

献给混乱与焦虑的青春

遇见二十岁的 自己

【韩】金普一◎著 高文丽◎译

人生某一刻
当灵魂追问
我们究竟该往何处去
人为什么活着
到哲学这里来
找寻答案吧



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

遇见二十岁的 自己

【韩】金普一◎著 高文丽◎译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见二十岁的自己 / (韩) 金普一著; 高文丽译. —武汉: 华中科技大学出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5680-2190-6

I. ①遇… II. ①金… ②高… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 210786 号

湖北省版权局著作权合同登记 图字: 17-2016-150号

PHILOSOPHY FOR EARLY TWENTIES

Copyright © 2010 by Kim Boil

All rights reserved.

Simplified Chinese translation Copyright © 2017 by Huazhong University of Science & Technology Press Co., Ltd. Simplified Chinese language is arranged with Wisdomhouse Publishing Co., Ltd. through Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

遇见二十岁的自己
Yujian Ershisui de Ziji

[韩] 金普一 著
高文丽 译

策划编辑: 董 晗

责任编辑: 李 静

装帧设计: 伊 宁

责任校对: 北京佳捷真科技发展有限公司

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉) 电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编: 430223

录 排: 北京楠竹文化发展有限公司

印 刷: 北京富泰印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 147 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 36.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118, 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

诗人黄芝雨在他的诗集《我即是你》里，收录了一首名为《301》的诗歌：“我厌恶青春 / 它就像一个总也破不了的脓包，火辣辣地疼 / 我多渴望快点老去、生病啊。”在他的诗歌里，黄芝雨颠覆了世人厌恶衰老的传统观念，反而希望自己快点衰朽变老。

著名的诗人、小说家尹厚明也在一首名为《希望》的诗中写道：“请给我一枝黄石鱼酱般的花朵 / 和一份毛虾酱般的、墨斗鱼酱般的 / 爱情 / 我并不需要青春 / 请给我一场在暗夜里渲染着老人骨头颜色的 / 梦境 / 那年为了寻你，我曾彷徨于山村 / 如子规啼血般的小径 / 而那里我再也不愿心碎地造访 / 你只需给我一滴荒凉的 / 时间所流淌的眼泪。”

小说家金薰则更加露骨地嘲讽青春：“我厌恶二十多岁。每当我看到年轻的家伙就会感到庆幸，还好我已经从他们的年纪毕业了，我再也不用跟这些无知蒙昧的家伙混在一起了，这真

幸运！”

金薰的言论甚至有点诅咒青春的意味了。虽然电影、电视剧都在卖力地歌颂青春，但是，韩国鼎鼎大名的一流文学家竟然一致认为青春并不是愉悦的经历。当然，文学家不同于常人，他们的情绪多少有点“邪乎”，但是他们究竟为何如此露骨地咒骂青春呢？

仔细探究起来，年轻真的是一件无比麻烦的事情。年轻人的欲望就像是熊熊烈火，也像一条难以填满的沟壑。让人头疼的是，我们无法像踩死一只蚂蚁一样，把欲望踩在脚下碾碎，甚至还会被如此炽烈的欲望牵着鼻子走，这委实令人身心疲惫。有人说，要摆脱欲望的桎梏，只要把欲望连根拔掉就可以了，然而这并非轻而易举的事，因为生活即欲望，桎梏即命运。只要我们的灵魂没有解脱，躯体没有死去，就不可能将欲望斩草除根。再者，年轻时各种欲望最为旺盛，被各种欲望折磨的痛苦也比任何时候都要强烈。人们经常歌颂青春的美丽，但若不能为欲望找到合适的发泄口，青春反而会演变成一场酷刑。

因此我想，如果二十多岁的年轻人需要哲学，那么这种哲学必定要为年轻人的欲望打开理性的出口，将混沌释放出去。

就像胃酸分泌过多胃肠壁会发生溃疡一样，如果二十岁的欲望找不到合适的升华途径，就极有可能会演变成自我破坏的力量。这份破坏的力量会产生伤口，让青春火辣辣地疼。我想，黄芝雨等诗人必定是不想再重返这段疼痛的岁月，因此才纷纷表示不需要青春吧。

你听过“King Crimson”乐队演唱的《墓志铭》(epitaph)吗？乐队的主唱光彩照人，呐喊着：“Confusion will be my epitaph”（迷惘将是我的墓志铭）。难道不是吗？年轻是迷惘的。服兵役^①、恋爱、就业、结婚、生子……没有一样是确定的，所有的一切都是未知数，所有的一切都暧昧不明。他们时而郁闷，时而焦虑。而且，当今二十多岁的年轻人需要面对很多社会问题，他们整日生活在焦虑、无助、挫败里，让“青春”这个词也带有一种黯然失色的意味。此时，如果不给欲望找到适当的释放途径，就可能在心中滋生黑暗的能量。

通过摇滚，人们呐喊出了再也不能继续咀嚼下去的黑暗能量。“Confusion will be my epitaph”。想想看，摇滚乐为什么会被称为年轻人的音乐呢？年轻的形象不是冷静、沉寂的，而是波澜壮阔、生机勃勃的。而摇滚也并非冷静、理性的音乐，

