



世界上 最值得珍惜的人 是自己

[韩]安垠泳◎著 李敏◎译





世界上 最值得珍惜的人 是自己

[韩]安垠泳◎著 李敏◎译



北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

世界上最值得珍惜的人是自己 / (韩) 安垠泳著 ;
李敏译. —北京 : 北京联合出版公司, 2012.3
ISBN 978-7-5502-0605-2

I. ①世… II. ①安… ②李… III. ①女性—成功心
理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049768号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2012-4971

“YEO JA GONG GAM” by Ahn Eun-young

Copyright© 2010 Hainaim Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Hainaim Publishing Co., Ltd.

The Simplified Chinese Language edition© 2012 Beijing Xiron Books Co., Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with Hainaim Publishing Co., Ltd. through
EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

世界上最值得珍惜的人是自己

作 者: (韩) 安垠泳

选题策划: 冯 倩

责任编辑: 张 萌

封面设计: 张丽娜

版式设计: 红果书装

责任校对: 郭明武

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 150千字 140毫米×210毫米 1/32 6.75印张

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-0605-2

定价: 28.00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: 01082069000

前言

凌晨，你打来的电话

周末晚上偶尔睡不着，我都会去超市，我发现这实在是件有趣的事情。夜深人静，独自推着购物车，穿行于大型超市的每个角落，繁杂的心绪会慢慢沉淀下来。似乎不是在购物，而是在进行某种庄严的仪式一样。这个时段的超市，能看到和我一样的单身族，特意为避开白天的嘈杂而来，也有窃窃私语的新婚夫妇，我甚至还撞到过秘密约会的明星。

每个人的面孔都仿佛被超市里亮晃晃的白炽灯漂白了，惨白而又憔悴。已过零点，空旷的超市里，每个漂白了的表情看起来都既幸福又孤独。灯光下，我当然不愿让人看到自己深陷的两颊和明显的黑眼圈，于是下意识地压低了



帽檐。超市镜子里照出的我，脸上分明写着一行大字：“我是一个单身女人，晚上无聊得来逛超市。”

我是一个更愿意为了精神满足而消费的女人

我推着购物车，准备买一些土豆、西红柿、洋葱和彩椒，还有豆腐和鸡蛋。家里的冰箱里一旦没有了这些食物，我就会惴惴不安。想到朋友下周要来做客，我又从货架上拿下了一瓶红酒。家里没有饮水机，所以矿泉水对我来说也是必备的。可是到了货架前，我还是显得有些犹豫。

“您是和老公一起来的吧，今天两升装的矿泉水特价，半打优惠 1000 块（韩元）呢。”

我没有接导购小姐的话茬儿，只是淡淡地笑了笑，然后拎起半打水放进了购物车。难道只有和老公一起来的女人才买吗？难道单身女人不能喝矿泉水，只喝露水不成？切——我略带一丝不快，继续推着购物车朝飘来香味的地方走去。售货员正在整理一大捆干黄鱼，热情地问我道：“给您拿四人份吗？”“不用。我一个人，您给我装两条就行。”顿时，售货员满脸抱歉的表情。既然我和她都没错，尴尬和惆怅也只能被 PASS 掉了。



再一次，我的脚步不由自主地停在了某知名国际品牌的锅具前，拿起锅在手里把玩了好一阵，我还是有些不舍地放下了。即使没有它，我依然可以用普通的锅做菜，照样吃得津津有味。它并非我的必需品，我在心里不停地说服自己。对于每周只在家里做一天饭的人来说，花大价钱买一套进口锅具实在是过于奢侈。

不过，我还是毫不犹豫地买下了自己心仪已久的、几乎和锅具同样重的一套茶具。虽然价钱仍然不菲，但是能安慰我疲劳身心的，莫过于用心仪的茶杯泡上一杯红茶，慢慢品味茶香的时刻。而今天来超市，我其实主要就是冲着这套茶具来的。

