

【韩】金希才 著

薛舟 蒋丽红 译

죽을 때까지 색사하기:

인생을 보다 맛있게 요리하는 25가지 레시피 노하우

一个人， 也要活得性感

一个真正美丽的女人，
她的生命会更性感地被人忆起

一位著名影星这样说：

看了这本书，才知道，我的生命要如何更性感地被人忆起

风靡亚洲，拨动百万读者心弦，继《菊花香》后，呼唤人性温暖的心灵之作



广西科学技术出版社

죽을 때까지 섹시하기:

인생을 보다 맛있게 요리하는 25가지 레시피 노하우

一个人， 也要活得性感

【韩】金希才 著 薛舟 蒋丽红 译

著作权合同登记号：桂图登字：20-2010-113

죽을 때까지 섹시하기 (Be Sexy Until The Day You Die) by 金希才 (Heejai Kim)

Copyright © 2009 by 金希才 (Heejai Kim)

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2012 by Guangxi Science&Technology Publishing House Simplified Chinese language edition arranged with SIGONGSA CO., LTD.

through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人,也要活得性感/ (韩) 金希才著; 薛舟, 徐丽红译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2012.4

ISBN 978-7-80763-743-1

I. ①一… II. ①金…②薛…③徐… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第262973号

YI GE REN, YE YAO HUO DE XINGGAN

一个人,也要活得性感

作 者: [韩] 金希才
责任编辑: 蒋 伟 李 佳
责任校对: 曾高兴 田 芳
责任印制: 韦文印

译 者: 薛 舟 徐丽红
封面设计: 古润工作室
版式设计: 卜翠红
版权编辑: 李琼兰

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 140千字
版 次: 2012年4月第1版
印 次: 2012年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-743-1/B · 17
定 价: 29.80元

邮政编码: 101109

印 张: 6

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

团购电话: 010-85808860-801 85808860-802



这本书会带给你这样的希望：

我的人生要更性感地被人忆起。

——安圣基（著名电影演员）



——prologue——

你已足够性感

“啊，竟然来了这么多人。”

“这个时间，中心市区里的酒店都能有这么多人吧？”

早上7点30分，我去参加某个团体的早餐演讲活动。活动主持人看到我受惊于聚会的人数，就对我说了上面的话。

我吃“文字饭”已经超过20年，我接触的人也是要么写文章，要么拿着别人写的文章去“制造”什么。早上7点30分，这是我认识的大部分人睡梦正酣的时间。我住的是最顶尖的夜猫子聚集的小区，要是这个时间就穿上整齐的正装出门，出门之前还要吃早餐，那么这一天得从几点开始啊……夜晚的时间也不自由，还要学习英

语或者日语会话，还要准备晋级评审。要想在应酬中屹立不倒，还必须打理好健康，即使睡意袭来，也只能在健身中心的跑步机上打个盹儿。

在家里操持家务的女人也没有什么大的不同。早上7点30分丈夫要穿好正装去上班，妻子至少要比丈夫提前30分钟起床。丈夫和孩子都走了，急需处理的家务事还是应接不暇。必须控制在丈夫月薪范围内解决的事项每天都在增加，而物价上涨的速度却是快得惊人。寻找便宜货、迅速行动被视为家庭主妇的绝对美德。

“谁不知道性感好啊？根本没有时间在这上面花费心思。”

是的，这就是我们必须奔波忙碌的人生。人们的生活状态在世界各个角落都差不多，然而我们是活在21世纪的新新人类，这样的“激烈”似乎就是我们必须接受的宿命。在这个社会上，欲望强烈的人比比皆是，位置却很有限，于是竞争就格外激烈。要想让别人高看一眼，那就必须加倍勤奋，学习再学习，无休无止地奔跑。



即便是早晨7点半刚刚开始酣睡的作家，也没有什么不同。因为没有显而易见的竞争，所以必须主动进行更深刻更绝望的竞争。在“韩流”制造出来之前，多少作家都必须牺牲自己的生活辛苦写作。要想在美国好莱坞电影的洪水中幸存下来，那就必须忍住饥饿，埋头写字。

