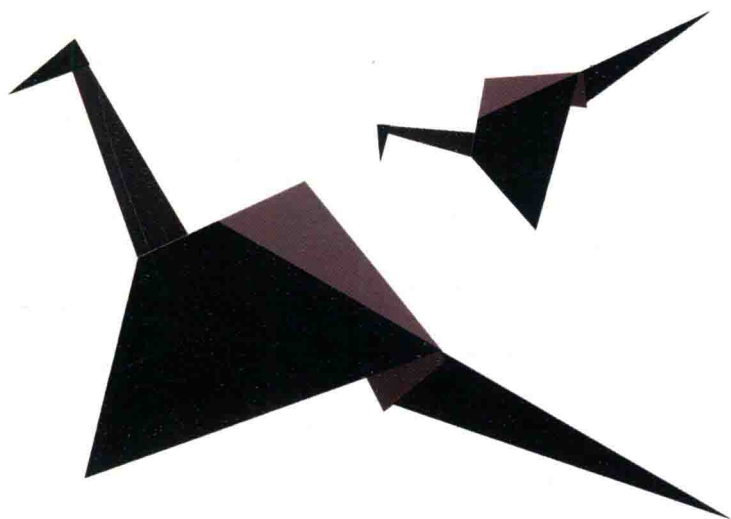




# 不谄媚的人生

触动500万年轻人的最后一课

糜玲◎译

「韩」金正勋◎著

面对复杂，保持清醒！  
不要让任何人，任何情况，任何环境，  
影响你的意志，  
不骄，不馁，不惊，庄敬自强！



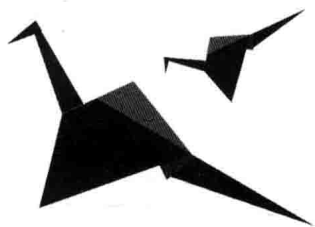
中信出版社·CHINA CITIC PRESS

# 不谄媚的人生

触动500万年轻人的最后一课

【韩】金正勋◎著

糜玲◎译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

不谄媚的人生 / ( 韩 ) 金正勋著 ; 糜玲译 . — 北京 : 中信出版社 , 2014.2

书名原文 : 媚びない人生

ISBN 978-7-5086-4386-1

I. 不… II. ①金… ②糜… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 293462 号

Kobinai Jinsei by John Kim

Copyright © 2012 John Kim

Simplified Chinese translation copyright © 2014 CHINA CITIC PRESS

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through EYA Beijing Representative Office

本书仅限中国大陆地区发行销售

## 不谄媚的人生

著 者 : [ 韩 ] 金正勋

译 者 : 糜 玲

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 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 7

字 数 : 150 千字

版 次 : 2014 年 2 月第 1 版

印 次 : 2014 年 2 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2012-8768

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4386-1/G · 1064

定 价 : 32.00 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

## 为自己活才是最大的奢侈

“走自己的路让别人去说吧”，我觉得这句话之所以常常被人挂在嘴边不是因为这样做很容易，而恰恰说明对于大多数人，特别是东方趋同从众文化下长大的我们，常常需要这样的口号来给自己壮胆，因为不谄媚的人生意味着不再盲目地讨好他人，不再不经思考地遵从既定规则，即“为什么我一定要如何如何？”“为什么我不能如何如何？”不谄媚的人生就是下定决心做自己的人生，这样活的前提是先要了解自己是谁。正如作者所言，不谄媚的人生首先要把自己从别人的眼光中解放出来，审视“本来的自己”。这个问题没有人能替我们回答，而知道答案才只是刚刚开始。

