

人生没有假如，
但你可以重走青春！



遇见 内在的自己

*Meet
internal*

韩国第一位百万畅销书作家最强力作！

为什么两个人越亲近，就越容易发生矛盾，而且还会越陷越深呢？

为了幸福而相聚的人们，为什么会发生争吵？

本该相爱的人们，为什么会变成仇人？

本该互相鼓励的人们，为什么会产生敌对情绪？

【韩】金洪
千太阳



化学工业出版社

遇见 内在的自己

*Meet
internal*

【韩】金洪信／著
千太阳／译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见内在的自己 / [韩] 金洪信著; 千太阳译. —
北京: 化学工业出版社, 2012.11
ISBN 978-7-122-15352-4

I . 遇… II . ①金… ②千… III. 人生哲学—通
俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第220758号

인생사용설명서, 두 번째 이야기: 내 삶을 희망으로 가득 채우는 일곱 가지 물음 by
金洪信

Copyright © 2011 by Hainaim Publishing Co., Ltd. All rights reserved

ISBN 978-89-6574-308-8

Original Korean edition was published by Hainaim Publishing Co., Ltd. in 2011

Chinese translation rights arranged with 2011 by Hainaim Publishing Co., Ltd. through
AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center, Beijing, China.

本书中文简体字版由 Hainaim Publishing Co., Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-6372

责任编辑: 王 津 李岩松

装帧设计: 芒果设计

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京博海升彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张4³/₄ 字数110千字 2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究



前言

仅仅为了一个人的灵魂

几年前，一位美丽的女钢琴家从大巴上走下来的时候，经历了一场严重的意外事故。她的衣角不幸被门夹住，大巴拖着她行驶了一段距离，致使她右手受伤。因为这次事故，她再也不能轻盈地敲打琴键了。

一直沉浸于失望与挫折中的她，有一天突然给我发了一条短信，她说自从读了我的随笔集《遇见内在的自己》（平装版）后，决定原谅这几年来从未忘记过的那位大巴司机。看到这句话，我突然热泪盈眶，并给她打了电话。

“原谅那位大巴司机的同时，您已成为一个天使。有天使在我们的身旁，怎能不幸福呢？”

人在体会爱的时候，会分泌一种叫做“后叶催产素”的激素。研究表明，孕妇生产时之所以能够忍受剧痛，也是因为身体分泌了“后叶催产素”。这种母性本能而产生的“后叶催产素”对其他哺乳动物也有相似的作用。“后叶催产素”因为具有稳定心绪、迅速治愈伤痕、调节血压和缓解疲劳的功效而广为人知。

