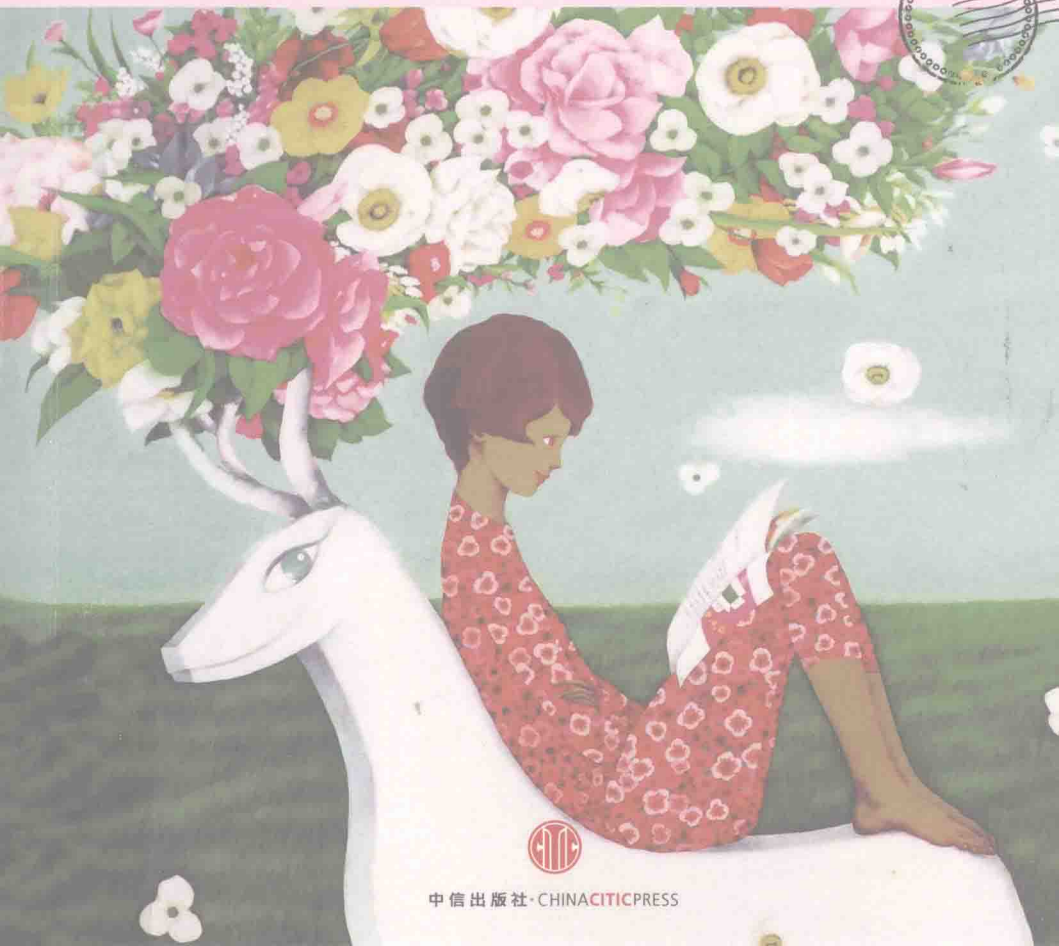


听话的乖女儿不一定幸福，
不争吵的婚姻不一定美满，
稳定的好工作不一定开心，
不流泪的日子不一定快乐。

最美的人生 刚刚开始

[韩] 韩星姬（资深心理医生） 著
尹翎毓 译



中信出版社·CHINACITICPRESS



最美的人生刚刚开始

写给所有即将面对独立人生的女孩

[韩] 韩星姬（资深心理医生） 著

尹翎毓 译



图书在版编目 (CIP) 数据

最美的人生刚刚开始 / (韩) 韩星姬著 ; 尹翎毓译 . — 北京 : 中信出版社 , 2014.6

书名原文 : 딸에게 보내는 심리학 편지

ISBN 978-7-5086-4560-5

I. 最… II. ①韩… ②尹… III. 女性 - 成功心理 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 080389 号

Letter for My Daughter

Text © Han Sung-hee (韩星姬) 2013

All rights reserved.

This simplified Chinese edition was published by China CITIC Press in 2014

by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd., Korea through Eric Yang Agency.

All rights reserved.

