

非执

给心灵一个
柔软的支撑

[韩] 赵信暎 / 著 千太阳 / 译

并非这个世界有多好，而是我们要让自己美好。

北京联合出版公司

非暴力

给心灵一个
柔软的支撑

[韩] 赵信暎 / 著 千太阳 / 译

北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

靠垫 / (韩) 赵信暎著; 千太阳译. —北京: 北京联合出版公司, 2011.12

ISBN 978-7-5502-0412-6

I. ①靠… II. ①赵… ②千… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第241113号

쿠션 给心灵一个柔软的支撑

Copyright © 2008, Cho Shin-young(赵信暎)

All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition © 2012 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with

Duranno Press through Imprima Korea Agency

and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

靠 垫

作 者: (韩) 赵信暎

译 者: 千太阳

责任编辑: 喻 静

封面设计: 樊 瑶

版式设计: 樊 瑶

北京联合出版公司出版

(北京市朝阳区安华西里一区13号2层 100011)

三河市延风印装厂印刷 新华书店经销

字数120千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张6.5

2012年4月第1版

2012年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-0412-6

定价: 28.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069000

给你的心灵做个缓冲运动

李御宁

韩国第一任文化部长官（部长）

这是一本相当有洞察力的书，帮助大家重新认识神赋予人类的珍贵礼物，向读者阐释了人类所具有的天赋——自由意识的价值到底有多大，全面、细致地讲解了如何才能将这种天赋发挥得淋漓尽致。

在刺激与反应之间，存在着一个缓冲空间。如果用具体事物形容，可以将其视作一个靠垫。此书所倡导的培养自己内心缓冲空间的理念，势必在全国掀起一股修养身心的热潮。书中，三四十岁的主人公“巴罗”的经历也会引起不少人的共鸣。书中讲述的故事可以开启读者的心智，让大家认识到，看不见摸不着的东西远比看得见摸得着的东西更有价值。

如果一个人成功地建造了内心的缓冲地带，即便遇到突发状况或是其他任何问题也都能处理得当。这个人也会因此获得周围人的认可，他的人生也必然能够更加顺遂。

每个人都会背负着痛苦的回忆以及一些无法弥补的遗憾，如何才能在这布满荆棘的人生中活得悠然自得呢？这才是我们应该去思考的问题和努力的方向。人生的方向盘在你手中，希望这本书能帮你转向正确的方向，带你走向更幸福的人生。

心 里 一 直 在 下 雨

李 茂 石

精神分析师、韩国全南医大精神系教授

赵信暎老师的这本《靠垫》真的很有意思，故事情节跌宕起伏，读起来就像在看电影《碟中谍》一样，十分精彩。

主人公巴罗原本是个内心脆弱的家伙，无论遇到什么事，除了发火，找不到别的应对方法。他经历了太多的不幸，正因如此，当他在自己的内心建造好稳固的缓冲地带之后，他的人生才会发生如此翻天覆地的改变。巴罗从爷爷那里学到了经营成功人生的秘诀。这个秘诀就是，要能自主控制情绪，作出恰当的反应。这也是打开内心平和自在之门的钥匙。

在阅读这本书时，我想到了维克多·弗兰克尔曾倡导的“活出意义”。其实，人可以自主选择幸福与不幸，因为作出选择的自己是自由的。如果你选择失望，就会被失望的情绪所困；如果你选择

希望，自然会获得自由。

我是一名精神分析师，经常会遇到像巴罗这样的人。

“为什么我什么都做不好？别人都活得好好的，只有我，做什么都不行。”

“我觉得我的自尊特别容易受伤。”

“我总是容易闷闷不乐，心里的雨好像从没停过。”

.....

如今，我发自内心地向这样的人推荐这本《靠垫》，希望他们能好好读读。不仅书中有意思的故事能帮他们放松心情，与此同时，还能学到处理这些问题的正确方法。

心中的口井

序言

这是一个阳光明媚、鸟儿啼鸣的早晨，窗外的空气格外清新。和往常一样，巴罗早早地洗漱完毕，站在穿衣镜前慢慢地扣衬衫的扣子。在阳光的照射下，雪白的衬衫无比耀眼，让巴罗看起来“光芒万丈”。他拿起桌上的PDA（掌上电脑）看了看日程表，自言自语道：“时间还早，30分钟内出发肯定能到。”