从知道“你是谁？”到活出“你是谁？”是一条充满荆棘的路，这样的人生因为常常看不清前方而让人惊惧犹疑。正像有人说过，“如果你看见路就在眼前——一步、两步、三步——那只能说明一件事情……那不是你的路。你的路取决于你每一次的行动。如果你发现路就在眼前，可以肯定那是别人的路，所以你能看得那么清楚。”在作者看来，这个并不容易的旅程才是人生最大意义所在。因为人生最终目标并非为了精致安稳地来到墓地，而是用尽自己所有天赋、力量和气息后，由衷地说一句，“哇，这是怎样的旅程！”无论成败，每一个生命成为自己的努力本身就足以让人肃然起敬。

人生的价值在于选择，没有选择的人生就是痛苦的牢狱，选择的自由既是我们的天赋的权力同样它也可能是一种令人惊恐的焦虑。我究竟想去哪里？我该如何行动？我要不要妥协？我该不该坚持？每一种自由背后都暗藏着选择的焦虑，这焦虑说到底是为自己的负责的重压以及对失败与不确定的恐惧。要想拥有不谄媚的人生，先要有一个强大的自我。因为限制我们往往不只是别人的眼光更有我们心中的懦弱和恐惧。作者用人生经验得出一个结论，“孤独的经历，痛苦的过往，能够让自己在未来变得更强大，更容易得到幸福。”因为如果我没有足够强大的自我，就无法得到想要的人生。看看那些成功的人就不难发现，他们的过人之处未必是胳膊上的肌肉，头脑里的智商，甚至出身或者机遇，他们的成功

追溯起来多半要归因于那个强大的自我，特别是面对失败与挫折的时候。从这点上来说，这本书也堪称“强壮自我”的指南。

生活每天都充斥着各种各样的选择，最可怕的是不知不觉中已然放弃了对自己、对生活的警醒和觉察，任由别人灌输的信念和过去的惯性来支配自己的生活。人生最悲凉的笑话，莫过于用尽毕生努力成功地成为了别人。人只有一辈子，为自己而活才是最大的奢侈。这也是每个人最大的使命，因为你是唯一，也因为无人可以替你完成。所以，不要再谄媚地问别人需要什么，而要问什么才能让你充满生命力，因为这个世界需要有生命力的人！人生不是别人许可下的产物，你，还在等什么？

汪冰

北大精神卫生学博士

2013年12月31日

## 审视自己，反省自己，并且永远相信自己

“太棒了！丝毫不输哈佛 MBA 班的演讲。创意十足！这些本科生的表现，甚至比哈佛、耶鲁的学生还要出色。”

这是 2011 年哈佛商学院的卡尔锡克·拉马纳教授在观摩我主持的兴趣班课题讨论后的评价。

庆应义塾大学大众传媒研究所面向全校所有本科生招募兴趣班成员，使得入所的竞争激烈程度达到一般研究所的 6 倍。研究所共设有 9 个班级，我所带领的这个班级，被学生公认为最严格。事实是，我的兴趣班的确很严格，因为我会把现阶段其他班级尚且不会讨论的课题直接拿给我的学员去讨论，因为我相信本科生也有无穷的潜力可以挖掘。

对我来说，这些学生就如同家人一般，我们在一起探讨、研究各类课题，度过了幸福而充实的三年时光。这三年在我心中具有任何事物都无法取代的重要意义。但遗憾的是，兴趣班的生活很快就要结束了。因为这些学生即将毕业，再也不能参加一周一次的讨论。

学生们正处在梦想和希望、青春和焦虑混杂的阶段。他们总喜欢问自己，我到底能做什么？我到底有什么能力？针对这样的疑问，我准备了本期兴趣班的最后一课，取名《赠言》。在这最后一课中，我将指引这些对未来充满不安的学生，从现在这一刻开始，在内心深处进行自我审视和反省，去思考要获得未来能够支撑人生的真正自由，应该持怎样的态度，采用怎样的思考方式，采取怎样的行动。