最美的人生刚刚开始

著 者 : [韩] 韩星姬

译 者 : 尹翎毓

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 中国电影出版社印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 7.25

字 数 : 110 千字

版 次 : 2014 年 6 月第 1 版

印 次 : 2014 年 6 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4560-5/G · 1113

定 价 : 35.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书 , 如有缺页、倒页、脱页 , 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

序

女孩，我想对你说……



女儿，很久没给你写信了。过得还好吗？吃得好睡得香吗？美国的新婚生活甜蜜吗？工作怎么样？虽然常有电话或邮件来往，妈妈还是想知道你的详细情况。我拿自己也没办法，离你那么远，不知道你能不能照顾好自己，有没有生病。

有时候我会想，我从出生到现在，有没有这样对一个人牵肠挂肚过。在生下你之前我是一个活在工作成就感里只知道向前冲的人，我甚至觉得没有什么事情是做不到的。后来你出生了，那时你那么小，没有我你什么都做不了，还总出点麻烦，不是昨天突然摔倒受伤，就是今天高烧不退，总之，各种状况

不断，每天都让我过得提心吊胆。我第一次体会到什么叫力不从心，很多时候一个人根本应付不了。想到连照顾一个小小的你我都做不好，不由得产生了强烈的挫败感。也就是那段日子，我渐渐明白人生最重要的是什么，人们常说的幸福是什么，以及为什么说只有抚养过孩子才会成为真正的父母。如果没有你，也许我会在事业上有更大的成就，但是我的内心一定是空虚的。所以，你也许是我这辈子最大的礼物了。每当我乱了阵脚的时候，想到你就能重新找回人生的重心。

你对我如此重要。去年你说要结婚，而且以后要在美国生活，我原以为你读完书会回到韩国，到时就能经常见面了，可现在你在那么远的地方安了家，就算想见面也不容易。一方面，妈妈为你高兴，自己的孩子长大了，闯出了一条自己的路；但另一方面，妈妈也确实是失落空虚。准确地说，你要离开我去那么远的地方生活，我一时有点儿难以接受。

我在想，你给过我那么多惊喜，现在要在遥远的地方生活，我要给你些什么呢？对于你，我是妈妈；对于我，你是独一无二的女儿。回顾你和我的30年，真的有很多回忆。以前我们住得很近，我以为我们以后也会一直在彼此身边，有些话一直就没有着急跟你讲。

我当了33年的精神科医生，见过很多人。大致估算一下，我

治疗过的患者有 20 多万人，诊疗时间大概 7 万小时。他们因为不一样的痛苦和失落，向我寻求帮助。

每当我看到跟你年纪相仿的女孩来接受治疗，总会很心痛，担心你是不是也有不能对我讲的话。不久前，有位 30 岁的年轻女子找到我，什么话都没说就号啕大哭起来。直到用完了一盒面巾纸，她才慢慢停止哭泣，过了好一会儿才慢慢镇定下来，讲述自己的经历。她的工作不稳定，随时都可能被解雇，不久前还遭遇退婚。她的压力很大，过得很累。哭完，她补充说：“现在舒服多了，在家里害怕父母担心，也不敢放声大哭。”

听完她的话，真是很心痛。她正值充满朝气，洋溢着自信的年纪，却连痛快地哭一场都不能，日子过得有多疲惫。

人们都说经济不景气，赚钱谋生很难。大家看到年轻人不就业犹豫彷徨，或者为了赚那一点儿少得可怜的工资承受巨大压力，他们嘴上说着很可惜，可心里却暗自认定“还不是因为不努力”。他们嘲笑年轻人长得有手有脚，又是大学毕业，却什么都不干，不知道挣钱不易也不懂得珍惜。但是这些年轻人真的都曾坚信“只要努力就能成功”，并做了最大的努力。但是现实世界里找个像样点的工作很难，年轻人面对这样的现实当然会受挫难过，甚至觉得这样的遭遇是自己的错，还不能放声哭出来。他们比谁都更清楚，就算埋怨世界埋怨别人也于事无补，白白浪费了时间。

不知道从什么时候开始，我希望告诉像你这么大的孩子：不要试图各方面都很优秀。如果你有焦虑的感觉，那说明你现在活得很好，不要担心。这些话我希望讲给来诊室接受治疗的那些年轻人听，当然也是攒在心里 30 多年想说给你听的话，况且你要定居美国了。我希望把这些话整理成书。过去一年，这稿子是写了改，改了写。33 年的精神科从医经历中，我虽然学到了很多，但是还有很多不足。我也担心自己的文章不但不能给受伤的年轻人心理安慰，反而会将其推向悬崖边。但是如果现在不说出来，日后会后悔，所以我下决心做这本书，里面都是只有妈妈才会说的话。