通过今天的购物，我再次清醒地意识到，自己是一个更愿意为了精神满足而非胃肠满足去消费的女人。权且不说这种倾向的好坏，合理抑或是盲目，无论如何，凌晨都是一天中最危险的时段，自控力最差，也最容易感情用事。那么，与其无所谓地消耗感情，倒不如消费金钱来得安全。

凌晨4点的电话

稀里哗啦地将买回的东西放在饭桌上，然后一样样地



放进冰箱和橱柜之后，一阵莫名的饥饿感袭来。这种时候，吃多了胃肠负担太重，空腹就睡又定会饿得整夜翻来覆去。所以，我一般会做一些自己的私家菜。自己动手做菜时往往不会有太强烈的饥饿感，做好后也不会吃得太多。煮上几绺面条，切些蔬菜进去，放上香油和泡菜拌着吃，或是用橄榄油清炒一下彩椒，然后一边脆脆地嚼着一边看 DVD。这都是不错的选择。

这时我才想起，因为下午有约会，我晚饭吃得过早，所以胃肠已经空了六个小时了。我从冰箱里拿出些土豆，放进锅里煮烂，洒上橄榄油后压碎，再加入切好的洋葱丝，撕几片白斩鸡丝进去，放入切好的西红柿，用大火煮沸。这一道菜无所谓放入食材的先后顺序，只要做熟了，最后加上一点点盐调味即可。

我一边看书一边等，香味很快就飘了过来。说得好听些，这道菜很像西式蔬菜鸡肉浓汤；说得难听点，这就是一锅西红柿烂粥了。好了，可以动筷了。拿出我最喜欢的日式陶瓷碗，盛上 2/3 碗左右，拿上调羹，我便靠到了沙发上。再在茶几上放一个垫子，两腿并排搁上去，就是一个堪称完美的休息空间。就算邻居家着火我也懒得动了。

这种时候，我一般不会选择那种沉重的电影或是温馨

的浪漫喜剧，反而倾向于看一些安静的人生剧。忙碌一天之后，还是以小小的感动收尾为好。如果希望更特别一些，我会选择《卡萨布兰卡》、《魂断蓝桥》、《蒂凡尼的早餐》这样的经典老电影。

思索片刻，我挑了一部同样经典的电影，薇诺娜·赖德的《四个毕业生》，英文原名“Reality Bites”。这部电影几乎云集了我喜欢的演员，电影的原声带曾经是我的最爱，一度每天都在我的手提包里放着。而扔在一边十年之后，重新翻出来看一遍也另有一番滋味。

睡意早已跑到了九霄云外，分不清是汤还是粥的食物起码很对我的胃口。今天的电影主题是怀旧的青春电影。在这种氛围里，我又把《单身一族》(Singles)放入了碟片机。布里吉特·芳达无论是和马特·狄龙还是和比尔·普尔曼之间的对手戏，都实在是太精彩了。

电影最后一个场景，男生将女生送到家门口，两个人的对话虽然略带幼稚却让人印象深刻。门铃响起，女生对男生说：“有点儿晚了啊。”男孩儿吸了口气，有些尴尬地回答：“公交车太慢了……”依然彼此深爱的他们，似乎从未经历过分手后那几个季节的变换。

电影《失恋排行榜》(High Fidelity)也是一部杰作。



约翰·库萨克的独角秀在我看来很是凄凉，正当我欣赏着他年轻时的作品时，桌上的手机突然剧烈地战栗起来，打破了房间的寂静。

当孤独说出口时，就不再孤独

你问我是不是吓了一跳？当然了，凌晨4点钟的手机振动，简直恐怖过鬼上门。更让我吃惊的是，来电话的不是酒后的前男友或是乱拨电话的变态，也非远在天边的国外朋友，而是近在咫尺的你。

我们常常会有这样的心理：就是人如何对我，我如何待人。如果你会在凌晨给某人打电话，那么你也要能接受对方在凌晨打来的电话。通常，这种事我每年只会做一次，就是在凌晨给国外的朋友打上一通电话。我很开心自己能坚持到凌晨不睡，而国外的朋友无须担心时差就能接到电话，当然也很开心。