他看了看镜子中的自己，觉得雪白的衬衫和自己英俊的面孔及成熟的气质非常匹配，自信心油然而生，心中产生了莫名的安逸感。他想起了一首诗：

无论是什么样的石头，都不可能像花儿一样浮在水面。

但是，

如果你心里有一艘船，

就能让石头停留在水面之上。

所谓包容的心，

就是保护、承载、改变你的那艘船。

不必对心中的那些苦痛、伤感与困难心怀恐惧。

当你心里面有了一艘小船，

就算内心充满痛苦，

它也会载着你驶向幸福。

和电视里用口才和特技引起人们注意的小丑们不同，巴罗绝对是个有气质的男人。因为天生的气质，他只要站在人前，便会成为舞台上最耀眼的亮点。巴罗的眼神让众人觉得他是一个品质高尚的人，他坚定的语气会让台下和电视机前的观众更确信这一点。节目一开演，现场的观众和电视机前的观众全都折服于巴罗的魅力。

“如果你想知道井里的水有多深，只要往井里扔一块石头就可以。我们可以通过判断和计算石头触到水面的声音和石头下沉到井底的时间，大致算出井水的深度。”

这是巴罗在宣传片里说得最多的一句话。宣传片一播出就引起了观众的极大反响。和一般的电视讲座节目不同，巴罗录制节目的当天，现场来了许多观众。引起广泛关注是好事，但现场负责人碰到了一个非常棘手的问题，那就是想到现场目睹巴罗魅力的观众远远超过摄影棚能容纳的观众数。这让工作人员想起了“请神容易送神难”这句话，最后节目组只能在现场加座，原本不大的演播厅密密麻麻挤满了观众。

“我们的‘心’，也同样如此。如果心够深，就算对方的言语像石头一样扔过来，也要经过很长一段时间才能在我们心底沉落，而水面上却没起多大的波澜。反之，容易兴奋、反应过激的人，心还不够深。源源不断地向世人提供饮水的深井比浅井更受人喜爱，能让更多的人解渴。同理，处事深思熟虑的人更受人尊重，能解决更多的问题。我们来思考一个问题。当别人向我们‘扔’过来带有轻蔑和挑衅的言语时，我们心中的水面会产生什么样的波澜呢？”

电视机前的观众越来越多，现场的观众也屏住呼吸集中精神听巴罗的演讲。与此同时，巴罗的妻子善英一直在电视机前犹豫，最终她还是没拿起遥控器。她觉得，与其紧张地看着丈夫在电视机里的一举一动，还不如找一个安静的地方为他祈祷。

她慢慢走向书房，打开门，书房内特有的书香味扑面而来。善英走进光线不太充足的书房，坐到丈夫的电脑桌前打开台灯。灰暗的灯光照亮的面积并不大，但能让她看清电脑桌前的三个显示器。巴罗在写书或整理演讲资料时喜欢用三个显示器工作。善英半躺在丈夫的椅子上，看着天花板，曾经的情景历历在目。

过了一小会儿，善英便又坐了起来，发现最右边的显示器上贴着一张黄色的小纸片。

看了小纸片上的几行文字后，善英开始为丈夫祈祷。

无论拥有多么出色的口才，

也不可能用争论去改变他人。

因为真正的变化之门，

是一扇内开门。

——M.弗格森

伴随着热烈的掌声，第一部分的演讲结束了。主持人上台之后，对巴罗竖起大拇指表示赞赏。电视上开始插播广告，这段时间是巴罗的中场休息时间。他坐到休息室里的椅子上深深地呼出了一口长气。化妆师急匆匆地跑过来给他补妆，工作人员也过来检查他的无线麦克风有没有问题。巴罗闭着眼睛享受着明星般的待遇。当然，此刻的他是非常幸福的。

目 录

序言

8	心中的一口井
---	--------

第一章 / 爷爷的遗书

2	度秒如年的20秒
8	惨淡的人生
12	烧掉全家福
19	一封神秘的信件带来希望
25	通过影像见到爷爷
30	站在人生的十字路口
35	家鸽和三寸不烂之舌
42	唯一的出路

第二章 / 寻找梦幻靠垫的秘密

50	签证到期
56	爷爷——弗朗西斯·韩
61	R型海绵的真面目
64	第二个提示
68	雷雨之上是晴空

第三章 / 灵魂之屋的战争

76	位于芝加哥的梦幻靠垫公司
84	打不开的门
90	劳累的人生
94	相见
102	从身心疲惫，到超凡脱俗
107	R型海绵与爷爷
111	最好的祝福，“选择主权”
116	温顺的人会得到土地
122	不祥的电话

C O N T E N T S

第四章 / 让我们变得更自由

- | | |
|-----|-----------|
| 128 | 两个奇迹 |
| 135 | 最强大的人 |
| 140 | 世界上最大的自由 |
| 148 | 8小时的痛哭 |
| 155 | 内心深处的一叶扁舟 |

第五章 / 真正的遗产

- | | |
|-----|------------------------|
| 164 | 给自己的心安置一个靠垫 |
| 170 | 人生的方向盘，
控制的不是速度而是方向 |
| 173 | 培养心灵靠垫的五个法则 |
| 177 | 看不见的东西支配着看得见的一切 |
| 181 | 从绊脚石到垫脚石 |

