

存在感

如何证明你来过, 活过, 爱过

You know
who you are

[韩] 白智娟 • 著 / 黎颖瑜 • 译

存在感是一种比美貌和财富,更强大更恒久更幸福的力量。



如果你想做一个隐者,
如果你正埋头苦读,
如果你是宅男宅女,
如果你甘于平淡流年,
那么这本书不适合你。



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

存在感

如何证明你来过，活过，爱过

You know
who you are

[韩] 白智娟 ● 著 黎颖瑜 ● 译

越是想表现，越要慢慢来

我是一名媒体工作者……

……所以，我要聊聊存在感

在 20 多年的时间里，我一直是一名麦克风前的新闻主播。除此之外，我还有其他头衔：时事评论员、记者、沟通交流的教育者、《自我说服的力量》的作者等等。简言之，我就是一名媒体工作者。

在漫长的岁月里，横穿撒哈拉沙漠的游牧民向我们传授了这

样一条智慧箴言：

“在到达绿洲之前，人们不是因为酷热或难耐的饥渴而倒下，而是因为焦躁的心。”

作为一名媒体工作者，我想告诉大家的是，有些人总是急于表现，害怕被忽视，以为喧嚣和大声才能证明自己的存在感，事实并非如此。

沟通并不是简单的话语传递，沟通里面包含着我们的整个人生。为什么有的人，其演讲能掀起一片激动的海洋，而有的人，其演讲虽华丽却像空空如也的篮子一样言之无物呢？

所谓沟通，应包含讲者与听者全部的人生。简短的几句对话，也许其中的一个词就能道出这个人的人生。当话语间流露着真情实感的时候，沟通才能发挥交流的威力，才能把话说到对方的心里去。话语间充斥着这个人的真实人格时，他才会成为受众人瞩目，被世人期待的演讲者，他才具有强烈的存在感。

如果那时能早点知道

在非洲，每年都会出现上万头水牛成群结队拼命大迁徙的现象。没有雨水的干燥期出现之际，水牛就会为了寻找水源，一刻不停地奔跑数千公里。

这时候什么样的水牛会成为领队呢？最强悍的水牛？跑得最快的水牛？这里有一样东西比速度更为重要。

那就是找准方向的能力。能准确把握水源的位置，并能找到最快的路径，有这种能力的水牛会成为领队。意思就是，在远处就能闻到水的味道，这样的嗅觉是最重要的能力。然而，单单有这种能力还是不够的。要成为真正的领队，还需要一样决定性的东西。

不知是何时，曾经出现过这种现象：奔跑了数千公里的水牛群，在离江不过几公里的地方出现了大规模的死亡。嗅到水味道的领队本能地向后面的队伍发出“水就在不远处”的信号，这时一直默默跟在领队身后的水牛群瞬间变得亢奋，并开始骚动。想最先喝到水的冲动使它们忘记了秩序和原有的步伐，在队伍后面的水牛越过前面的水牛，大混乱就这样发生了。后面的水牛踩着前面摔倒的水牛前进，然后被更后面的水牛踩在脚下。结果，最终安全到达江边的水牛数目还不到最初出发时的一半。

现在你应该能知道谁能成为水牛的领队。除了跑得快、能准确嗅到水源之外，能抑制发出信号的本能，在到达绿洲之前能保持沉默的水牛才能成为真正的领队。

我们的人生也跟非洲的水牛一样。就像水牛从干燥地区奔跑到有水地带一样，我们不也正在艰难的人生旅程中等待人生的甘露滴落吗？奔跑在世间，我们不也经常看到企图仓促表达个人意



见的自己吗？就像控制不了本能的水牛一样。

应该保持沉默的时候，却在冲动之下说出不该说的话，不加思考而轻率做出的行动，是否曾使你身陷困境？这就像糊涂的水牛打破沉默的禁忌，发出信号，最终酿成悲剧一样。我也曾由于急躁打破沉默的禁忌，最终不得不使自己后悔和反省。我这样的经历还不止一两次。

29岁这一年，工作上的竞争特别激烈，也不知道自己为什么流了那么多的眼泪。凭着20多年的经验，不应该更游刃有余一些吗？随着期盼被粉碎，我迎来了竞争更加激烈的岁月，就在年过39岁的时候，心中的期盼仍不曾停息过。