但你的电话还是让我意外。因为你从来不像我这样颓废，总是很积极、很阳光。我不停地问你怎么了，你却在话筒那边呵呵傻笑。听出你没什么事之后，我才放下心来，然后建议你，睡不着时最好去洗被子。你又没心没肺地笑起来，



你说你的确只是睡不着才打来电话，而且凭直觉感到我也没有入睡。

明知道会被说，你却仍然在凌晨打来电话，分明是有什么话想对我说吧。可是电话打通了，你却只是幽灵般地笑个不停。我们有一句没一句地闲聊了一个多小时，挂断电话时，天色已经蒙蒙亮了。

闲聊中，你还是不经意地透露出了自己的苦恼，以及对于未来的憧憬。我则谈到最近在看的书，和时隔一年后重新开始的普拉提。已被静音的电视中，约翰·库萨克和妻子争吵的画面，开始勾搭别的女人的画面，独自一人听音乐的画面，无声地一一闪过。

我喜欢聆听别人的孤独。当然，这个人必须是自己欣赏的。因为，当孤独说出口的时候，就不再是孤独了。分享彼此的心情，当然要比看某人（抱歉哈，约翰·库萨克）的情节剧更有意义。如果是这样的电话，那么即使凌晨被吵醒也无所谓。或许有人会说，放着好好的白天不打，何必大半夜冻得哆哆嗦嗦地打电话呢？我想，打电话的人一定是踌躇许久，的确非常想听到我的声音，才会按下号码的吧。那么，就算自己的睡眠暂时被打扰又有何妨呢？

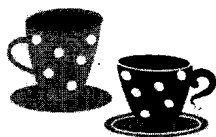
“我怕吵醒你，本来不想打的，可是这时候能打电话的，



除了你又没有别人。”

其实，挂电话前你大可不必这样说。因为，你的心情我能理解，我自己也曾有过这样的时候。

J，孤独的时候你随时都可以打来电话。不过如果只是睡不着的话，我还是强烈建议你打电话放好，去洗被子或是整理衣柜。



前言 凌晨，你打来的电话

Part 1 从清醒出发

工作、爱情、人际关系，你我并无不同

- Letter 01** 直率并不一定是优点
直率有时有着比谎言更大的杀伤力。
- Letter 02** 你追求的是爱情，还是稳定
你知道二十几岁情侣分手的主要原因是什么吗？
是“结婚”，就像你所经历的一样。
- Letter 03** 眼神黯淡的人，是灵魂失去了光辉
身体语言和表情可以掩饰，但眼神是无法掩饰的，
眼神足以透露你的一切。
- Letter 04** 不要强迫自己做完人
不要欺骗自己的心。如果累了，就给自己一次拒绝的机会吧。
- Letter 05** 你所拥有的青春令人羡慕
你有大把的青春可以挥霍，不用担心碰壁也不用担心受伤。因为，二十几岁是不怕输的年纪。
- Letter 06** 你是否曾为了生存妥协
对于初入社会者来说，为人处世几乎是一种魔咒，
没学过怎么去做呢？