后序

- | | |
|-----|------------|
| 187 | “马上”就可以改变! |
|-----|------------|

作者感言

- | | |
|-----|----------------------------|
| 192 | 如果不能照你想的那样活，
那就照你活的那样去想 |
|-----|----------------------------|

爷
爷
的
遗
书

第
一
章

“今天，我想给你们留下价值连城的遗物。你们认为会是钱吗？”

是的。我确实有很多钱，但是在我确认你们有能力在这世上生存之前，就别浪费时间惦记着我的财产了。

其实，我想给你们的是比财产更重要的东西……”

度秒如年的20秒

现场观众坐等着他们的偶像登场。巴罗喝了一口桌上的矿泉水，想起了让他的生活发生惊人改变的那个事件。因为，第二部分的演讲内容就是这件让他记忆犹新的事情。他闭上眼睛，大脑飞速运转着，回忆起当时的情形。

3年前的冬天，已经是晚上9点了，但奥林匹克路依然车水马龙，如同闹市一般。晚上8点一台老式轿车从亚欧会议大厦（ASEM Tower）出发，过了一个小时居然还在离奥林匹克路不远的盘浦大桥附近走走停停。

“哎，怎么会碰到这种怪事儿呢……”

车内的巴罗皱着眉头自言自语着。他越想越觉得奇怪，脑子变得越来越乱。他紧闭着眼睛试图抹去这段不快的记忆，但越是这么做，记忆越清晰。

巴罗是一名企业管理培训讲师，在这个行业已经工作8年了，但就是这么个老手却犯了一个非常致命、也是非常诡异的错误。这

件诡异的事情发生在D集团的初级干部培训讲座上。D集团的培训中心在京畿道的利川，离18号高尔夫球场不远。每次巴罗来这里工作的时候，他的心情总是会因为看到绿油油的草而愉快起来，可是今天发生了一件意料之外的事情。

本来巴罗每天上午要上两节课，但由于另一位讲师突然请假，因此领导临时给他多加了一节课。前两节课还算过得去，巴罗发挥得中规中矩，但到第三课时却发生了令他猝不及防、非常诡异的意外。

难道是因为疲惫？在上第三课时，巴罗讲到一半，突然大脑一片空白、舌头僵硬，说不出话了。这个状态持续了15到20秒，讲台下面的学生几乎没注意到这短短的停顿，可是，对巴罗来说仿佛时间凝固住了。越是说不出话，他的心情越紧张，更糟的是他发现培训负责人的表情非常难看。

他在白板上写下“休息5分钟”几个字后冲向了洗手间。巴罗努力让自己冷静下来，但大脑却不听自己的使唤。

“老师，您身体不舒服吗？”

洗手间外传来了问候声，是一名参加这次培训的学生。巴罗转过头，看到说话的是一位中年女性，但由于说不出话，巴罗没有答复她。在洗手间待了几分钟后，他用非常缓慢的脚步走到培训教室的门口。在教室门口又试了几次，还是说不出话来。巴罗无奈地拿出手机给负责人发了条短信，详细说明了他现在的状况。

负责人做了一个非常不理解的表情，但最终还是答应了他的请求，让他回去休息。巴罗跑进教室收拾完东西之后拖着疲惫的身躯，脚步沉重地走向了停车场。上车之后，他左右看了看，确定周围没人，拼命对着后视镜甩动自己的舌头。

“巴罗，打起精神！为什么说不出话来啊！”

在车内努力5分钟之后，他终于说出话了。可是他不敢确定那是自己的声音还是幻听。

从停车场缓缓把车开出来，巴罗拿出手机按了1号键。1号键存储的是妻子的号码。电话接通后，他随便和妻子聊了两句，确认自己可以说话之后把电话挂掉了。看来妻子并没有察觉到什么，这诡异的症状只是临时性的。想到这里，巴罗深呼吸了一口气。

“韩巴罗课长！你到底有没有在认真工作啊？”

一回到公司，巴罗便马不停蹄地去参加会议，屁股下的椅子还没坐热，姜副领队就当着众人的面开始点名批评他。姜副领队解开领带，并解开最上面的一个衬衫扣，“教育”起了巴罗。看来，培训负责人已经把整个事件跟姜副领队报告了一番。

巴罗很不服气，心里愤恨道：“就知道说别人，你自己的工作做得好吗？要不是因为你，我们公司早就发展起来了！”

韩巴罗默默地忍受着批评，但心中的不满却越来越膨胀。其实，与姜副领队的批评相比，会议现场中同事们鄙视的眼神更让他觉得难以忍受。