

“因为痛，所以叫青春”系列

成长的过程中没有人不曾彷徨过，
只是彷徨的时候不要害怕。
这是人生中的必经之路。

随书附赠

高级国际职业培训师
一对一个性简历指导、
职业生涯规划

방황해도 괜찮아

不要害怕 彷徨

——一位智者写给年轻人的幸福箴言

[韩]智光 著 青空 译

大把时间彷徨，用几个瞬间成长
解密 **奥巴马、比尔·盖茨、俞敏洪、林书豪** ……都曾被困扰的成长烦恼

思想上超越《因为痛，所以叫青春》的正能量读本

韩国百万畅销书作家经典之作 2012年网友最喜欢的十本书

著作权合同登记号 桂图登字：20-2012-125号

Mentoring essay: It's Ok To Wander In Your Life

Copyright © 2012 by 법륜 智光大师 Ven Pomnyun Sunim

All rights reserved

Simplified Chinese Copyright © 2013 by GUANGXI SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE LTD

Simplified Chinese language edition arranged with Sigongsa Co., Ltd.
through Eric Yang Agency Inc..

图书在版编目 (CIP) 数据

不要害怕彷徨 / (韩) 智光大师著; 青空译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-80763-889-6

I. ①不… II. ①智…②青… III. ①佛教—人生哲学—青年读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第001707号

BUYAO HAIPA PANGHUANG

不要害怕彷徨

作 者: [韩] 智光大师
策 划: 姚越华
版权编辑: 李琼兰
责任印制: 陆 弟
责任审读: 张桂宜

译 者: 青 空
责任编辑: 姚越华
封面设计: 古涧文化
责任校对: 曾高兴 田 芳

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
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: 100 千字
版 次: 2013年5月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-889-6
定 价: 29.80元

邮政编码: 100162
印 张: 7
印 次: 2013年5月第1次印刷

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

망황해도 괜찮아

不要害怕 彷徨



[韩]智光 著 青空 译



目录

前言 在青春的道路上奔驰 005

第一个故事 梦想为什么不停地变

很多人不停地改变自己的理想，是因为他们只想着现在做什么才能比别人赚到更多的钱。他们在一个公司就职的时候，往往会因为另一个公司给的薪水更高，就立刻辞职，过了一阵子有更好的机会，他们又会跳槽。他们成了金钱的奴隶，终生都在为金钱出卖自己，被金钱左右。

我们的梦想为什么不停地变 016

20岁后按父母意志生活的人是傻瓜 021

即使有人陪伴在身边，我依然很孤独 029

大学一定要谈一次恋爱吗 036

恋爱的技术，内心的诉说 042

我的幸福总是很短暂 047



游戏般的学习秘法 121
感情怎么会变 134
在爱情面前变得矮小的纯情男 139
我的爱情是单行道——单相思 143
在人群中问路 145
善良妈妈的女儿，坏爸爸的儿子 149

第四个故事 **永远幸福下去**

虽然下定决心“一定要与一个人白头到老”，但是不到三年你们就分手了，因为你对对方的要求太高。不要变成一个像口香糖一样当断不断的人，喜欢对方就大胆地说出来，但不要“因为我喜欢你，所以你也要喜欢我”，婚姻和爱情都不是交易。

经验，经验！要做的事实在太多 160
挑战与放弃，灰色迷宫中的明天 164
公开搜寻，寻找草鞋的另一半 174
不能吐，也不能吞掉的坏药 181
内心的监狱 188
谢谢你，背叛者 196
我们可以永远幸福下去吗 201





第二个故事 **有时，你可以彷徨**

即使已经对未来有了明确的规划，但有时也会对自己的选择产生“我选择的道路真的是正确的吗”之类的疑问。

有时，你可以彷徨 054

追寻公务员考试的意义 066

在每个暂停脚步的地方，都要成为主人 070

当两个人比一个人更孤单时 076

给分离贴上创可贴 086

爱美之心人皆有之 094

爱情不是“ $1+1=2$ ” 102

第三个故事 **在人群中问路**

通过研究人的心理可以更好地理解别人，误认为每个人的想法都和自己一样，是一件十分危险的事情，但认为每个人的想法都千差万别，无迹可寻也是错误的。每个人的想法都有共同性和差异性，只有充分了解这点，人际关系才能和谐。

不想去公司的人 112





前言

在青春的道路上奔驰

在人生的各个阶段，会有各式各样的烦恼。对于幼儿园的孩子来说，背诵字母、学习写字就是人生最大的烦恼了，到了小学，又会烦恼该怎么记忆九九乘法表。学生烦恼的是学习，而年轻人烦恼的则是恋爱和就业。成年以后，烦恼就会烟消云散吗？不会的，无论是职场还是社会生活，抑或是家庭关系，都会带给人无穷无尽的烦恼。等到事情过去以后再回头想想，又会觉得当时烦恼的问题其实微不足道，可惜当时未能醒悟。

