

천번을 흔들려야 어른이 된다

千万次摇摆， 才能长大成人

——写给正在迈向成人行列的你

[韩]金兰都 著 路冉 译

《因为痛，
所以叫青春》

2

千万次疼痛，

千万次迷茫，

千万次彷徨，

千万次摇摆，

才有独一无二的自己。

广西科学技术出版社

천번을 흔들려야 어른이 된다

千万次摇摆， 才能长大成人

——写给正在迈向成人行列的你



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-061号

천번을 흔들려야 어른이 된다

Copyright © 2012 by 김난도 金兰都

All rights reserved

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

Simplified Chinese language edition arranged with 김난도 金兰都
through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

千万次摇摆, 才能长大成人/ (韩) 金兰都著; 路冉译. —3版. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-80763-956-5

I. ①千… II. ①金…②路… 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 (2013) 第099564号

QIANWAN CI YAObAI, CAI NENG ZHANGDACHENGREN

千万次摇摆, 才能长大成人

作 者: [韩] 金兰都

总 策 划: 何 醒 张桂宜 孟 辰 王金宝

封面设计: Lee Jung Hyun 古润文化

责任审读: 张桂宜

责任校对: 曾高兴

助理编辑: 袁靖亚

插 图: 曲业洋

译 者: 路 冉

责任编辑: 姚越华

版式设计: 于 是

版权编辑: 李琼兰

责任印制: 陆 弟

营销编辑: 吴雪峰

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

址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号 邮政编码: 100162

本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 140千字

印 张: 8

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-956-5

定 价: 32.00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



社会新新人，
既不是大人，也不是小孩。
谨以此书献给那些向成人世界迈出第一步的大小孩！

读者评论

刚刚踏入社会，锋利的现实就已经让双脚伤痕累累。而且等不到愈合太久，就又会添满新伤。让我觉得自己是一个一事无成的大人。以前，我总想用毫无一点伤痕的双脚，挺直腰杆在这个社会上行走。但是读完这本书后，我的想法改变了。我想再多经历一些彷徨，再多经历一点伤痛，即使背负着伤痛，我也会继续前行。因为正如金兰都教授说的那样，只有经历过彷徨，我们才能长大成人。

——李金惠（22岁，毕业一年）

正要哭泣的你，赶紧停下脚步吧，现在该到笑的时候了，《千万次摇摆，才能长大成人》来了。在读这本书的时候，我都数不清究竟哭了多少回，那种震撼大脑和心灵的感动，大家都来亲自感受一下吧。

——刘美珍（26岁，职场白领）

生活的理想是为了理想的生活。这才是一个成人应有的人生。金兰都教授的文字犹如细语低喃，牵引出读者自身的反思。

——张庆熙（30岁，公务员）

你现在，是第几次摇摆？我终于得到了释怀，原来现在我的这些痛楚并不只是我一个人的摇摆，原来并不是我一个人岌岌可危，为了等待下一个季节的到来，所有人都交出自己的身体，在风中摇摆。这本书让我感同身受，让我能更好地为自己加油鼓劲，这种感觉非常好！

——王哲（25岁，研究生在读）

当我正无限渴求有个能懂我心的伴侣时，我邂逅了这本书，那种有人温暖地握住我的手的感觉！如果你作为他人的子女、兄弟姐妹，抑或是父母，你无暇顾及自己是谁，那么这本书会是很想送给你的礼物。

——张正（40岁，企业高管）

那灵魂的摇摆不定从我尚未懂事就开始了。“我怀着怜悯之心欢迎摇摆的你进入真正的人生。”

——李相奉（世界级的服装设计师）



写给孤独长大的你

亲爱的中国读者们：

这是一个充满挫折的时代。

机会变得越来越少，不平等却越来越多。在这个艰辛的世上生活，长大成人绝非一件易事。

随着年纪的增长，我们脆弱的肩膀上需要背负的责任越来越沉重。年轻的时候，我们对踏入社会后将遇到的种种难题还懵懂不知，而今，随着年纪的增加和经历的丰富，所有的困难都变得日益鲜明。

尽管生日蜡烛的数目已经多到令人吃惊，但实际上我们还未真正成为一个人。求职、结婚、职场生活、家庭生活……站在人生的重要关口前，我们一次次无奈地彷徨和摇摆。

我们究竟何时才能成为大人呢

高中时上汉字学习课，考试时遇到这样一道题：“孔子把40岁称为什么？”结果我答成了“不惑”，其实正确答案是“不惑”。除了因为两个汉字外形相似之外，可能那时的我还觉得“大人没有感情”吧。沮丧的