在很多成年人眼中，现在的年轻人对任何事都是一副无所谓的态度，既不会对未来焦虑，也不热衷思考或者倾诉。但实际上，这只是年轻人故意摆出来的一种姿态，至少我接触到的年轻人都不是这样的。他们表面平静，内心深处却翻江倒海，每天像只无头的苍蝇，不知道该为什么奋斗，看着日子流水般逝去，每天都很难过。

也许这就是青春。烦恼中包含着只有青春时代才能体会到的美丽和精彩。很多成年人也有过同样的经历。但遗憾的是，人们总是要在青春时代过去很久以后，才能发现其中的美丽和精彩。

青春，只有在逝去以后才能发现其中的价值。

我来到庆应义塾大学已经8年了，与这些正处于青春大好年华的学生朝夕相处，听着他们的梦想和烦恼度过每一天。

我绝对不会对他们说“你应该这样，你应该那样”之类的话。这种带有指示性的建议，乍一看，无论对做事的一方还是对发出指令的一方来说，似乎都是简单有效的。而事实却并非如此。因为这样做的后果，就是抑制学生的自我成长。

对年轻人来说，无论是当前的苦恼，还是为未来步入社会做的各类努力，实际上都是成长的动力和来源，也是将来自己能够留下的关于青春的美好回忆。因此，我要对这些学生说，审视自己，反省自己，并且永远相信自己。

教育工作者的作用是什么？当然是教育学生，增长知识，提高修养，培养其思考能力。这也是身为教育工作者需要具备的最基本条件。但仅仅这些真的就够了吗？我常常纠结于这个问题。如果学生自己只有这样的要求，别无他求，的确做到这些就够了。

但是，有一天我在讲课时，讲到我自己的经历，说到自己如何与自己抗争的时候，没想到学生们对这个话题表现出了异乎寻常的兴趣。正是在这个时候，我意识到，学生们寻求的也许不仅是知识、思考能力这些“外在意识”，他们也渴望获得“内在意识”的提高，即如何让自己的内心变得更强大。我甚至觉得，这才是当前他们亟于想获得的东西。

于是，我决定将自己的经验，我自己一直用来指导行动，并锻炼出强大内心的方法，也就是发动“心理革命”的观点介绍给他们。考虑到这些学生即将毕业，时间有限，所以就将其中的观点和想法整理成最后一课，即《赠言》的内容。没想到，介绍我个人经验的最后这堂课，出人意料地取得了很大的成功，有些观点甚至得到了学生的极力推崇。

这本书就是应出版社要求，以最后一课《赠言》的内容为基础编写而成。希望能为即将步入社会的年轻人、已经步入社会但有很多苦恼的人、高中生以及拥有成年孩子的家长提供一些帮助。

我在韩国读完高中，之后辗转日本、美国、英国、德国。无论是离开韩国，还是后来辗转四国，都有我自己的理由。那就是我相信离开故乡，一切从零开始，才能够改变自己，让自己得到更快的成长。只有离开熟悉的环境，追求自己的理想，才能使自己变得更加强大。

我在韩国出生，从小学五年级开始就一个人生活，在这样独立的环境下长大。对一般人来说，小学五年级正是享受父母宠爱，一家团圆的时期，可我却只能一个人度过。也正因为如此，我有足够的时间审视自己，反省自己。

现在回头看，我得出的结论是，孤独的经历，痛苦的过往，能够让自己在未来变得更强大，更容易得到幸福。在这段审视自我，与书为伴的日子里，我发现了自己身上很多幼稚之处，我

得到了审视自我，观察周围的机会，我甚至很早就领悟到“人活着到底什么最重要”。

比如，我很早就告诉自己：人世间光怪陆离，凡事不可轻信。所谓的常识或者真相，也不可尽信。如果没有一个强大的自我，人很容易被世间各类现象或事物随意摆弄。一旦陷入这种境地，很难实现自己想要的人生。

