

因为不安，所以青春
因为茫然，所以青春
因为彷徨，所以青春
因为孤独，所以青春
因为忐忑，所以青春

아프니까 청춘이다

[修订升级版]

[韩]金兰都 著
金勇 译

因为痛， 所以叫青春

——写给独自站在人生路口的你

帮助**9个**国家，超过**1000万**年轻人
寻找到自我的经典之作

著名作家**毕淑敏**

新生代男神**吴亦凡** 原东方神起**金在中**

读后推荐

《王的男人》主演**李准基** Super Junior**朴正洙** infinite**李成钟**

全亚洲疯狂重印**700多次**，销量突破**300万册**



广西科学技术出版社

[韩] 金兰都 著 金 勇 译

아프니까 청춘이다

因为痛， 所以叫青春

——写给独自站在人生路口的你



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-118号

아프니까 청춘이다 by Kim Rando

Copyright ©2010 by Kim Rando

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by GUANGXI SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Simplified Chinese language edition rights arranged with Sam & Parkers through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

因为痛, 所以叫青春 / (韩) 金兰都著; 金勇译. —修订本. —南宁: 广西科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5551-0397-4

I. ①因… II. ①金…②金… 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 (2015) 第055827号

YINWEI TONG, SUOYI JIAO QINGCHUN

因为痛, 所以叫青春

作 者: [韩] 金兰都

策 划: 陈恒达

封面设计: Lee Jung Hyun 古涧文化

责任印制: 陆 弟

责任校对: 曾高兴 田 芳

译 者: 金 勇

责任编辑: 陈恒达 袁靖亚

版式设计: 古涧文化

责任审读: 张桂宜

版权编辑: 周 琳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

邮政编码: 100162

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 145 千字

印 张: 8.5

版 次: 2015年4月第2版

印 次: 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0397-4

定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557



序 写给独自站在人生路口的你 009

第一章

我们的希望在哪里

我们二十出头的年纪，虽然已被社会认定为成年人，但剥去表面的成熟，我们并未做好由里到外变成成年人的准备。我们被社会上一股必须要成功的强迫感裹挟，哪怕是停下来喘口气都觉得不安，因而无法发现自己身上的无限可能。

你的人生此刻停留在几点 014

学历对你的影响会有多久 022

活在朋友圈的“赞”里 028

考证书：做鸭子还是做雄鹰 034

如何身体健康并挣很多的钱 040

择业十诫——与内心的渴望同行 044

人生没有最佳新人奖 050

我们是否选择了正确的路 058

抓住你身边的时间小偷 064
现在就开始理财还为时尚早 075
用最真挚的眼神反省下自己 082
尽情羡慕才能赢在人生路 088
只是懒惰——写给低迷期的你 092

第二章 年轻，所以伤得起

这种来自对悬而未决的未来的不安，才是人生中最本质的问题。青春施加给人生的真正压力，并非是那些需要积累的证书和业绩，而是看不到未来的不安感。因为看不清，因为对未来一无所知，所以时时感到迷茫和恐惧。

这是对年轻的最好祝福 100
请自信松开手中的绳索 105
全面撒网重点培养的悲剧 113
孩子，爱情的字典里没有真理 119
你拥有人生的记错本吗 126
20岁，就是用来迷茫不安的 131
你今天的辛苦对他人却是奢望 135
烫手的梦想——写给自己的信 140
痛苦不专属于一个人——写给分手后的你 143



第三章

奇迹是靠点滴积累而成的

只要认真计划一件事情，并且一边坚持一边调整，往往会完成得十分出色。懈怠的情绪谁都会有，不要担心自己比别人走得慢，也不要因暂时的挫折心灰意冷，只要不断调整心态，不停下脚步，最终都能抵达终点。

不要奢求一次决心完成所有事情 150

除了证书，还能从大学带走什么 157

梦想成为决策者吗，读读报纸吧 163

做任何工作都需要具备的能力 167

何不对自己的专业加以改造 174

重新设计自己的未来吧 181

不要以稳定和高收入来选择职业 185

鼓励成就的社会，成功等于幸福吗 193

给自己设计些规则去遵守 196

“1+1原则”可以改变世界 199



第四章 我们该用青春追寻什么

别把自己卖给简历，企业需要的是实实在在的能力。简历只不过是无法判断一个人的贡献能力时，对其打分的一种代理指标而已。

跳过父母给设计好的未来吧 204

把命运交给未来赌一把 215

靠学习之外的能力打天下 224

别把自己卖给简历 229

20岁，比钱更重要的东西 237

人生也许是一场偶然——关于目标 241

人生最重要的不是第一份职业 245

先成功后幸福的想法是危险的 252

思考人生的巅峰——写给自己的信 260

后记 现实，为你留着一种最美好的可能 262



[韩] 金兰都 著 金 勇 译

아프니까 청춘이다

因为痛， 所以叫青春

——写给独自站在人生路口的你

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-118号

아프니까 청춘이다 by Kim Rando

Copyright ©2010 by Kim Rando

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by GUANGXI SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Simplified Chinese language edition rights arranged with Sam & Parkers through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目(CIP)数据