母亲抚摸婴儿的肚子，就能减轻疼痛也是因为“后叶催产素”。神奇的是，轻轻地抚摸就能让“后叶催产素”的分泌量增加百分之二十。

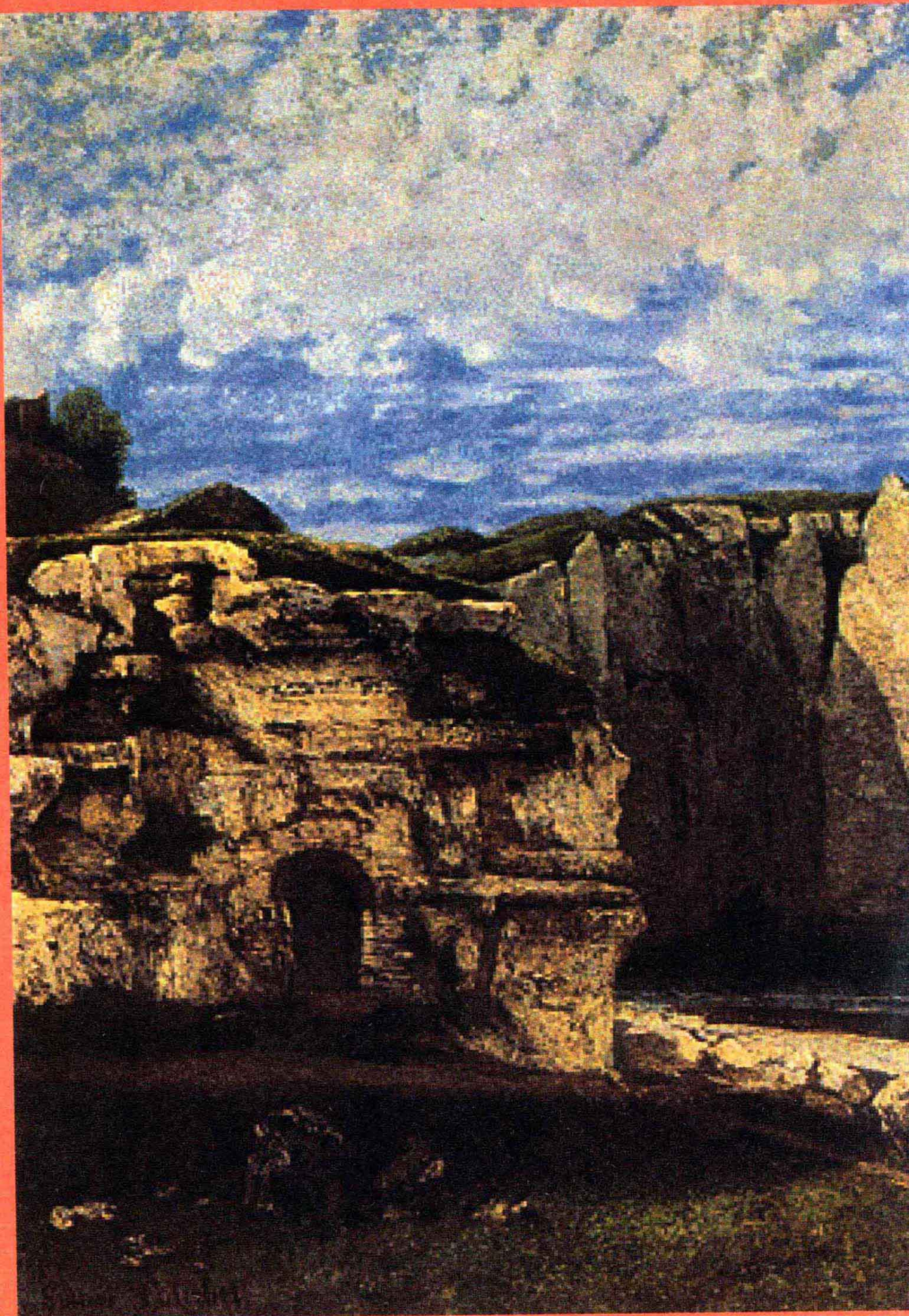
当人在感受爱的时候，体内分泌的“后叶催产素”，在一段时间之后就会消失。能不能使其像四季更替一样，持续一辈子呢？承诺永恒的人心，很可能瞬间就突然改变，我们人类为什么如此善变呢？

突然想到，这个世界上有太多值得我们去爱的东西。天空、太阳、月亮、星辰、云彩、雾、风、雪和雨滴这些自然现象。山、江水、大海、鸟、鲜花、大树、草、落叶这些大自然本身。还有那些美丽的歌声、正在哺育婴儿的母亲那温暖的眼神、刚出生婴儿的哭泣声、一段温暖人心的诗句、一篇杰出的小说、完全展现出作者灵魂的随笔、一口解渴润喉的清凉泉水……

因为在电视里了解到，还有很多人正在过着痛苦的人生，我马上拨打电话自动捐助了 2000 元。还有很多人，同我有一样的心情拨打了电话，使得募捐数额得以不断攀升。

值得我们去爱的事物无穷无尽，几天几夜也罗列不完。虽然这些爱终究会消逝，但只要付出爱，就能让“后叶催产素”不断地涌现。

让我感到自豪的是，有些读者在看了我的书之后，感觉自己的灵魂比之前更加自由与平和了。因此，只要能够多售出一本书，就能让我感到无比幸福，因为谅解与爱是产生“后叶催产素”的源泉。



CONTENTS

目录

金洪信

- 第一章** 现在最想要的是什么 / 1
- 让年轻的灵魂复苏的地方 / 3
 - 青春、信念和精彩的人生 / 17
 - 值得永久相伴的朋友 / 31
 - 诊断鹦鹉综合征 / 40
- 第二章** 你现在是什么样的心态 / 49
- 我们所有人的烦恼 / 51
 - 不是顽症，而是可治之症 / 58
 - 心里产生矛盾的原因 / 64
 - 年龄在增长 / 70
- 第三章** 今天要从哪里得到安慰 / 79
- 藏在枕头里的爱 / 81
 - 弱点也有竞争力 / 90