我在练习本上抄写了好几十遍“不惑”，才背下了这个词。也许，那时我记下的，不仅仅是“不惑”这个词，还埋下了“等我到了四十岁时就不再感到彷徨”的期待。

然而，当我真正到了四十岁的年纪，才明白人永远不可能“不惑”。相反，较之青春时代，我们会经历更多的彷徨和摇摆。同时，我也再次感慨于先贤孔子的伟大。

随着年纪增长，渐渐地，我不再祈求我的人生中没有彷徨，而是决定勇敢地去承受。想一想借助钟摆来回摆动的力量不断前进的挂钟吧，如果因为讨厌不停摇摆的钟摆而将其固定，那这座挂钟就会停止计时。钟摆的摇晃，不是一种妨碍，而是促使钟表转动的动力。人生也是一样吧，使我们感到彷徨和动摇的诸多烦恼，不正是推动我们真正长大成人的动力吗？

这本书写的，正是关于成年路上的各种彷徨。如果说我的上一部作品《因为痛，所以叫青春》是试图就青春时代的苦恼引起共鸣，我创作该书则是为了与大家分享成人路上的困苦。因为我觉得，如果说青春的苦痛是来自不安，那么成年后的苦痛则源自彷徨。

成年后的苦痛源自彷徨

要真正长大成人，在彷徨和摇摆的过程中，我们注定会遇到许多问题。

“我为什么有价值？”

“我应该怎么应对人生中的失败和挫折？”

“我是应该沿着现在的路继续走下去，还是应该马上开辟新的道路呢？”

“我要怎样做，才能在婚姻生活中实现自己的价值和人生的意义？”

“那些生命中注定要背负的困苦，我应该怎样去承受？”

.....

我写这本书，正是为了和你共同面对这些难题带来的苦恼。因为我想帮助你亲自去找到答案，而不是直接告诉你人生的正确答案。我想让你明白，哪怕现在的你还不够成熟，甚至总是失败，但只要慢慢成长，就一定

能够书写出人生的精彩。因为人生不像跳远，一跃定输赢，人生更像是需要不停地跨越一个个障碍的跨栏长跑。

是的，我们还有很多的机会，哪怕跌倒了，也可以重新站起来。重要的不是此刻的成功与失败，而是有没有从成功中学到什么，有没有从失败中重新爬起来的勇气。

还未真正长大成人的成年人，加油

我听说，我的上一部书《因为痛，所以叫青春》在中国年轻人中也引起了较大的反响，这令我高兴，又让我觉得难过。高兴的是我的文字能够在别的国家，而且是和韩国最亲近的、历史悠久的邻国得到良好的反响。然而另一方面，这也反映了中国的年轻人也有着同样的困扰和苦恼，这着实令我感到难过。《因为痛，所以叫青春》这本书不仅在日本、中国台湾地区、泰国、越南、印度尼西亚等国家和地区，甚至在遥远的巴西、意大利、荷兰等国家都被翻译和出版，大概这个时代的年轻人所经历的苦恼，已经成为了一种国际性的痛楚吧。这实在是一个充满挫折的时代。

不过这本书不是单纯地讲述痛苦的书，而是帮助你成为一个出色的成年人而努力奋斗的书。我衷心地希望，这本书中的只言片语能够为亲爱的中国读者朋友们的成长带来些许帮助。

中国的还未真正长大成人的成年人，加油吧！

金兰都

于春花烂漫的首尔大学校园

I.
站在人生的十字路口，
没有红绿灯



所谓大人，
也许并不是
年龄、婚姻、选举权、个人收入、税金等达到某种条件
时的“状态”，
或许，
说它是彷徨时也能够认清自己，
并逐渐走向成熟的“过程”，应该更恰当吧？

目 录

中文版序言

写给孤独长大的你 · 7



当了解了自己生命中包袱的重量，我们就长大成人了。相比努力装作浑然不知，埋头于其他的事情的做法，显得更加老练；而相比认为事情本就如此，然后一笑而过的态度，又显得还很稚嫩。长大就是这样一个年纪。

没有红绿灯
站在人生的
十字路口，

I

我们是成年人吗 · 16

.

