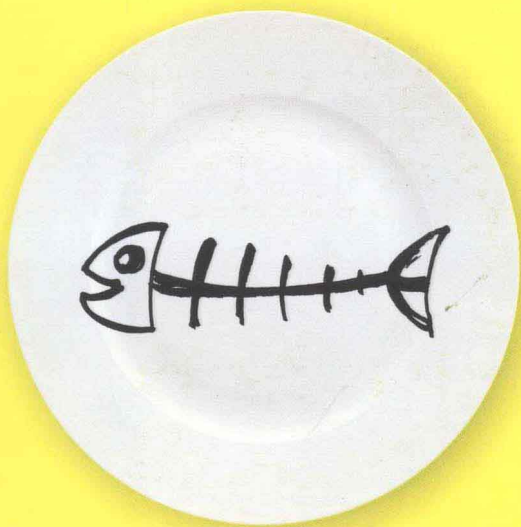


# 30岁, 饥饿感 比什么都重要

乔布斯说: Stay Hungry, Stay Foolish!

“饥饿感”是最好的竞争力, 它决定你明天的生活!



[韩] 金妍宇 著 千太阳 译

感,  
头脑清醒。

饥饿感,  
让你思维活跃。

饥饿感,  
让你智慧充盈。

饥饿感,  
让你生活富足。



# 30岁, 饥饿感 比什么都重要

[韩]金妍宇 著

千太阳 译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

30岁, 饥饿感比什么都重要 / (韩) 金妍宇著; 千  
太阳译. — 长春: 时代文艺出版社, 2011.9  
ISBN 978-7-5387-3803-2

I. ①3… II. ①金… ②千… III. ①成功心理—通俗  
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第189520号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2011-3328

서론의 경쟁력은 간절함이다: 꿈을 이루는 7 가지 질문

Copyright © 2010, Kim, Yeon-woo

Simplified Chinese Copyright © 2011, Shanghai Xiron Media Co. Ltd.

Simplified Chinese characters translation rights arranged with Book21 Publishing Group  
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

出品人 陈琛

责任编辑 杨迪

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段  
进行复制和转载, 违者必究

30岁, 饥饿感比什么都重要

【韩】金妍宇 著 千太阳 译

---

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130011

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/三河市延风印装厂

开本/787毫米\*1092毫米 1/32 字数/120千字 印张/7.25

版次/2011年11月第1版 印次/2011年11月第1次印刷 定价/26.80元

---

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

## 自序

### 饥饿感让你的人生更绚丽

“忘记听到的，记住看到的，理解所做的。”

这世上所有的一切都是由一个个疑问构成的。因此，在铭记“通过自己身体力行的经验来体会世间真理”的格言之前，我们应该认识到“如果没有疑问，没有饥饿感，就不会有世间万物的繁荣与生长”。

提出疑问不仅是个很重要的课题，同时也是一项艰巨的任务。世上有很多答案可以用来回答疑问，但是却没有一个答案用来解释如何提出疑问。有了疑问，然后作出相应的回答并不困难，而发出一个疑问，却不是件简单的事情。

问题就是力量。已知的东西不是力量，疑问才能产生力量。如果到目前为止，你没有取得任何成就，只充斥着各种不满，改变这种人生的唯一办法就是提出疑问。这本书以各种各样的问题为基础，让你充满饥饿感，让你在各种情境中发现提高生活品质的问题，使已经崩溃的你重新站



立起来。不要再抱着“会有什么变化吗？我就这样了”的想法，把自己囚禁在一个狭小的圆圈里，现在我们要做的就是把懦弱的你从那个圆圈中解救出来。

为了适应社会生活，你不得不整天劳碌奔波。当你承受巨大压力时，当你为复杂的人际关系苦恼不已时，当你陷入人生的低谷时，当你面对人生的各种艰难困苦时，这本书，将会通过一个个疑问，给你的人生注入动力，让你重新站立起来，迎接新的挑战。

饥饿感就像坚强的种子，正在某处安睡的一粒种子，你沉睡的内心，要用某种东西唤醒，才能让你焕发生机。我坚信，通过质疑可以使疲惫的你重新站立起来。我的坚信不是盲目的，是通过自己的经验总结出来的。如果每个人都能找到自己的问题，人生一定会像花儿一样绽放美丽。