^① 译者注：韩国实行义务兵役制，20岁至30岁的男性公民必须服兵役，兵种不同，服役期限也不同，但期限最短的兵种也需要服役24个月。

它是沸腾、热情的。

年轻人还缺乏控制热情的能力，他们阅读量少、学识浅，拥有的不多、经历的也不充分。当然，二十岁的年轻人已经有选举权，也可以喝酒抽烟，但是他们很难理直气壮地说自己已经成人，总觉得他们依然青涩无比。在这个年纪，他们还不能够堂堂正正地独立生活，而依靠别人又总觉得羞愧。而且人在二十岁左右的时候，自我意识太过强烈，常常不愿向别人倾诉自己内心的疏离与迷惘。

好吧，就当年轻是一段混乱的时期。但是，所有的混乱都是消极的吗？一潭浑水要在沉淀之后才会变得清澈、透明，安静、舒适的秋日也要在骄阳似火的夏天过后才会来临。如果把探索自我的炽热激情称为“混乱”的话，那么这份混乱也是值得鼓励的。“年轻人应该多吃点苦”，这句话大家肯定都听过，而“多吃点苦”所表达的正是这种自我探索的炽热激情吧？

我认为，为自己的热情打开一道缺口，正确疏导自己的热情，这就是一种哲学。我认为，用一种迷人的理性秩序让热情富有力量，而不是用理性禁锢、压抑热情，这就是一种哲学。

我认为，通过一定的学习和修为，让我们学会正确地发脾气，让愤怒更像愤怒，让饥渴更像饥渴，这就是一种哲学。我们不一定非要去钻研康德、黑格尔、弗洛伊德、荣格作品里难解的字句，只要找到能够说服自己的理性秩序，这就是一种哲学。

包括极度怀疑主义的哲学在内，所有的哲学最终会让人更加热爱生活。但是，热爱生活不等同于热衷成功。哲学让我们懂得，生活中我们不能将自己的规则凌驾于别人的规则之上，而应当谦虚地承认自己与别人之间的不同，摸索共存的方法。如今二十多岁的年轻人，生活在要求不断竞争的环境中，他们已经过得无比疲倦、凄凉，而我无意在他们这种艰辛的岁月里，再增加另一种形态的竞争。

在散文集《平凡的存在》里，摇滚乐队“姐姐的理发店”主唱李硕源曾经这样鼓励年轻人：“青少年啊！不要因为没有梦想而烦恼，成为一名观众也就足够了。”我们完全可以将这句话里的“青少年”换作“青年”。没有必要让所有人都成为站在聚光灯下的主角。聚光灯的背后，隐藏着巨大的压力和牺牲。如果我们没有了了不起的唱功，没有新鲜火辣的手段和招徕观众的技巧，那么我们完全可以坐在观众席上享受自己的幸福。因此，

我在这本书里要探讨的问题就是可以让你我在这个世界幸福生活下去的希望法则，真希望我能够做到这一点。让我们幸福起来吧，毕竟人生只有一次。

金普一



目 录

作者寄语 为焦虑的青春加油 ||| 1

01 二十岁，我是谁

谁能告诉我我是谁？ ||| 2

年轻是可以改变自己的力量 ||| 6

在无数的“我”中哪一个才是真正的我？ ||| 9

大自然对人们的馈赠 ||| 12

只有意识到不自由的人才渴望真正的自由 ||| 17

人的绝望是学来的 ||| 19

怯懦囚禁灵魂，希望还你自由 ||| 21

02 二十岁，焦虑的两副面孔

萨特，我的命运我做主 ||| 26

人们会自己选择前进的道路 ||| 30

任何东西都不能代替“我”的存在 ||| 33

摆脱焦虑的技巧，助长焦虑的技巧 ||| 35

焦虑与压力，真的是人类的大敌吗？ ||| 38

不追赶别人就会感到焦虑的“他人指向型” ||| 41

二十多岁，身处焦虑漩涡的年龄 ||| 44

03 二十岁的选择，左右将来的命运

诘问“是否合适”的中庸智慧 ||| 52

在信息过剩的时代，选择反而是件苦差事 ||| 56

选择时请考虑机会成本 ||| 60

“纠缠到底”不符合中庸品格 ||| 62

在无法选择的东西面前，我们依然有选择的余地 ||| 67

不存在什么“最佳选择” ||| 71

渴求孤独的自我，希望和别人维持关系的自我 ||| 75

人群中的孤独 ||| 80

意义必定战胜痛苦 ||| 84

安全的道路与危险的道路，你会选择哪一条？ ||| 90

萨克顿所选择的危险之路 ||| 94

04 二十岁的孤独、游戏与朋友

“面对自我”的治愈时间 ||| 100

无法忍受枯燥时间的“网络一代” ||| 105

- 与自我内心的文本相遇 ||| 110
- 游戏的人，纯粹的人 ||| 115
- 游戏必有同伴 ||| 120
- 你会与怎样的朋友一起坐在餐桌前呢？ ||| 125
- 心灵捕手，游戏玩伴的友情 ||| 127
- 要玩就像村上春树这样玩 ||| 129
- 游戏的快乐并不在于胜负 ||| 131
- 不狂不及（我的马拉松体验记） ||| 136

