



疲惫人生的心灵鸡汤
充满了人生智慧和温暖的安慰



心灵 救护箱



[韩] 南仁淑/著

[韩] 金文秀/绘
许恩华/译



shiwentbooks
百世文库

中国轻工业出版社



疲惫人生的心灵鸡汤
充满了人生智慧和温暖的安慰



心灵 救护箱



[韩] 南仁淑/著

[韩] 金文秀/绘
许恩华/译



shiwentbooks
百世文库

中国轻工业出版社

唤醒疲惫的人生中沉睡的热情、幸福、爱和自我的书！

有一种慢慢地，轻轻地，但绚烂地，隐隐地寻找人生捷径的方法。虽然稍晚意识到，但我的心灵之中也有那样的脚步。《心灵救护箱》是宝贵的，而因为宝贵所以希望藏在腋下或怀中带走。

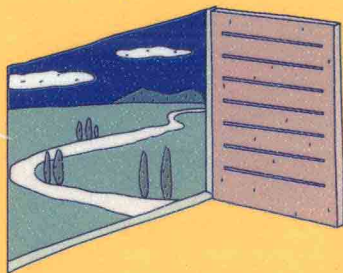
金文基（童话作家，前《东亚日报》新春文艺评审委员）

虽然并不想意识到这一点，但谁的人生都是“短期居住地球生活”。这本书给我们注射了人生智慧和希望的激素，让我们宝贵的地球生活过得更好。年轻的作家拥有的洞察力和能量令人惊讶。

白元根（韩国出版研究所责任研究员）

这本书是当我们的的心灵患上轻微的头痛和初期感冒时服用的“阿司匹林”。有一天发现自己变懒或因小事情受到伤害时，我会首先建议自己阅读这本书。

金志旭（首尔大学医院神经精神科专业医生）



上架建议：女性、励志、情感、绘本

ISBN 978-7-5019-6439-0



9 787501 964390 >

定价：28.80元



疲惫人生的心灵鸡汤



心灵救护箱

Text © 2008 by In-sook,Nam(南仁淑)/Illustration © 2008 by Moon-Soo,Kim(金文秀)

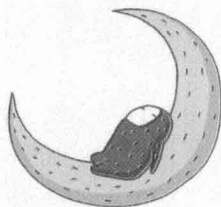
Chinese translation published by Shiwenbooks (CHINA) CO.

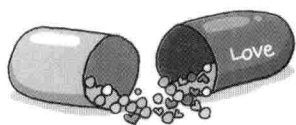
Chinese translation rights arranged with Open Thinking Publishing Co.

through AnyCraft-HUB corp.,Seoul,Korea &

Beijing Kareka Consultation Center,Beijing,China.

All rights reserved.





心灵救护箱

疲惫人生的心灵鸡汤

[韩] 南仁淑 / 著 [韩] 金文秀 / 绘 许恩华 / 译

shiwenbooks
百世文库
中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2008 中国轻工业出版社

□全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

心灵救护箱 / (韩)南仁淑著; (韩)金文秀绘; 许恩华译.

—北京: 中国轻工业出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5019-6439-0

I. 心… II. ①南…②金…③许… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 066070 号

责任编辑: 李 颖 沈 强 责任终审: 张乃东

责任监印: 胡 兵 装帧设计: 阿 元

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司(北京大兴区黄村镇李村开发区6号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年6月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印 张: 5

字 数: 24千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6439-0/TS · 3754 定 价: 28.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2008-2599

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 84833410

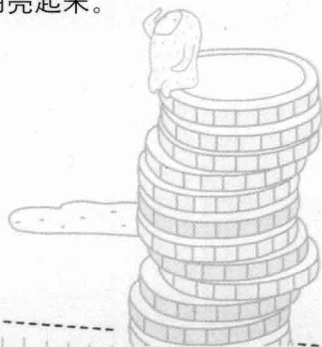
80637SAX101HYM

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

序言

不知从什么时候开始，我觉得人生所谓的智慧就是记忆力。生活中经历的点点滴滴，让我们获得了宝贵的经验，然而在现实中，却往往容易淡忘它，因而做出一些不可思议的事情。所以，我希望有一本小巧美丽的书，能在我迷惘时，指引我走出迷失，走向希望。当我没有精力进行思考和阅读时，希望有一本“心灵救护箱”，给我的灵魂注入氧气。然而，始终没有找到这样的书，所以为了自己，我决定写这样一本书。希望这本书常伴我的左右，让我享有人生快乐的同时，也记住人生的经验教训。