没有足够的强大，就无法得到自己想要的人生。只有强大才能有所得。内心充实的人心胸才会宽广。

人生的本质，是从青涩走向成熟的过程。人，为什么而活？是为活出自我而活。

要活出自我，两点内容很重要：一是作为生命个体而存在；二是要活出个性，活得精彩。这样的人生是在不断缩小理想自我和现实自我的差距中慢慢实现的。

我离开韩国，辗转日本、美国、英国、德国的过程中，总是按照自己的想法去学习、发展，这让我内心逐渐变得强大。即使现在失去一切，我依然能够作为一个生命个体而精彩地生活。

如今，我已在日本多年，有一个现象让我很担心，那就是很多日本人对未来充满不安和恐惧。对此，我不得不遗憾地将产生这种现象的原因归结为，能够作为生命个体存在，并活出自我的人太少。

你是否已经将真正的自我抛弃？是否总是活在他人眼光，社

会标准之下呢？是否在无意识当中踏上了谄媚的人生之路呢？

我想这并不是现在的毕业生们想要追求的人生，他们追求的应该是自强、自信、充满个性、绝不谄媚的人生。而要实现这个目标，最重要的就是内心要足够强大。

实现内心强大的方法，就是将自我确立为心中绝对不可侵犯的领域。这一点的重要性以及实现这一目标的方法，正是我想向学生们传达的东西。《赠言》作为最后一课的内容，以对未来充满不安的兴趣班学生为对象，要求他们从现在开始发起内心的革命运动，鼓励他们追求人生真正的自由，并提供思想和行动上的指南。

发起社会革命，难度大，时间周期长，但发起心理革命，马上就可以开始。我希望这些学生能够不向社会、不向他人谄媚，作为一个独立个体存在，自我鼓励，自我奋斗，为实现人生真正的自由而发起革命。

人的内心，由“情感”、“思考”、“语言”、“行动”四个部分组成。你能控制自己的情感吗？你有严密的逻辑思维能力吗？你能用三言两语就说服别人吗？你能将想法付诸行动，对结果负责，并通过这个过程不断学习促进自我成长吗？

如果你做到了这四个方面的强大，就能作为独立的个体而存在。通过发起心理革命，夺回人生的指挥权。

人世间有可抗力和不可抗力两种力量，事情有可人为控制和

不可控制两种。未来会发生什么，属于人力不可控制范畴。但我们的内心，是可以控制，可以改变的。

不要让眼睛盯着外面，而要盯着自己的内心。空出足够的时间思考，审视自我。

我自己，正是因为从幼年时代就知道发起心理革命，所以现在过得很充实，很幸福。我十几岁的时候就告诉自己：人活着，在这里，本身就是最大的幸福。即使失去一切，只要生命还在，就可以重新出发，重新向幸福迈进。没有什么比活着更让人开心，这也是我很早就领悟的道理。当然，这也要归功于我平时的思考。

在这里，我衷心祝愿所有的年轻人都能幸福地生活。

发起心理革命，夺回人生的指挥权。

## 只有“强大”才能独立

对年轻人来说，未来是个不确定的未知数。因为缺乏社会经验，所以无法确定自己的所学能否为社会所用，有时觉得自己无所不能，有时又感觉自己一无所能。

上大学之前，人生的火车只要按照父母铺设的轨道行驶即可。当然，上了火车也并不意味着一劳永逸，偶尔也会有烦恼，也会遇到挫折，但基本上生活还是安逸的。

大部分人要在大学里完成长大成人的过程。但遗憾的是，校园生活里并没有什么机会可以让人体会到长大成人的自觉和责任。现在的日本大学，

说它是无主题公园也不为过。换句话说，无论是老师还是学生，都缺少紧迫感。或许是生活条件太好了，又或者是因为身处和平年代的关系，现在提什么紧迫感或危机感似乎都有点儿落伍了。