妈妈爱你。无论如何，你对于我都是最重要的人。这与你做什么选择，有什么结果没关系，我会永远支持你。就像之前的你那样，不要顾虑什么，勇敢向前吧！失败了又怎样，调整好了再出发嘛。至少不是连尝试都不敢的傻瓜。希望你不管遇到什么困难都能开心地生活。想不出开心生活的办法或者忍不住生气的时候，就翻翻这本书吧。看看妈妈之前也经常犯错，有这样那样的缺点，却依然过得开心，你就会重新拿出勇气来的。我的女儿，还有天下所有父母的女儿们，加油！

永远支持你珍爱你的
妈妈

目 录

序 女孩，我想对你说……	VI
--------------	----

Chapter 1

写给即将独立的你

当个坏女儿，追求你的幸福	2
若不能与他激烈争吵，干脆不要结婚	7
大公司不是灵丹妙药	15
不要假装坚强，伤心时尽情流泪吧	23
在婚姻中走过春夏秋冬	30
明哲保身，不如热情犯错	37
别再拿妈妈当借口	43
无论如何都不可以变得冷漠	48

Chapter 2

女孩，我们无须完美

不要因苛求完美而踌躇不前	58
如何逾越职场人的青春期之痛	64
如果真爱是命运的安排，那么命运就是一个打包条件	73
如果你有一颗不安分的心，就不要提早选择稳定	80
不要被嫉妒蒙蔽了心灵	87
多些独处时间，人生许多问题便能得到解决	94
不要畏惧分手，也不要放弃爱情	100
听我说，你最珍贵	108

Chapter 3

前行的人生，必然伴随不安

不安，证明你在认真面对人生	116
社交平台能治愈你的孤独吗？	122
女孩们，你们怎么看待做爱这件事？	128

成功女性，必先洞悉规则、成败、竞技场	136
别费心让别人觉得自己很外向	143
不要和不为你着迷的男人交往	150
再好的朋友也有黄金距离	156

Chapter 4

女孩，不管做什么快乐最重要

别想当个女超人	166
不要将生命浪费在他人的期待中	175
为人母前，先解开母女心结	181
如果没有金钱哲学，必将迎来为钱所困的未来	189
40岁以后的容颜，由你决定	195
什么样的学习，才能让你一生不停滞	202
去爱吧，不要停下爱的脚步！	208
你只需要让自己快乐	216
结语 献给世上所有的女儿	221

当个坏女儿，追求你的幸福

你在纽约曼哈顿举行婚礼的那天清晨，我悄悄告别你正在化妆的背影，独自漫步在街头，脑海里走马灯似的闪现着过去的画面。俗话说，孩子是自家的好，我忘不了第一眼看到你的情景。“快看啊，有舌头，有嘴巴，该有的都有呢！”原本身体健全是再正常不过的事，可就是觉得只有我们家的孩子最幸运，还大声炫耀。不止这些，看到你很快就能识字了，我禁不住想：“天哪，我们家姑娘一准儿是天才呀。”有人开玩笑说：“原以为你这心理医生会跟普通人不一样，原来也这么夸自己的孩子。”听了这话我一点也不在意。在我眼里，你是这世上最完美最特别的孩子，我深信你长大后一定会很出色。

女儿啊，对不起，同时我要谢谢你

你没有兄弟姐妹，我尽量培养你让你勇敢，多给你幸福的拥抱。尽管我们也像其他母女一样偶尔吵架，也有青春期时的摩擦，但这些都已经是幸福的回忆。其实现在回想起来，那时我抱着你的小身体，凭什么我会觉得你一定很优秀呢？可能天下所有的妈妈都是这样的吧。想着你的未来，想着要把你塑造成我想象中的样子，徒增了很多担心，不自觉中也给了你很多负担。

但是妈妈设想的方向多次出现了偏差，经历初中、高中、大学，再到美国留学，在各种冲突中，你走出了一条自己的路。这过程中我因为担心，跟你唠叨，阻拦你要做的事。每当这时，你一定抱怨妈妈不仅不支持你，还阻拦你做自己想做的事。每当你生气不理我的时候，我都特别失落。

现在回想起来，那些其实都是我的欲望。我为你设想好了将来，并武断地认为你只有按这条路走才能幸福，这是我的傲慢啊。

有一天你跟我说，在美国遇到了一个男人，这辈子都想跟他在一起，你说想跟他结婚，希望我能祝福你们。这些都没问题。但是你以后就要在异国他乡生活了，这样的现实让我难过。我曾理所当然地以为你留学结束就会回国待在我身边，就算成家后也能随时见面，但现在不得不把你送走了。说实话，我心里有点埋怨你，连让

我在你身边默默看着你，你都不允许。胡思乱想中我感慨：

“不知不觉你已经长大了，该离开了。”