05 二十岁的欲望与幸福

- 互联网，既是疏离之处，也是解放之处 ||| 142
- 没有反思和内省的帝国主义式欲望 ||| 150
- 不懂节制的人类欲望 ||| 153
- 在幸福感与负罪感之间，购物的两难抉择 ||| 156
- 堂堂正正地过属于自己的小日子 ||| 159
- 享受真正的奢侈吧 ||| 162
- 把欲望多样化吧，差异的丧失会助长暴力 ||| 168
- 大脑制造出来的蹩脚幸福学 ||| 173
- 最重要的人就在身边 ||| 179

06 二十岁，谈成功

- 忍耐不是全部 ||| 184
- 以成功为目的付出的忍耐是拙劣的 ||| 190
- 智慧的快乐主义者，远藤周作 ||| 193
- 满足与延迟满足适当混合的战略 ||| 195
- 狂热追求成功的社会 ||| 199
- 知止不殆 ||| 203

07 二十岁的爱情

- 从不考虑别人感受的幼稚爱情 ||| 210
- 爱情为我们展开无限变化的可能 ||| 219
- 不要模仿别人，爱情是自己的 ||| 224
- 所谓爱情就是品位不断趋同 ||| 231
- 爱是理解 ||| 239
- 理解源于学习 ||| 245
- 会把对方逼入绝境的“以自我为中心”的爱情 ||| 250
- 爱情中无所谓进步或保守 ||| 253
- 爱情不是逼迫 ||| 255



二十岁，我是谁

谁能告诉我

我是谁？

我的内心藏着太多的自我，没有了你栖息的地方
我的内心满是虚无的愿望，没有让你舒适的地方
我的内心满是无可奈何的黑暗，夺走了你栖息的地方
我的内心满是无法战胜的悲伤，就像那茂密的荆棘丛

这是《荆棘树》中的一段歌词，由歌手河德奎作词、作曲，二重唱组合“诗人和村长”演唱。在这首歌里，歌手唱道：“我的内心藏着太多的自我”。“我”明明是一个人嘛，这首歌里却把“我”当成了复数。严格说来，昨天的我与今天的我是不同的，更不用说十年前的我和现在的我了，个头、外貌、体重、知识量都已经发生了很大的变化。既然如此，究竟为什么要将十年前的“我”和现在的“我”看作是同一个人呢？这份信念究竟来自哪里呢？

假设，A 在几个月前犯了重罪，现在他正站在法庭上接受审判。要对 A 进行判决，至少要确信，如今站在法庭上的 A 和几个月前犯罪的 A 是同一个人，法官只有在过去的 A 与现在的 A 是同一个人的前提下，才能给 A 定罪量刑。

可是，现在的 A 有可能在物理、人格上都已经发生了变化，已经不同于过去犯罪的 A 了。也就是说，A 有可能对自己所犯的罪真心悔过，并完全能够开始全新的人生了。那么，如果我们仍然主张过去的 A 和现在的 A 是同一个人的话，从逻辑上看明显是矛盾的。时间的本质是不可逆性，在这样的时间里，“同一性”不过是一种幻想。

过去的 A 和现在的 A 是不同的，但我们仍将他们视作同一个人，这种看法的根据究竟是什么？哲学家约翰·洛克对这一问题进行了深刻的思考。洛克认为，即便人的身体发生了一些明显的变化，但是我们仍然可以感受得到，所有人都拥有一种认定“我就是我”的自信，即“我”就是相信过去的“我”和现在的“我”是同一个主体。

休谟坚信一个小时之前的 A 和现在的 A 必定是两种不同的存在。按照休谟的解释，我们在日常生活之所以将他们看成同一个存在，是因为他们二者“相邻”。休谟认为，每个人内心

的感受是各种“知觉的捆绑”。内心的这些知觉，由于因果性、相邻性、类似性的关系而结合在一起，令人误以为这些相异的对象是同一个观念。

比如，昨天太累了，所以我今天感觉到有些疲劳，这里面就有一种将昨天的劳累与今天的疲劳联系起来的因果性的逻辑关系。如果你认为五分钟之前的自己和现在的自己是同一个人，那么就是相邻性的逻辑关系在起作用，如果十年前的你和现在的你因为长得很像而被看作是同一个人的话，那么就是类似性的逻辑关系在起作用。可是，这种因果性、相邻性和类似性的逻辑关系都无法保证两个对象百分之百相同，这就是休谟“怀疑论”的核心。

如果完全接受休谟的怀疑主义，会让人说不清楚自己究竟是谁。如果说“自我”是知觉的捆绑，那么会让人怀疑同一个“自我”是否真的存在。因为根据这个理论，实际存在的不过是时时刻刻都在变化的知觉而已。

实际上，世间的人并不是只拥有一种面貌。假设有这么一个人，他在职场中是一位部长，到了教会就变成了一位执事，在同学会里他又成了会议的总务，下班回家以后就成为一个家庭的家长。除此以外，我们还可以给他添加更多的头