一句话，这是个很难碰到轻松人生的世界。

我们就生活在这样的地方。

这里每隔几年就会发生一次惊心动魄的大事，每隔几年就会上演一次人们会集体狂欢的怪事，我们坚守在这样的地方活到今天。

所以，请不要轻易对自己失望。即使只有一个人在孤独地奋斗，仅仅是活到今天这句话，就已经叫人热泪盈眶了。

感谢你不放弃，始终坚持。

感谢你不放手，

不后退，

坚守自己的位置，

真想为我们彼此鼓掌喝彩。

你怀抱着过往岁月的重量，仅如此，你已经是足够性感的人了。

为了让这种性感、风度和能量不被误解，

为了以更简洁的方式传达给每个身边的人，

让我娓娓道来，这些疗愈人心灵的琐事。

我希望终有一天，

让你的后辈们，

看到你直到最后的瞬间依然活得性感的样子。

我写作本书的初衷就在于此。

只有过程，才让人生丰满。

献给一个人，也永远性感的你。

金希才



目录 Contents

注视，只此一次的人生

- 你是不是忘了讨好自己 · 13
- 遇见爱与被爱的人生 · 19
- 让梦想照进金钱 · 25
- 亲切的人生不寂寞 · 33
- 性感人生的惊叹号——欲望 · 40
- 你想怎样被人忆起 · 46
- 深深爱上自己的人，最性感 · 52
- 你就是最性感的人 · 59
- 倾听，倾听，再倾听，然后说话
——一名智慧长者的性感箴言 · 65

语言，性感人生的最佳辅料

- 幸福，是被预言的人生 · 74
- 幽默不是选择，而是必须 · 81
- 擅用比喻，人生更性感 · 88
- “Thank you”的另一层含义 · 93
- 适当留白，生活更丰盈 · 99

过程让人生更丰盛

用最美的文字留住最绚烂的回忆 · 108

读书的女人最美丽 · 114

不是专家，却比专家更有魅力 · 119

二十岁的心灵无法想象、三十岁的头脑无法理解的事情

最后才知道该如何爱你 · 128

理解，得到世界另一半 · 135

不是上当，而是决定受欺骗 · 142

每一个“未失去”都值得喝彩 · 148

人生总需要乐园

让你一生性感的伸展操 · 156

亲昵的治愈力 · 163

世界很糟，你可以更好 · 169

重要的问题不是没有米，而是应该和谁一起吃饭 · 176

写在最后的话一

感谢你的敌人吧 · 182

写在最后的话二

永远性感 · 187



注视，只此一次的人生

你是不是忘了讨好自己

遇见爱与被爱的人生

让梦想照进金钱

亲切的人生不寂寞

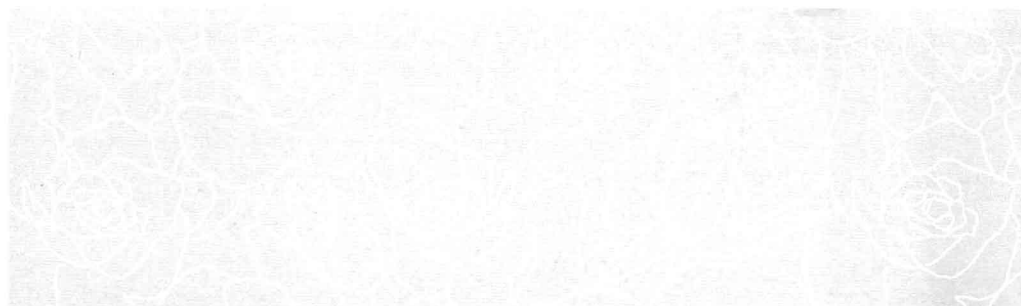
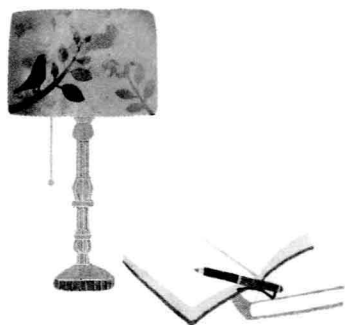
性感人生的惊叹号——欲望

你想怎样被人忆起

深深爱上自己的人，最性感

你就是最性感的人

倾听，倾听，再倾听，然后说话—— 一名智慧长者的性感箴言





你是不是忘了讨好自己

“他看起来和别人不一样，不喜欢很多人聚在一起谈天说地，似乎更喜欢独自思考，独自走路，就是那种很忧伤的感觉……”

“哈哈！那是设定，设定！我们在一起的时候，他口若悬河，甚至还大念三字经，可是一见到女人就伪装得像是孤独的狼。”