想想你已经是一个独立的成年人，已经在走自己的路了，只不过我一直在回避这个事实。我还把你当成需要在怀里呵护的孩子。我早就该让你按自己的意愿去生活，这点我真的做得不好。

人生中总有一些重要的转折点。比如由孩子变成大人，由女人变成妈妈，由妈妈再回归到自我，所有这些都是随着时间和经历自然而然的过程，我们在这个过程中必然会经历各种角色的转换。这个过程是痛苦的，所以有人排斥这种变化。因此需要拿出更多的勇气。有时不得不切断以前角色的尾巴。孩子要成为大人，就需要离开那个抚养自己长大的父母的世界，这对子女来说是独立，对父母来说却是失去。

一直以来我都在做思想准备把你送走，可当你真的开口说要离开时，我还是难过得不知所措。不过你不必担心。在你结婚那天，我独自在曼哈顿的小咖啡馆里喝着咖啡，静静地给自己办了一个独立仪式。正因如此，在你的婚礼仪式上我才没有又是眼泪又是鼻涕地哭得不像样子，而是镇定地微笑着把你送走。女儿啊，谢谢你，正因为你先勇敢地打破了父母的围墙，我才能从妈妈的角色中毕业。

说给长大嫁人的你

一直以来你都扮演着孩子、朋友、前辈、晚辈、公司职员的角色。从你结婚的那刻开始，你又多了几个身份和角色，你是儿媳，是妻子，以后还会是妈妈，这意味着你要承担的义务多了。每每有了新的角色，就意味着增加了新的责任，多数人都会想要做得出色，不辜负周围人的期待，努力完成自己的责任和义务，并且得到大家的认可和夸赞。

但是每当我遇到那种在各方面都想努力做到最好的人，心底总会无声地为他惋惜。因为他牺牲了太多的自我。原本自己就已经很烦很累了，还想着如果我能再稍稍让一步大家都会很开心，于是压抑自己内心的想法，忍住自己对美食的欲望，自己真心想做的总会给那些应该做的让步。我们的母亲就是这样的，为了孩子，为了丈夫，认为牺牲自己是应该的，甚至世俗观念还在强调这样的母爱真伟大。

女儿啊，如果有人对你说女子的美德如何，母爱如何，要像我们的母亲那样生活，你千万不要听。你干脆把话题打断，就说没办法方方面面都做好。如果对方说你“不像话”，那你就当成称赞吧。只有这样才能在众多的角色中把握重心，守住自我。

我曾经想成为出色的医生、称职的妈妈、贤淑的妻子、好朋

友、好儿媳、好女儿，甚至是优秀的上司，并且为达成目标竭尽全力。但我慢慢发现，无论如何努力，总会有人讨厌我；无论我如何用心，还是会出纰漏。医院里一堆事，你也不让我省心，娘家婆家有时还添乱，常常是一头还没消停，另一边又出了状况。慢慢我发现，无论付出多大的努力，还是每天问题不断。特别是在你小的时候，一天不出状况就很幸运了。如果发发牢骚，周围人就会说：“所以说嘛，为什么自讨苦吃出来工作，就在家带孩子吧。”

每次听到这种话我都很伤心，但是也正因如此，给了我审视自己的机会，我到底想要什么。我不再奢望全方位的优秀，而是调整生活的状态，在部分角色上尽量减少纰漏。我不再奢望全面优秀，也放弃了让所有人都满意的想法。

健康的自爱，适度的自恋，没必要完美。尽管我们可能失败或失误，但依然要相信自己值得被爱。美国剧作家乔·柯德尔说过：“你无须一定要得到别人的爱，更不要为此牺牲自己，人生真正的重心是爱自己。你一辈子遇到的所有人中，最终只有自己不会离开，不会走散。”

当你偶尔感觉到责任、义务的压制，世俗强调你需要做出牺牲时，干脆就做好心理准备，勇敢地面对别人说你是“坏女人”。记住，这时妈妈一定是站在你这边为你加油的。

若不能与他激烈争吵， 干脆不要结婚



“妈妈，我打算结婚的决定对吗？以后后悔了可怎么办？”

“那就别结婚。”

“妈妈，你可真是……这是该跟女儿说的话吗？唉，是不是我问了不该问的问题？”

尽管你埋怨地看着我，但是我不担心，因为你很明白不会不结婚。所以我只是笑笑你。

我年轻那会儿，女生大多二十五六岁结婚生子，操持家务。在那个年代，梦想成为贤妻良母并不奇怪。社会发展到现在，梦想成为贤妻良母的年轻人好像又再次多了起来。大家称她们为“家庭主妇”。