现在的大学生，非常认真，从不反抗，表现顺从，但同时，很少有自我主张。倒也不是谄媚，而是奉行和平主义，不想跟他人起冲突。似乎只要认真，即使不与他人碰撞，也可以活得很开心。交朋友，显得漫不经心，不交朋友，一个人似乎也能自得其乐，这样的人在日本比比皆是。似乎只要利用好手机和网络，人际关系也不是那么难处理。

但是，大学一毕业，情况就不同了。一旦踏入社会，这些人渐渐就会发现自己面对的情况与大学截然不同，社会有它自己的一套新的游戏规则。在大学里，只要适当地避开权威，保证考试通过即可。因为自己扮演的是向组织（大学）交钱的角色。

但是，进入社会后，角色就不同了，要自己去挣钱了。公司好比“消费者”，自己作为供应商，必须向“消费者”提供优质服务才行。特别是在如今经济不景气的大背景下，大家都在担心，一旦被现有的“消费者”抛弃，恐怕很难再找到更合适的工作。

劳动力也有保质期。要把自己作为商品推销出去，自然越早越好，时间越晚难度越大。到最后你会发现自己甚至会丧失自信，时刻担心自己会不会被公司抛弃。

因此，很多人自觉地寻找权威（上司等），主动扮演着顺从的

角色，拼命将顺从作为礼物敬献给权威。如果是一个称职的上司，或许会对这种软弱，过度的顺从行为表达不满，训斥属下不要去做顺从的羊。而一旦遇到的是无能或者贪恋权力的上司，可能反而会利用羊的顺从，扩大自己虚假的权威形象，并将这种印象深深刻在羊的大脑深处。

此时，“羊职员”还没有意识到只有“强大”才能独立的道理。因此，只会自觉地去寻找上司，顺从他，甚至依附他，来确保自己有一个安稳的立足之地。大学时代的凌云壮志，早在不知不觉中，消失殆尽。你会发现自己变成了一个目光短浅，只会盯着眼前工作的人，在放眼整个社会来说不过是无限狭小的人类组织中，扮演着卑躬屈膝的可怜虫角色。

小学时的梦想曾经是多么远大，可随着年龄的增长，梦想越来越小，越来越模糊，到最后有的人连做梦都不会了。这是因为，成长时我们经历了无数的挫折，在不断的失败中，我们终于明白了个人力量的微弱，社会力量的强大。渐渐地，羽翼被折断，我们放弃了飞翔，到最后，甚至连自己曾经拥有过羽翼的这件事都忘记了。

现在的自己就好像生活在蛋壳里，每天因为害怕、担心蛋壳的破裂而惴惴不安，为维护蛋壳而殚精竭虑，更别提去主动打破蛋壳了。担心自己能力欠缺，对新世界的恐惧，要远远超过对新环境的憧憬。难道这就是长大？这就是现实？

我们从不去思考，为什么工作越久越没有斗志？为什么总是向柴米油盐妥协？该怎么样去改变这样的人生？相反，我们只是一味地走保守路线，想着该如何保住自己眼前的工作。而且，随着人生进入结婚、生子、购房的阶段，压力会越来越大，到时候就更无法从眼前深不可测的泥潭中走出来。

要避免上述情况的发生，唯有希望学生们自身变得强大。

这里的强大：

- 不是金钱、名誉等外在的强大，而是内心的强大。
- 是对自我尊严给予最大程度的尊重。
- 是不管身处何种逆境都能接受并站立起来的勇气。
- 是能对自身所有的行动和结果承担全部责任的决心。
- 是不束缚于任何事，不拘泥于任何事，具有勇敢地面对并接受真相的坚强。

• 相信自己来到这个世间所发生的每一次相遇，每一件事都是奇迹，并能洞察其中的含义。

• 对他人的存在给予最大尊敬的同时，对他人的情感、思考、行为给予最大程度的理解。对他人的缺点，要有如大海般广阔的胸襟去包容。

- 具有为了所爱之人，哪怕与全世界为敌的勇气。
- 具有一种将今天当成生命最后一天的紧张感，为今天注入所