Amor fati 爱上你的命运 · 23

成年人的三重困境 · 38

写给想要放弃第一份工作的你 · 44

写给在接连的求职失败中心力交瘁的你 · 50

不活着，就是个错误 · 58

人生的海因里希法则 · 66

缺陷让人重新审视自己 · 69

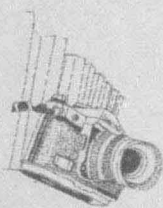


II · 不要像直线一样前行

- 在消费社会的丛林里生存下来 · 82
- 人生不是喜剧，不是悲剧，是反转剧 · 90
- 突如其来的成功比失败更危险 · 97
- 每个人心里都揣着一封辞职信 · 101
- 什么是世界上最有趣的工作 · 108
- 成功的秘密——整理鞋子 · 115
- 回到你的孤独中去吧 · 119
- 不要像直线一样前行 · 122

梦想从来不会逃走，逃避的，往往是你自己。因为失败本身并不是问题，重要的是你通过失败学习到了什么。每一次失败，都会带来一次伤痛。每一次伤痛，都会收获一次成长。这成长，会带着我们更加接近梦想。

一个人变成大人的结果，就是头衔变多了。随着自己要扮演的角色越来越多，渐渐地，自己也变得混乱，不知道自己究竟是谁。面具如果戴得太久太熟悉，反而会产生把假面当成自己的错觉，而把自己的真实面目当成是另一张面具。



III
·
真正变成大人的那一天

性，复杂而伤感的成人的语言 · 134

能把我称为我的人 · 140

我不要像爸妈那样生活 · 145

从无窗的牢笼走向自己的王国 · 154

我们既被伤害，又在伤害别人 · 162

做自己的时候，最幸福 · 169

真正变成大人的那一天 · 175

扔掉你的人生时钟吧 · 179

梦想就是外婆一辈子囤的保暖衣 · 185



查理·卓别林曾经说过：“所谓人生，在远处看是喜剧，在近处看是悲剧。”别人的人生是从远处在看，而自己的人生是在近处看，所以，必然地，别人的人生看起来会很幸福，而自己的人生则很痛苦。我不想过分地羡慕或者是怜悯任何人，我也不希望别人很羡慕或者怜悯我。因为，他并没有看到完整的我，我也没有看到完整的他。

IV

· 给站在人生折返点的你

结不结婚，都会后悔 · 192

并不是只有你才痛苦 · 204

不要活在别人的眼光里 · 208

世界上没有陌生人 · 214

家，是只言片语垒成的塔 · 220

越长越大越应该对自己宽容 · 228

写给站在人生折返点上的你 · 235

重启，我的人生 · 239

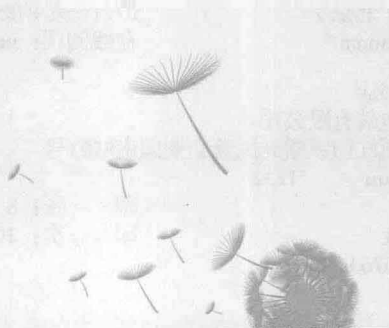
结语

一个不能久坐于桌前的男人的小小安慰 · 248

천번을 흔들려야 어른이 된다

千万次摇摆， 才能长大成人

——写给正在迈向成人行列的你



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-061号

천변을 흔들려야 어른이 된다

Copyright © 2012 by 김난도 金兰都

All rights reserved

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

Simplified Chinese language edition arranged with 김난도 金兰都 through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目(CIP)数据

千万次摇摆,才能长大成人/(韩)金兰都著;路冉译.—3版.—南宁:广西科学技术出版社,2013.6

ISBN 978-7-80763-956-5

I. ①千… II. ①金…②路… 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(2013)第099564号

QIANWAN CI YAOLAI, CAI NENG ZHANGDACHENGREN

千万次摇摆,才能长大成人

作者:[韩]金兰都

总策划:何醒 张桂宜 孟辰 王金宝

封面设计:Lee Jung Hyun 古涧文化

责任审读:张桂宜

责任校对:曾高兴

助理编辑:袁靖亚

插图:曲业洋

译者:路冉

责任编辑:姚越华

版式设计:于是

版权编辑:李琼兰

责任印制:陆弟

营销编辑:吴雪峰

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

地址:北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号 邮政编码:100162

开本:880mm×1240mm 1/32

字数:140千字

印张:8

版次:2013年6月第1版

印次:2013年6月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80763-956-5

定价:32.00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