年岁渐长不是一件可怕的事情。有时候我会感觉挫败，有时候会想到放弃，有时候我会因为欢喜而飘飘然，当回望这迂回曲折的人生道路的时候，我这样想：

如果事先有人告诉我，道路应该这样走……如果有人事先告诉我，这些生活过后、体验过后、走过之后才能知道的东西的话……

遇到石头的时候，应该避开还是直接跨过去；遇到急转弯的时候，应该停下来还是减速；谁是我的敌人，谁是我的战友；需要守住什么、放弃什么；我在此刻一定要争取到什么；在人生的路上跌跌撞撞地走过去，在那转角的地方又有什么东西在等着

我；这样走下去，真的会有路吗？

如果在我走的这条路上，走在我前面的某个人能事先告诉我一点点，我，白智娟又会是怎样一副模样，有着怎样的深度和色彩呢？我在度过 49 岁、59 岁的时候可能还会这么想：

“现在才知道的东西，在那时就能知道的话……”

反正人生总是需要独自摸索着前进的，我还是会在道路曲折处跌跌撞撞，失败过后才明白，然后继续往前走。可是，我想事先告诉我的后辈们和我的孩子，我想跟他们分享受过伤之后才懂得的道理。

我想告诉他们，人生中什么是绝不能失去的，什么是需要毅然甩开的；什么是只需一看而过的，什么是真正美好的；什么是只需一听而过的，什么是真正对的。这样，他们可能会少受一点儿伤害，不会更孤单，也会更幸福。这就是我写这本书的最重要的原因。

即使不声嘶力竭，也能使世界关注我的力量

我从没说过自己想成功。然而，我只想成为自己人生真正的胜利者。我说的不是被别人承认、被世人知晓的胜利者，而是当人生走到尽头的时候，能骄傲地说一句“我努力地活过”这样的

胜利者。我想在世界的喧嚣中取得耀眼的成功。站在前进的轨道上，我坚信自己正朝着目标靠近。我也希望不会疲惫，能跟自己沟通，跟世界正确地沟通。

尊敬的读者们，我相信单凭我们活在同一时代这个理由，我们之间就能产生深厚的手足之情，因此我建议我们一同观照自己的内心，观照使我成为真正的我，使我专注于我必须关注的地方，使我与人生、与世界沟通，即使不大声呼喊，也能使世界关注我的存在。

我想说的不是我们攀上高筑的世界舞台，大声叫喊着“请看过”、“请听我说”，而是哪怕我不呐喊，世界也会关注我的力量。

就像比尔·盖茨从不自称 IT 皇帝，世界也知道他；就像安哲秀^①不用大喊“我想赚钱的话，早就可以赚大钱……”，我们也理解他的意思；就像已故红衣主教金寿焕^②不用多费唇舌，我们也能记住他的大爱；就像我们的母亲即使不一一细数在养育我们的过程中操了多少心，我们为人父母之后自然也能体会到他们的心境一样，这种无声却伟大的力量就是存在感的最好证明。

我不是提倡躲藏，不是建议与世界对立，我们不发出一丝声

① 安哲秀，曾为大韩民国医生，对电脑有着浓厚的兴趣，偶然发现了电脑病毒，并成为韩国第一个发明杀毒软件 V1，V2，V3 的人。——译者注

② 金寿焕，韩国天主教神职者，红衣主教。——译者注

音，却能引起最大的反响。我们要做最透彻的准备，准备迎接这个世界。

我们若向世界大喊“看向我吧”，便能引起世界短暂的关注，但是此后就需要我们不停地制定新的对策，而这终究不是最妥当的办法。

就算我不宣传自己，也能让世人认识我并主动找上门来的，能从根本上告诉世人我的存在，这就是存在感。深知“空车更响”这句话含义的人不用多说也明白，当所有东西都显露出来后，就只剩下虚无了。

越是恳切的愿望，越要慢慢地实现。这也是我为什么选择文字，而不是用话语来解释存在感的原因。沟通并不是浅薄的技巧。你的沟通与你的人生无时无刻不发生相互作用，同时沟通也在编织着你的人生。

不成熟的话语差点儿成为了毁掉我的陷阱，但是存在感将成为在决定性的瞬间发挥无穷爆发力的呐喊。

在思想的水到达沸点之前，请安静地思考吧。当内在的一切变得成熟，当窑里的青瓷变成翡翠色，当铁剑到了需要淬火的时候，就是那时，像火山一样爆发吧！

白智娟

目录 Contents

Part One 不说话，也能掌控全局

Chapter1 后退一步，为了更好地前进

- ：保全自我的方法 · 003
- ：逆境的力量 · 007
- ：眼下的成败 · 010
- ：以我之短显我之长 · 015
- ： “那人应该是跑了 11 圈” · 020
- ：像带着橡皮擦的铅笔一样思考 · 025
- ：把眼光放远一点 · 031
- ：先别急着炫耀 · 035