目录

CONTENTS

拾起希望的方法 / 99

第四章 失败的反义词是什么 / 107

困难将我们磨砺得更加耀眼 / 110

危机是另一个机会 / 114

年轻就是最大的希望 / 121

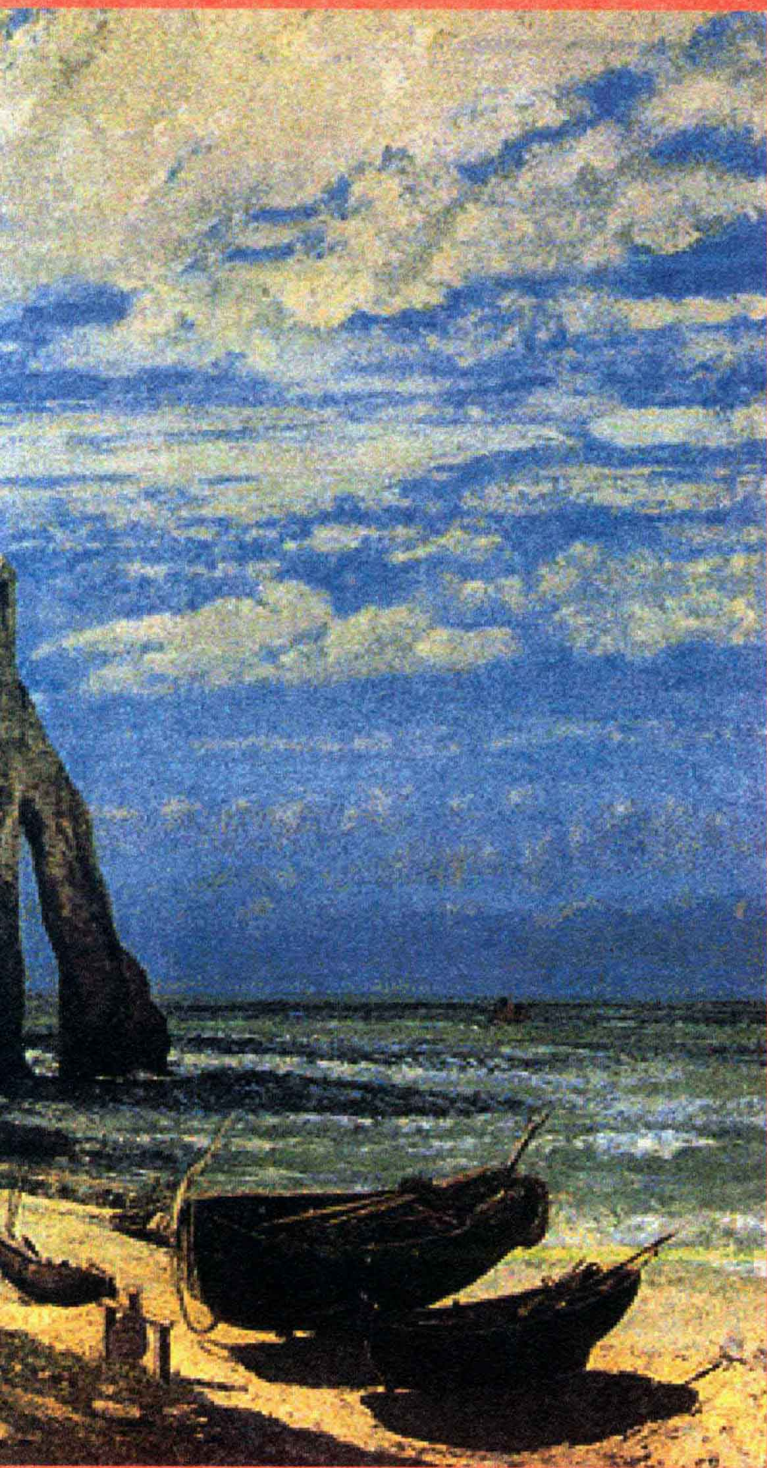
现在正是需要一起流泪的时候 / 132

“右手认可左手”的心态 / 137

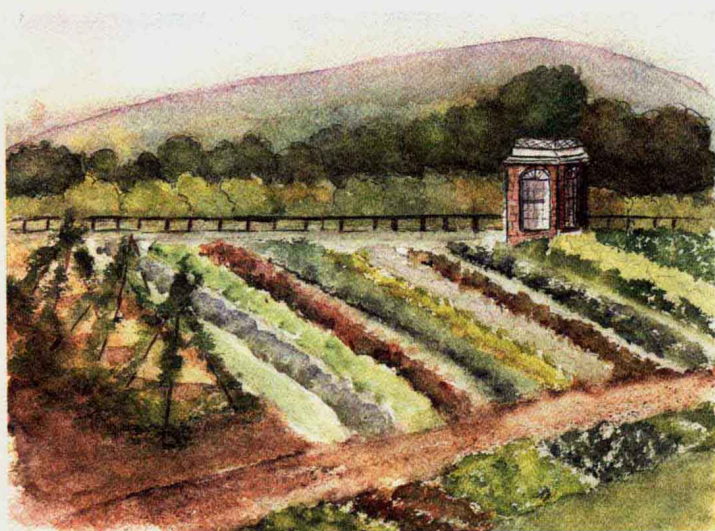
结束语 因为有你，生活才有滋有味 / 141

第一章

现在最想要的是什么