## 问题改变命运

我接触过很多社会名流，和这些人打交道时，我总是会默默地问自己一个问题：

“这些人为什么能取得成功呢？”

世界的每个角落都有为实现目标不懈努力的人，他们废寝忘食、夜以继日地工作。有些人成功了，有些人虽然一直忙忙碌碌却没有取得任何成就。到底是什么原因使得他们的境遇如此不同呢？那些成功人士有什么共同之处呢？

为了解开这个疑团，我决定采访一些成功人士，认真研究历史上在某些领域获得杰出成就的名人，寻找他们的成功秘诀。做这些工作之初，我觉得很轻松，做起来才发现这是一个浩大的工程。表面上看，这些成功人士各有所长、特色鲜明，似乎没有什么共同点：有的人出身贫寒，有的人家境优越；有的人性格外向，有的人性格内敛；有的人总是未雨绸缪，有的人却是无忧无虑的乐天派。但是随着研究的深入，我发现在这些表面现象的背后，他们确实都有一个不易被人察觉的共同点——饥饿感。

# 目录

## CONTENTS

自序 001

### Part 1 30岁的转折点从疑问开始

不要再盯着别人看了 / 003

你真正想要的到底是什么 / 007

你的能力还够吗 / 010

你的钱够花吗 / 013

不要把此刻期望的幸福推迟到以后 / 016

等待危机消失的人不会有任何收获 / 020

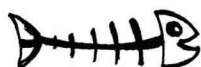
要为自己而活 / 023

### Part 2 习惯疑问，给自己的人生注入积极的力量

不要让缺点左右你的人生 / 029

即使欺骗全世界，也不要欺骗自己 / 032

要么做达人，要么做废物 / 036



- 要学会思考 / 039
- 要用积极的心态去挖掘 / 044
- 你有明确的目标吗 / 047
- 让饥饿感成为你前进的动力 / 050
- 转变关于成功的陈腐观念 / 055
- 成为任何人都无法替代的专家 / 058
- 完美地控制自己的情绪 / 063
- 为了明天的自己，制定生活原则 / 067
- 提出可行性高的问题 / 070
- 目光长远，洞察潜力 / 074
- 抛开无谓的担心 / 079

### **Part 3 饥饿感是成功人士的秘密武器**

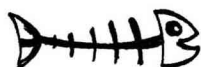
- 问题不在于热情不足，而在于缺乏疑问 / 085
- 改变命运的问题 / 089
- 专注力成就一切 / 095



开启精神的力量 / 099  
相信蚂蚁也能够绊倒大象 / 103  
床是最浪费生命的地方 / 108  
要使出吃奶的劲 / 112  
Stay Hungry, Stay Foolish ! / 118  
从最悲惨的遭遇中吸取教训 / 122  
不偷懒，热情就永不枯竭 / 128

#### **Part 4 产生饥饿感的原动力**

让思想和身体摆脱桎梏 / 137  
要舍得投入 / 141  
开发创造性思维 / 146  
紧迫的时间感 / 151  
我还很年轻 / 156  
永远都不要满足 / 160