“不，他好像真有什么心事。眼神不一样。”

“我说了，这是他的自我设定！你们别上当！”

最近，“设定”这个词颇为流行。意思是不按自己本来的性格做事，而是根据场景的性质、对象的不同来决定自己的态度和气质，从而做出相应的举动。



“喜欢孤独的受伤女人。”

“怀疑人生的悲伤少女。”

“永远快乐的小精灵。”

“让人产生保护欲的小妹妹。”

即使不刻意用一句话做总结，大致也就是用这种方式设定自己的性格。对于普通人来说，“设定”概念是最近的事，然而对于需要向很多人推销自己的演员来说，这个概念早已存在了。

比如在大家的印象中，玛丽莲·梦露是花瓶美人的代名词，事实上她拥有非常聪慧的头脑。这个事实在她死后才公之于众。这位聪明的黑发美女假扮成白痴的金发美女，俘虏了大众的心。最近还出现了把自己设定为“胡说八道”的毒舌，并以这种模式出卖自己的艺人。比起被埋没的平凡的好人，他们宁愿成为受到辱骂和责难的人，至少能引人注目。为此，他们尝试各种各样的设定。

为了赢得人气，为了成为明星而不得不掩饰自己本来的性格和真实的感情，那是非常痛苦的事情。

“真的……活着太难了。”



看到电视上痛苦不堪的艺人，有时我们忍不住会说出这样的话。因为我们感觉到了生活在设定之中的痛苦。

如果不是为了表现给别人看，为了生存，或者为了赢得人气而自我设定，那性质就不一样了。

年幼的时候，每天都发生各种各样的事。即使自己想要平平静静地生活，周围也总是出事故，感情剧烈动荡，没有时间去无聊。从某个瞬间开始，一切都变得井井有条，形成了完备的规则，令人厌倦的平静生活开始了。每天都只是重复，遇到的人也一成不变。吃了十几年的饭还要继续吃下去，睡了十几年的觉还要继续睡下去。甚至懒得购买新衣服和新鞋子，即使买了也没有机会穿。星期一和星期二，星期二和星期三都一样……如果不为驱赶无聊做些什么，恐怕“无聊”就会堂而皇之地成为自己生活的主人。这种时候，也许自我设定就成了驱逐无聊的绝妙武器。

早晨睁开眼睛，天色很暗，几道闪电划过。

“欧洲，僻静的胡同深处，低矮的阁楼里，18岁的女人在惴惴不安地等待恋人……嗯，不错的设定。”

设定好了，下面该准备能够强化这种设定的道具了。





首先要选择能够强调“欧洲”、“不安”、“等待”这些关键词的背景音乐。如果喜欢大提琴，那就要找大提琴曲。如果喜欢香颂，那就寻找香颂音乐。为了找到20年前的旧CD而翻箱倒柜，也未尝不可。打开音乐，然后开始准备布景。

既然经常坐在沙发上看窗外，那就把每家都有的懒人毯放在窗边。如果感觉不够舒适，不妨在下面铺上垫子或毯子，上面放上条纹毛毯。枕头也好，靠垫也好，并排摆放两三个。取来只有停电时才用的蜡烛，放在窗台上点燃。

一杯茶是不可缺少的。绿茶也好，红茶也好，咖啡也好，大麦茶也好，或者决明子茶也行，重要的是茶杯。最具欧洲氛围，最具孤独感的茶杯。还有温度。背景音乐和布景已经完成，最重要的就是主人公了。

欧洲的僻静胡同里等待恋人的18岁女人……当然，看看镜子里的自己，如果不是变成狐狸，或是偷吃了一百个肝脏，根本不可能像18岁的面貌，但请想象着自己18岁的模样，并营造出最相似的气氛。打开衣橱来，从吊带裙中选出色彩最为优雅的长裙，围巾也好，披肩也好，甚至外套也好，不要带袖子，搭在肩上就行。然后找一本适合孤独女人看的书，放在手里。浪漫而悲情的诗集应该不错，诡谲而扑朔迷离的侦探小说也可以。今天就扮成这个样子，坐在窗边，望着闪电、低矮的天空和淅淅沥沥的雨，等待某个人。也许会依稀想起读书时期的青涩面孔，也许会想起孩提时身姿绰约的母亲停下手中的活儿，