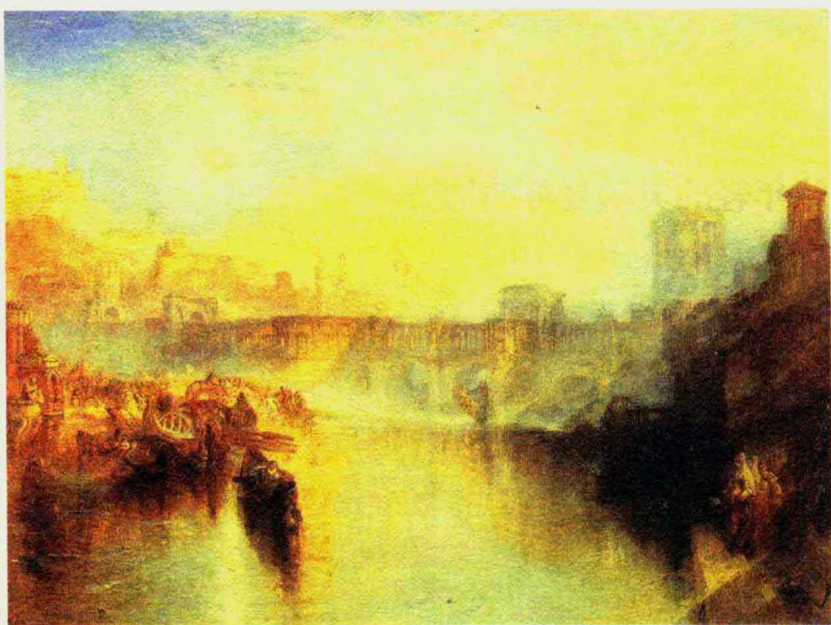
每个人都知道，青春是一去不回的岁月。那些致力于改善这个世界、受到人们尊敬的成功人士，都有一种共同的特质。他们在年轻时，都能很好地安排自己的时间。他们能很好地解决一些错综复杂的问题，也能在自己经历过失败的地方重新站起来。



让年轻的灵魂复苏的地方

二十岁的时候，我的灵魂被空虚所占据。因为家境的变故，我不得不放弃复读，进入了一所普通的大学。在回到家乡之后，我的眼前尽是不明方向的迷雾。脑子里全是对未来的恐惧与不安，我渐渐跌到了生活的谷底。