## **Part 5 打造饥饿感的“30岁的战略性问题”**

我为什么要工作 / 167

你为什么要发怒 / 170

你是不是正在欺骗自己 / 175

你是否已经把提出消极问题变成一种习惯 / 178

你能否完美地控制自己的想法 / 182

付出与收获相等吗 / 188

你是不是已经成为自卑的奴隶 / 192

你的力量是否不够 / 196

你常常将错就错吗 / 199

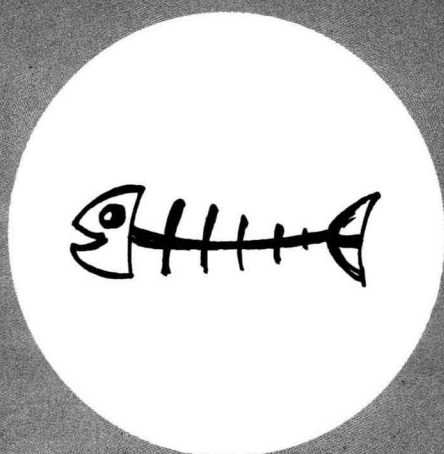
有没有能激发行动力的问题 / 202

我的人生确实了无遗憾吗 / 206

你实现梦想的迫切程度有几分 / 209

我是否每天都在为自己辩解 / 214

你是否整日忧虑不安，止步不前 / 218



## Part 1 30岁的转折点从疑问开始



## 不要再盯着别人看了

每个人都有成功的权利、买房子的权利、换好车的权利，但不幸的是，现实并不那么美好。因为买不起房子，很多人只能租房度日；因为换不到想要的车，很多人只能在梦中凝视，现实生活其实就是这样的。细细想来，虽然大多数人认为这种窘况是没钱造成的，没钱才导致他们不能得到自己想要的东西，可是我并不这么认为。他们无法拥有想要的东西，并非只是金钱不足，我认为还有更大的障碍阻挡着他们。

不管是在做讲座还是演讲的时候，我总是会以下面这些问题开始我的讲话：

“想要成功，不是简单掌握方法就可以了，只知道良方妙



计没有任何意义。首先，你得了解阻挡你成功的原因是什么，导致你无法取得成功的因素是什么。”

对于这些问题，大多数听众给出下面这些答案：

“按资历，早该给我升职了，上司看我不顺眼，迟迟不肯给我升迁。我之所以没能晋升，都怪上司没有欣赏人才的眼光。”

“想向银行申请贷款买房子，但是因为信用等级不够被拒绝了。所以没能买到称心如意的房子，都怪这个以等级来衡量人的世界。什么时候我能达到那些家伙的信用等级呢？那个时候这个世界就圆满了。”

“想减肥参加乘务员考试，但是体重没有减下来，所以连考试都没参加。我没有工作的原因只是因为这个受了诅咒的身体，喝水都会发胖的身体剥夺了我的梦想。”

.....

世上的人很多，失败的原因也很多。

挣不着钱埋怨社会混乱，贷不到款埋怨银行，减不了肥埋怨体质，为什么不反省一下自身呢？所有问题其实都源于自己。

好吧，即使现在还没认识到也没有关系。但是，如果一直把自己不能如愿归咎于其他原因，到死也找不到真正的原因，一直活在对他人和世界的埋怨中，想想都觉得可怕。这种生活

态度，会给你带来巨大的痛苦，还会一步一步摧毁你的人生。

在这个世界上，阻挡你成功的最大障碍不是别的，拥有消极甚至错误观念的你自己才是唯一要素。即使个子再高，弹跳力再好，却终日因不满这个世界而拒绝跳跃，就算小沟小坎，也无法跨越。“别人的错”只会带来偶然的、暂时性的困境，让你深陷泥潭无法自拔的只有自己。不要再盯着别人看了，从现在开始，向自己发问吧：

“我为什么没能晋升？”

“我为什么没能贷到款？”

“我为什么减肥不成功？”

排除别人的因素，自己主动承担责任，从自己身上找原因才能得出正确答案。如果做过一次尝试，你就会发现，这么做真能找到解决办法，而不是像以往一样满口抱怨，最终不了了之。没能顺利晋升，是因为自己没有让领导刮目相看的出色业绩，没能获得贷款，是因为自己的信用管理做得不到位，减肥没能成功，是因为自己不够努力。找出真正的原因才能进一步找到解决问题的办法，取得更好的发展。



面对自己的错误时，不要心存畏惧。任何人都会犯错，能否勇于承认和改正，才是决定个人本质的关键。认清这些，才能找到答案、解决问题，只有这样，才能开始崭新的人生。

## 你真正想要的到底是什么

假如你正走在路上，却看不清前方，大脑自然会思考“要走向何方呢”。你的问题会引领自己的脚步选择众多道路中的一条，选择的道路不同，看到的风景就会不同，在旅途中也会得到不一样的收获。也就是说，最终的结果取决于你一开始的选择，是走羊肠小道，还是走平坦大道。

生活中，我们会遇到各种问题，难道我们要把一切归咎于社会环境，而不作出任何努力吗？有句俗语说：“乱世出豪杰。”成功的人不是在太平年代创造功绩，而是在乱世建功立业。他们因为达到了常人难以达到的目标，所以才会名垂青史。因此，你也绝对不能轻易放弃，要战胜困境、勇往直前。在这里，我