因为痛, 所以叫青春 / (韩) 金兰都著; 金勇译. —修订本. —南宁: 广西科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5551-0397-4

I. ①因… II. ①金…②金… 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(2015)第055827号

YINWEI TONG, SUOYI JIAO QINGCHUN

因为痛, 所以叫青春

作者: [韩] 金兰都

策划: 陈恒达

封面设计: Lee Jung Hyun 古涧文化

责任印制: 陆 弟

责任校对: 曾高兴 田 芳

译者: 金 勇

责任编辑: 陈恒达 袁靖亚

版式设计: 古涧文化

责任审读: 张桂宜

版权编辑: 周 琳

出版人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

邮政编码: 100162

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 145 千字

印 张: 8.5

版 次: 2015年4月第2版

印 次: 2015年4月第1次印刷

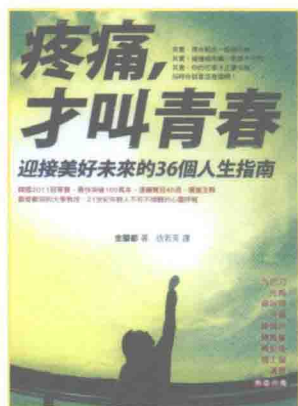
书 号: ISBN 978-7-5551-0397-4

定 价: 35.00元

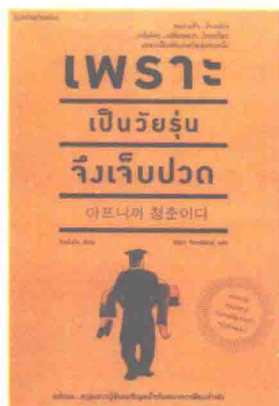
版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557



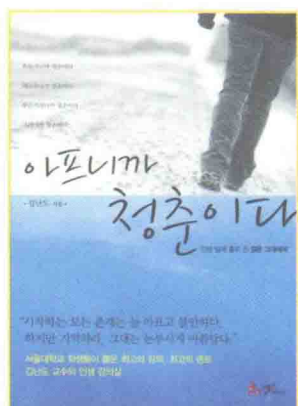
中国台湾地区版封面



泰国版封面



意大利版封面



韩国版封面



荷兰版封面



日本版封面

它是一本让全球9个国家和地区，几千万年轻人找到人生方向的青春励志经典。它是全球“青春”关键词的发起者，是后来席卷亚洲的众多青春励志作品的鼻祖之作。它在全亚洲疯狂重印700多次，帮助了数百万中国年轻人重塑人生。

读者评论

从没有一本书能让我流下这么多的眼泪。仿佛书中的文字一个个活了过来，轻拍我的肩膀。感到有人安慰和激励我，使我想落泪，又想微笑。

——学生，短尾巴

这本书就像我二十岁的时代的最后标记。当我在车里阅读序言的时候，我的反应吓到了老公，因为我竟难以自己地大哭起来。

——国企工程师，丫丫

合上这本书的最后一页，我拿着这本书走进了女儿的书房。我希望女儿能够阅读这本书，被这本书打动，能够跟我坐下来面对面地谈谈。我建议母亲们都读一读这本书，然后试着和自己的孩子聊聊吧。

——媒体从业者，阿文

我人生的钟表才指到10点30分，才是刚刚起步的年纪。感谢这本书，让孤独地度过而立之年的我思考了很多，也给予了我选择生活的勇气！

——银行工作人员，蚱蜢

在书店读到这本书的时候我忍不住流下眼泪。无论是在要做的事情和想做的事情之间纠结徘徊的人，还是毕业在即无比迷茫的同学，或者是刚刚迈入大学却被孤独感缠绕的人，都应该读一读这本好书。

——博物馆文物资料员，楠楠

翻阅一页又一页，我的心里一直在萌生“这个故事应该讲给A听一听”，“读完这本书后应该赶紧送给B读一读”这样的心情，真想让自己的学弟学妹们早点读到这本书，相信他们的命运会因此改变。

——人人网，蜜蜜

读完这本书，我又开始看到了我许久不曾看到的，我人生的目标。

——咖啡厅老板，contens21



序 写给独自站在人生路口的你 009

第一章

我们的希望在哪里

我们二十出头的年纪，虽然已被社会认定为成年人，但剥去表面的成熟，我们并未做好由里到外变成成年人的准备。我们被社会上一股必须要成功的强迫感裹挟，哪怕是停下来喘口气都觉得不安，因而无法发现自己身上的无限可能。

