值，度过幸福而又有意义的一生。千万不要误解，我们自然要追求卓越，但在此我们所说的卓越并非是指狭隘的功成名就。我们奋力拼搏是为了实现自身价值或过上更舒适的生活，在这个过程中，我们的潜在能力得以证明，我们的自我存在感得到满足，足矣。也就是说，不要一味地追求成绩，不妨把视线转移到给我们带来快乐的事情上。我被评为韩国最优秀的人才开发专家，但是，知道我的人又有多少呢？

还要放低标准？

现在，韩国高校学费已高达1000万元韩币，青年失业人数已超过100万人。《20岁——大韩民国年轻人绝望的时代》的作者赵承柱曾这样描述：“处于进退两难状况中的大多数年轻人，他们不但不能得到关怀，反而受到各种误解和冷落。”牛硕勋博士又将二十几岁的年轻人称为“88万的一代人”（指低月薪收入），反映出摆在年轻人面前的暗淡生活。相反，老一辈却称之为“史上最无知的一代”。

当然，也不仅仅都是负面的观点。《数字移民》的作者唐·泰普斯科特就认为，二十几岁的年轻人是史上最出色的一代人，并

提出了改善其生存条件的针对性方案。

为何对同一代人，竟然会出现如此截然相反的评价呢？在二十几岁年轻人的问卷调查中，他们的回答也大相径庭：有的人赞同自己是最聪明的一代人，也有的人默认自己是最无知的一代。我倒觉得这种现象很正常，不可能所有人都有统一的看法。因为每个人所追求的目标不同，所处的环境不同，当然会对自身以及世界做出不同的判断。

但无论他们是充满信心，还是灰心丧气，所有的年轻人都要面对残酷的现实，他们必须用自己的青春和精力，去换一张通往正常生活的门票。为此，他们在应该是开阔视野、积累经验、享受浪漫的年纪，却把自己的活动范围锁定在学校、图书馆、公司和家。

一些20岁出头或正走在奔三路上的年轻人，厌烦狭隘的活动范围，频繁出没夜店，渴望激情，成为“放纵一派”；而另一些本应该尽情享受青春的同龄人，却克制自己的欲望，甘愿泡在图书馆，这些人则被现代的年轻人称为“书虫”。

我曾通过博客，在韩国著名门户网站“Daum”上，结识了一个二十几岁的女孩。她立志成为漫画家，为此，她放弃了上大学，选择了设有漫画专业的专科学校。奇怪的是，在她毕业后，却进入一所本科院校念税务，然后又考了公务员。

每次听到这种故事，总是让我感到疑惑不解。根据现实情况，可以随时改变志向；为了找份安定的职业，宁愿放弃自己的梦想。我不知道，考上公务员，对她来说到底是幸运还是不幸。到底是什么原因致使这个年轻人甘愿放弃对梦想的追寻呢？