Part 2 人生的不完美

接纳自己的负面情绪，是成长的必经之路

Letter 07



一到家就开电视，是孤独的表现

你知道世上最让人温暖的安慰是什么吗？
很简单，就是倾听。善于倾听的人是最优秀的心理医生。

Letter 08



历史总是在不断重演

不要害怕错误，错误注定是要反复发生的，
结果却取决于人的心态。

Letter 09



享受生活而不是沉迷工作

在人生这场竞赛中，坚持跑下去固然重要，
但仍需要注意把握节奏。

Letter 10



你的贵人和你的小人

你的周围满是一张张笑脸，但其中有多少是真诚的，
又有多少是笑里藏刀呢？

Letter 11



成为一个让人舒服的人

即使你有了一定的资历，也永远不要恃才自傲。
要勇于承认自己的失误是源于自己的不足，
要有包容后辈比自己优秀的心胸。

Letter 12



忧郁时不要照镜子

调节情绪的方法虽然因人而异，
但是不要让自己习惯于用极端的方式缓解压力，
因为那样对于你的健康百害而无一利。

Part 3 爱情与伤痛，信任与背叛

在所有的人际关系中，处于第一位的永远是你自己

- Letter 13** 不要勉强自己去面对讨厌的人和事
你不喜欢的事情，就不要做了。
人生很短，你要为自己而活。
- Letter 14** 闲聊中也有真知灼见
聪明人并不总是说出聪明的话，
大字不识的村妇们闲聊时也有很多至理名言。
- Letter 15** 什么才是真正的朋友
那些曾经的挚友有多少已经消失在人海，
让你不由得慨叹“人生若只如初见”呢？
- Letter 16** 学会自我管理
在动物的活泼、温暖与植物的纯粹和绿色美学之
中，我选择了后者。
- Letter 17** 你是否为他人喜欢
我们是人，不是蝴蝶，不是云朵，也不是猎豹，
所以我们能够心灵相通。
- Letter 18** 孤独时不要默默流泪，放声哭泣吧
终于，在水壶盖剧烈战栗着肆无忌惮地“哭”
出声的时候，我也哭了出来。



Part 4 活在当下，过好当下

不要否定曾经的过往，也不要焦虑未知的未来

Letter 19

110

你才是自己人生的导演

人的一生中，有时需要一段什么都不做的空白时间。让你疲于奔命的，并非是上司、项目或与同事的竞争，而是你自己。

Letter 20

116

别再后悔曾为他流泪

热恋中的女人，会不由自主地把所有的期待放在爱人身上，渴望从他身上满足自己对男人的所有幻想。

Letter 21

124

失去了才知道是爱

曾经以为爱情就是相守的期望，多年以后才发现年轻时奉为至上的爱情远没那么简单。

Letter 22

130

独自旅行带来的启示

孤独，如同一块蛋糕，无法一口吃下，却有着让人无法忽视的诱惑和甜蜜。

Letter 23

137

不要留恋已逝的时光，聆听你现在的心声吧

如果你怀念过去的岁月，那么就去改变现实吧。因为过去已成定局，现实如何却取决于你的决心。

Letter 24

144

优雅是女人的最高境界

优雅就是性感、亲切、温柔和大方，我觉得这是女性美的最高境界。

Part 5 用真心为自己加油

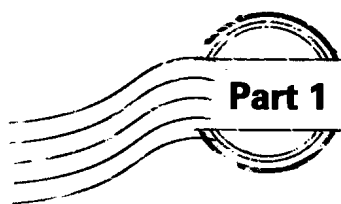
专注会助你开启愿望之门

- Letter 25** 我们都曾对人生感到过恐惧
这世上，并非只你一个人在下班时会痛不欲生，所以你并不孤单，你完全可以勇敢地坚持下去。
- Letter 26** 实力，骄傲的资本
即使做同样的事情，怀着积极态度的人和怀着消极态度的人之间，有着巨大的鸿沟。而正是这样的差异，在五年、十年后会产生职位上的差距。
- Letter 27** 阅读让内心更加丰盛
思考与反省，来源于内心的共鸣。
- Letter 28** 通过自我审视，实现自我超越
季节更替的时候，我们也要对自己进行彻底的自我审查。经过了此过程的土地以及青春，会在第二年结出让人垂涎的果实。
- Letter 29** 做一个真诚的前辈
你见过水往上流吗？如果没有无私付出的能力，就不要滥发你的爱心。
- Letter 30** 我人生的愿望清单
与其事先担心未知的未来，不如拔掉现在的毒瘤，比如不安、恐惧、自卑等。
- Letter 31** 世界上最值得珍惜的人是自己
有了目标就不要犹豫，去正面挑战吧。

尾声



世界上最值得珍惜的人是自己



从清醒出发

工作、爱情、人际关系，你我并无不同