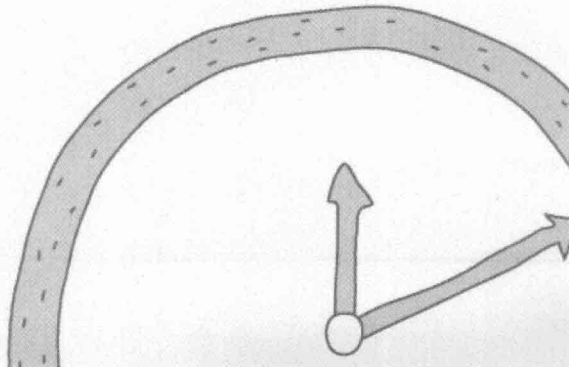
撰写本书不是为了充实智慧，而是为了滋润心灵，同时它的实用性极强。当你希望在心灵中唤起热情、幸福、爱和自我时，请打开这如同生活百科全书的书籍。我爱身边的许多人，也更爱我自己。抱着这样一种心情，我精心整理了这些故事，希望借此书也能让你的人生明亮起来。



目录

第1章 热情

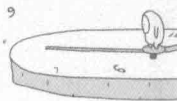
如果我们的人生是 100 米短跑	14
热情“温度”测量法	18
否定性想法——沙袋	22
时间的速度	26
你还没有砍完的大叶白蜡树在哪里？	31
人生是条金丝带	34
热情和沉溺的差别	36
当热情消退后	38
辛苦的劳动时间	40
左右世界的人	42



第2章 幸福



笑决定幸福	46
给予我们的时间	48
让我们幸福的是什么?	50
幸福的公式	52
“肯定”和“否定”的战争	56
如果人生是一瓶酒	60
如意之事和不如意之事	63
成功是点，失败是垂直线	66
白昼和夜晚的时间	68



意大利细面条诉说的休息的真谛	70
精彩地“杀死我的方法”	72
摩卡咖啡上面的生奶油	76
幸福的回忆带来现在的幸福	78
没有后悔的人生	80
一篮鸡蛋的担心	82
喜悦和悲哀	84
相信决定幸福	86
风景	90

第3章 爱

孤独是你自己造成的	94
不要生气	96
左右他人心灵的力量	98
爱也需要重新注入活力	100
拥抱的力量	102
“心灵的感冒” 抑郁症的处方	106
爱是……	108
“父母” 这一名词代表的是牺牲	112
如果我们的人生是枝崭新的铅笔	114
请原谅他们只能那样做	116

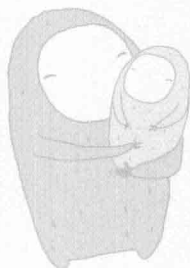


第4章 自我

现在这一瞬间是达到目的地的过程	120
如果人生是 10 张优惠券	122
灵魂的价值	124
寻找三宝鸟	126
变化人生的每天 30 分钟	128
成为具有牺牲精神的利己主义者	132
当你开始思考为什么活着时	134
如果处在深刻的绝望之中	136
请你打开人生的窗户	138



如果我们的人生是一捆腌渍黄花鱼	142
养成整理的习惯	144
要玩得开心的理由	146
如果我们的人生是词典	148
复利带来的福气	150
正确的选择	152
念头、语言和行动的速度	154
“美丽着变老”的方法	156







★ 热情

如果我们的人生是100米短跑

如果我们的人生是100米短跑，只要在其中的8米全力以赴，就能达成所有期望的目标。

现在这个瞬间，你是否正在全力以赴呢？





口头上虽说“我正在全力以赴”，但我们其实知道自己在这瞬间并没有付出全部的努力。

或许我们是在害怕或吝惜将全部的自己奉献到某件事情上。或许是认为有一天会出现真正需要我们全力以赴的大事情，并在等待这一刻。

但这样的事情并不在于某一刻的未来，现在这个瞬间、在我们面前的，就是我们应该全力以赴的事情。现在不付出全部热情去努力，我们所期待的“大事情”永远也不会出现。



如果你从来没有努力去争取过什么，那么就应该仔细想想，到达目前的位置是不是只是因为随波逐流，或者是看着别人的脸色晃晃悠悠走过来，却自以为“我付出了努力”了呢？有没有急速奔跑的经历，那一刻觉得肌肉和心脏都快要爆炸？我们不需要在每个瞬间都燃烧自己，也不



能那么做。但至少每天两三小时全力以赴吧，直至宇宙的运行都为你发生改变。

请你试着全身心地做一件事情，达到即使旁边有维苏威火山爆发，屋顶上落下西瓜大小的冰雹都不为所动。这样就能在短暂的时间里，完成很多足以改变我们人生的事情。

只要8米，请试着全力以赴。这样，我们充满变数的人生总比一直要全力以赴地跑完100米来得轻松一些吧。