你的人生此刻停留在几点 014

学历对你的影响会有多久 022

活在朋友圈的“赞”里 028

考证书：做鸭子还是做雄鹰 034

如何身体健康并挣很多的钱 040

择业十诫——与内心的渴望同行 044

人生没有最佳新人奖 050

我们是否选择了正确的路 058

抓住你身边的时间小偷 064
现在就开始理财还为时尚早 075
用最真挚的眼神反省下自己 082
尽情羡慕才能赢在人生路 088
只是懒惰——写给低迷期的你 092

第二章 年轻，所以伤得起

这种来自对悬而未决的未来的不安，才是人生中最本质的问题。青春施加给人生的真正压力，并非是那些需要积累的证书和业绩，而是看不到未来的不安感。因为看不清，因为对未来一无所知，所以时时感到迷茫和恐惧。

这是对年轻的最好祝福 100
请自信松开手中的绳索 105
全面撒网重点培养的悲剧 113
孩子，爱情的字典里没有真理 119
你拥有人生的记错本吗 126
20岁，就是用来迷茫不安的 131
你今天的辛苦对他人却是奢望 135
烫手的梦想——写给自己的信 140
痛苦不专属于一个人——写给分手后的你 143



第四章 我们该用青春追寻什么

别把自己卖给简历，企业需要的是实实在在的能力。简历只不过是在无法判断一个人的贡献能力时，对其打分的一种代理指标而已。

跳过父母给设计好的未来吧 204

把命运交给未来赌一把 215

靠学习之外的能力打天下 224

别把自己卖给简历 229

20岁，比钱更重要的东西 237

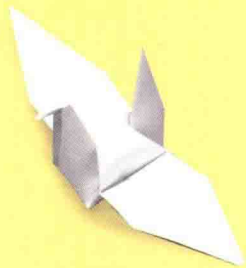
人生也许是一场偶然——关于目标 241

人生最重要的不是第一份职业 245

先成功后幸福的想法是危险的 252

思考人生的巅峰——写给自己的信 260

后记 现实，为你留着一种最美好的可能 262



第三章

奇迹是靠点滴积累而成的

只要认真计划一件事情，并且一边坚持一边调整，往往会完成得十分出色。懈怠的情绪谁都会有，不要担心自己比别人走得慢，也不要因暂时的挫折心灰意冷，只要不断调整心态，不停下脚步，最终都能抵达终点。

不要奢求一次决心完成所有事情 150

除了证书，还能从大学带走什么 157

梦想成为决策者吗，读读报纸吧 163

做任何工作都需要具备的能力 167

何不对自己的专业加以改造 174

重新设计自己的未来吧 181

不要以稳定和高收入来选择职业 185

鼓励成就的社会，成功等于幸福吗 193

给自己设计些规则去遵守 196

“1+1原则”可以改变世界 199



写给独自站在 人生路口的你



青春之所以艰难，是因为孤单。

童年时，我们的生活安稳无忧。或许那时，你要比现在幸福。但那样的幸福也只能被称为“水族馆里的幸福”。有稳定的光亮，暖和的温度，有一起生活的朋友和家人，每天在固定的时间，妈妈会端上美味的菜肴……

但是这安稳的代价是厚厚的玻璃。生活只是在结实的玻璃缸里朝外张望。

现在，当我们成人之后，那块玻璃也被打碎，我们变成了能够接触到鱼缸外面世界的小鱼。如今，没有了温暖的水，没有了明亮的光，也没有了现成的食物，什么都没有……不见了同在鱼缸里生活的家人和朋友，只剩下自己一个人。

大人们不会对这种孤单产生共鸣。他们都在忙着谈论自己引以为豪的年轻时代，扔给我们的，不是几句温暖的话语，而是“我像你这么大的时候，要比现在条件差多了，但我凭着不屈不挠的意志克服了困难，取得了今天这样的成绩”，或者“现在的年轻人怎么

这么自私，这么不懂规矩”的训斥。

很难说经济状况是否真的好转，但是未来的确变得更加不确定，竞争也变得异常激烈了。现在的社会，想要生存，所有的一切都需要靠自己一个人的力量去争取。如果太墨守成规，如果不自私，想要在这个社会中生存下去就非常困难。对不确定的未来充满不安，变得无礼和自私，这些斥责都是时代的宿命。

只有你，独自站在人生边上

这是个对话已绝，共鸣已亡的时代。

听上去很自相矛盾吧？如今，手机，互联网等让交流变得便利的快捷工具越来越发达，可是真正的对话和共鸣却正在逐渐消逝。

在以前，并没有微博之类的媒介，但是却有人情味的存在。有家人相亲，朋友相拥。彼此相互关心，同甘共苦，同喜同悲。

但现在我们变得孤独了。每个人都忙于经营自己的生活。虽然借助互联网能够飞速地传达话语，但是真正能够倾听的对象却变得越来越少。为自己分忧解惑的人一直在减少，但是自己需要为之负