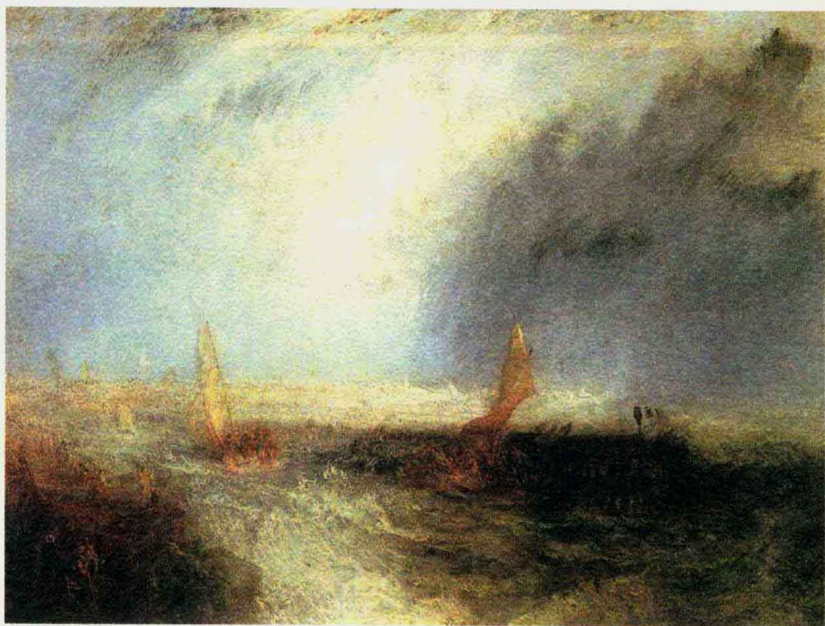


当年在农村，大学生是凤毛麟角的稀缺人才，所以当时考上大学的孩子，不知道有多自豪。但是因为家里实在太穷，甚至到了要卖掉房子的地步，使我不得不选择休学。屋漏偏逢连阴雨，船迟又遇顶头风。就在我还不能确定是否可以复学的情况下，我收到了参军体检通知书。

夏日初至，我和朋友一起背上了旅行包。他在被女朋友抛弃后，曾一度想要自杀。很难对这个世界上的痛苦做出比较，但残酷的现实对于年

轻的我们，仿佛是不能承受的重量。于是，两个向往逃避的年轻灵魂，最后找到的地方，就是升级为国立公园的边山半岛。

闭着眼睛，站在海边，用心去感受大海的脉搏。那永不停息的海浪，伴随着我们接连不断的呐喊声，在空旷的海边形成一首青春的奏鸣曲。波涛汹涌而至，海浪开始升高、拍岸、碰撞、破散、席卷、混乱、吵闹、咆哮，随即又轻抚海滩，变得单薄、窃窃私语、低吟、调侃，仿佛要把我



们的灵魂也一口吞掉。燃烧的太阳、炽热的海岸、巨大而又庄严的波涛，没有任何东西让我感到畏惧。抱着必死的念头来到这里，觉得没有任何事情可以将我击倒。

但是我们没能撑过两天，就不得不把帐篷收起来了。太阳就像要焚烧我们的身体一样，就算挥动一下衣袖，也会觉得烫手，倒在沙滩上，感觉自己就像铁板烧上的海鲜。沙子像无数锐利的刀尖，又像是粗糙的竹竿，不断刺痛我们的身体。原本抱着必死心态来到这里的我们，只好在附近的松树荫下扎起帐篷。为了生存，我们还在身上





涂抹了各种药物。全身像被焚烧过一样，身上的痛苦慢慢磨灭了我的抑郁、愤怒和挫折。

一位善良的渔夫，见到我们狼狈的样子，不由想起了远在他乡受苦的孩子，于是给了我们一些粮食和干鱼片。我至今还记得他那黝黑的脸，笑的时候可以看到他洁白的虎牙。

我们拿着蘸上了油的火把和铁桶，跟着渔夫来到了泥潭，那里是螃蟹的天下，小的有拇指那么大，大的甚至超过半个拳头。渔夫戴着手套，灵巧地抓起那些在地上乱窜的螃蟹。他抓螃蟹的手艺非常好，不一会儿就抓了很多。

虽然我们的技术差到了极点，但在一些螃蟹的配合下，我们还是抓到了不少。偶尔在泥坑里还会发现一些退潮时没能逃出去的小鱼。一番追逐之后，虽然累得腰酸腿疼，但却觉得很有意思。

比抓螃蟹更开心的事情，就是享用渔夫的老伴给我们准备的晚餐。美味的拌菜和晒干的海鲜，几乎撑破了我们的肚皮。滑过喉咙的烧酒，让我们渐渐敞开了心扉。整个晚上，我们都因渔夫低沉的曲调而思绪万千，听他讲述生活的艰辛而心酸不已，听渔夫的老伴感叹几代人依海而生的命