Chapter 2 你真正想要的是什么？

- ：世界对你洗耳倾听的理由 · 039
- ：“我要连同你的生命一起活下来” · 045
- ：不要苦恼想成为什么，应该苦恼要做什么 · 052
- ：抛开无所不知无所不有的错觉 · 058
- ：最好的内容是人格 · 062
- ：“死的警告”和“及时行乐” · 069

Chapter 3 活出真我

- ：你要被牵着鼻子走到什么时候 · 075
- ：请讲你的故事 · 079
- ：就在转角处 · 083
- ：“保持谦逊！” · 086
- ：沉默比权力长久 · 091

Part Two 获得存在感的 6 个智慧

Chapter 1 别做话题终结者

- ：一句话能抵千金吗？ · 099
- ：蛇的协商能力 · 104

- ：不说没有准备的话 · 112
- ：文字是录播，话语是直播 · 118
- ：用肢体语言塑造自己 · 123
- ：平稳声音的力量 · 126

Chapter 2 做个有态度的人

- ：先有话，还是先有想法？ · 134
- ：点燃思想的火把 · 138
- ：该如何驾驭我的思想？ · 142
- ：打好花牌就行？ · 145
- ：把《圣经》放在手边 · 151

Chapter 3 脱离感情的框框，让事情化繁为简

- ：谁在控制你的喜怒哀乐 · 155
- ：首先选择接纳 · 161
- ：换双眼睛看世界 · 165
- ：感情的守护者 · 171
- ：不要自以为了解他人的感情 · 175

Chapter 4 你的表情就是别人对你的印象

- ：蒙娜丽莎真的在微笑吗？ · 180

：绝对不要面带否定 · 184

：首先要反观自身 · 188

：牵动人心的表情 · 193

Chapter 5 不要想着全盘付出，也不要想着全盘接受

：请对关系缄口 · 197

：“不过 5% 而已” · 201

：不要混淆事实与关系 · 207

：不要依靠，不要期待 · 213

：女人的敌人是女人？ · 222

：称呼那人的名字 · 226

Chapter 6 与自己相对，感受自我的存在

：我内在的沉默 · 230

：伤痛需要被融化 · 236

：世间所谓的成功 · 241

：用存在感来告白吧 · 247

后记 | 存在感的胜利：只要我不接受，就无伤害可言 · 254

PART ONE

不说话，也能掌控全局

Chapter 1

后退一步，为了更好地前进

保全自我的方法



能保全自我的绝不是呐喊或单纯的口号。哪怕是大喊着“随思想而动！”的广告词也无法用来标榜自我。相反，还有可能酿成大错。按照不成熟的、欠均衡的想法做事，对于个人乃至整个人类而言，也有可能是一场灾难。

人看似强大，实则脆弱，意外的小小打击也有可能把人击倒。由于人内在强大与脆弱并存，再强悍的人也有可能因意料之外的刺激或打击而变得无精打采。

我们大喊着“I can do!”（我能行），“世界是我的”或是“按照想法去做吧。率性地生活吧，这是你的人生！”，企图通过这

样的呐喊使自己成为期待的模样，这是绝对，绝对不可能的。我们需要实战策略。

使自己远离毫无理由的伤害，远离莫名其妙的挫败感，远离无据可寻的攻击，我渴望知道这种保全自我的方法。即使外部或内部存在着能击倒我的因素，但这方法能使我不至于倒下。

不要依赖可变的東西

虽然有些正确的道理是这世上任何一本书，任何一个前辈也未曾告诉过我们的，但我们可以依靠自己慢慢参透。我从生活经验中领悟到了一个最能保全自我的方法：不要依赖可变的東西。

什么是可变的東西呢？我从事的工作或是我的社会地位、外貌或是健康情况都是可变的。随着年纪增大而表现出的成熟或是执拗之类的東西也同样是可变的。我那好端端的公司也有可能因破产而瞬间土崩瓦解。

不仅是我，世上的所有事情皆处于变化之中。试想，除我之外的世间一切，其主导权或决定权根本不在我手上。因此，所有的事情不管在何时在何种情况下，都可能不以我的意志为转移地发生变化。能记住这样的假想是最安全的。好端端的房子、生活的家园有可能在一瞬间被火灾、海啸或是地震给摧毁。即使不举这样极端的例子，我所拥有的一切也可能在瞬间消失。