即使在人生的同一个阶段，每个人的烦恼也不尽相同。大家都会觉得别人的烦恼不值一提，而自己的烦恼却比地球毁灭还要恼人。但也许在别人听来，自己的烦恼也只是过眼烟云。这就是人生。

年轻人见到我的时候，总会说“大师，我真的很苦恼”，然后迫不及待地向我倾诉他们对于恋爱、工作和未来的彷徨。年轻人总以为只有他们自己才有这些烦恼，这些烦恼让他们恐惧和绝望，仿佛世界即将毁灭。事实上，世界上的每一个人都有这样的烦恼。大家都在烦恼着与恋人之间的恋爱问题，与上司之间的分歧问题，对公司的不满问题，对未来的迷茫不安，

以及要不要继续备考等等。在我们未来的人生道路上，还有数不清的烦恼等着我们。

年轻人在面对选择的时候，会烦恼到底选择哪一个比较好。其实，选择任何一个都没有错，重要的是要对自己的选择负起责任。例如，选择结婚还是单身并没有孰优孰劣之分，重要的是一旦决定结婚，就要对婚姻负起责任。

人们常常过分地关注选择本身，而忘记了选择所带来的责任。如果缺乏责任心，就会在面对选择的时候陷入困境。现在我们所经历的每一天的生活，是非常宝贵的人生历程。如果自己的选择遭遇了失败，就反省之后重新出发。即使再次失败，也可以在分析和思考失败的原因之后再次挑战。

大家回忆一下初次骑脚踏车的经历吧。为了能够不依赖别人的帮助，独自骑着脚踏车前行，我们付出了多少努力？在一次次跌倒爬起的过程中，我们学会了掌握平衡，稳步前行。只有这样经过无数次的失败和练习，我们才有可能成熟起来。在一次次跌倒和受伤的过程中，我们开始熟悉骑脚踏车的要领。这个过程浓缩了无数宝贵的人生经验。

从脚踏车上摔下来的时候，如果坐在地上想“我为什么会摔下来，为什么学不会”，就会产生挫折感和绝望感。这种挫折感和绝望感的产生，是由于心中有贪念，期望不付出努力就得到一切。失败和困难并不是沉溺于挫败感和绝望的理由。要知道，失败乃成功之母，因为重复失败和不断练习的过程，能够帮助我们领悟成功的秘诀。

世界上绝对没有免费的午餐。但是有许多人会忽略人生旅途中的练习和挑战，期望不经历失败和反复就得到结果。如果这个结果不尽如人意，就会产生挫败感和绝望感，哀叹时运不济，让周围的人也跟着受苦。如果能够将失败理解为经验的积累和练习的过程而不是绝望，对每一个结果负责责任，那么无论结果如何，都能够让自己和周围的人体会到自由而幸福的人生。

但愿每位年轻人都能够不畏失败，勇敢地在青春的道路上奔驰。

第一个故事

梦想为什么 不停地变



结婚以后幸福就会不请自来的想法，
完全是空穴来风。

要想在婚姻中获得幸福，
必须依靠两个人共同努力，
一起制造幸福。

犯了错误就道歉，不知道的东西就问，
以这样的态度挑战，改正，挑战，
失败，改正，研究，再挑战……
只要这样坚持下去，
就不会绝望，也不会失望。
相反，坚持不懈的挑战能够培养
积极的生活态度。





人生是由每一个细小的瞬间组成的。

离开了这些瞬间，人生也将支离破碎。

明天是无法预知的，

因此，要把握现在，活在当下。

让自己过上幸福而自由的人生是一种责任。

无论机会的多与少，
我都会努力抓住。只要还年轻，
就有挑战一切的机会。
无论成功与否，
通过研究和挑战得到结果的过程本身，
就是一种幸福。

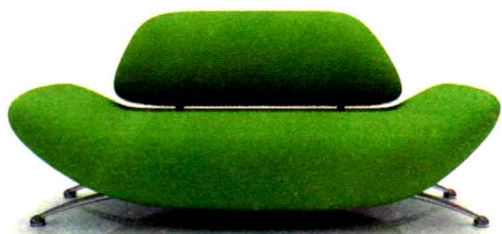


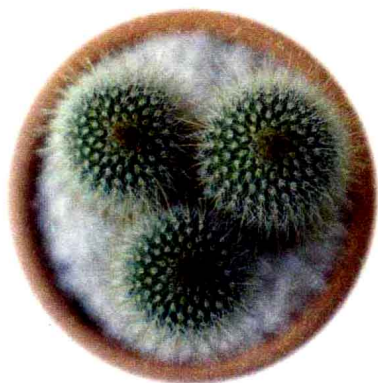
决定挑战的时候就拼尽全力。

如果结果不尽如人意，就再尝试一次。

但更多无谓的努力

则是一种浪费。





为什么人们总是先考虑到恋爱，

而不是多结交朋友呢？

与恋爱相比，结交朋友更为重要。

如果在结交朋友的过程中产生了恋爱的感觉，

就可以开始一段浪漫的恋情了。