

这些年， 我们忽略的事

〔韩〕金鲜景／著 李政芸／译

이른살에
이런 일을
겪었던 것들

关于30岁的成长痛记录
写给『无处安放未来』的你
都市身心灵自救白皮书

我们不是不曾拥有，而是忘了停下来，
把那些被忽略的光景拾起



广西科学技术出版社

서글살엔
미처 몰랐던 것들

这些年， 我们忽略的事

[韩] 金鲜景 / 著
李政芸 / 译

著作权合同登记号：桂图登字：20—2009—073号

Things I Didn't Know at 30

Copyright © KIM Sun-kyung (金鲜景), 2010

All rights reserved.

Chinese (Simplify) Translation copyright © 2012, Guangxi Science & Technology Publishing House

by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd.

through Shin Won Agency

图书在版编目(CIP)数据

这些年,我们忽略的事/(韩)金鲜景著;李政芸译—南宁:广西科学技术出版社,2012.8

ISBN 978-7-80763-745-5

I. ①这… II. ①金… ②李… III. ①成功心理—青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第123180号

本书由韩国文学翻译院资助发行

ZHAXIE NIAN WOMEN HULUE DE SHI

这些年,我们忽略的事

作 者:[韩]金鲜景

责任编辑:崔 洁

责任印制:陆 弟

版权编辑:李琼兰

责任校对:曾高兴 田 芳

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

本:880mm×1240mm 1/32

开 数:200千字

版 次:2012年8月第1版

印 次:2012年8月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80763-745-5/B·20

定 价:32.00元

邮政编码:101109

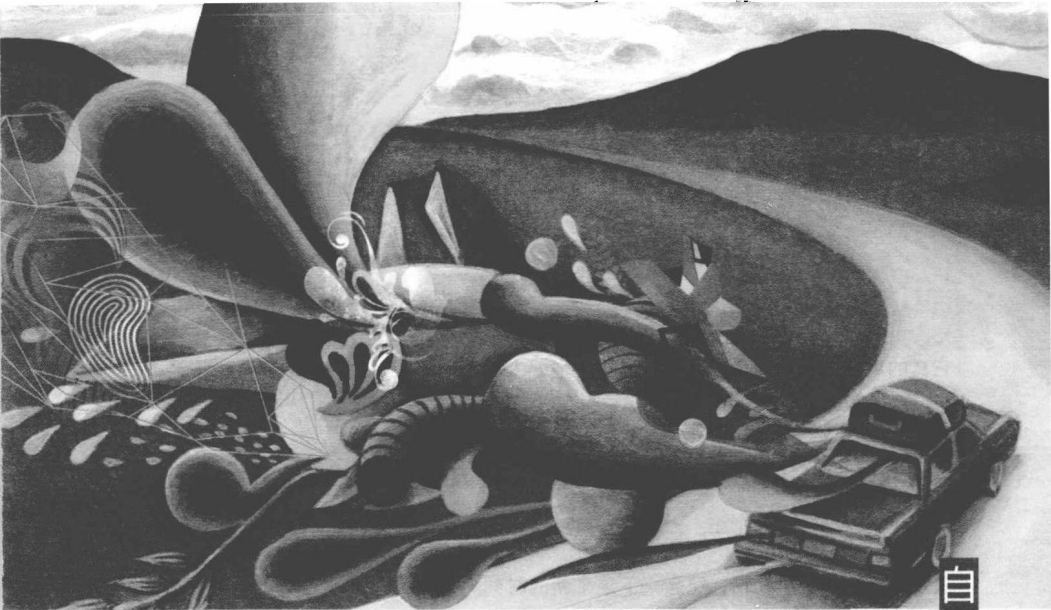
印 张:8.5

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



自序

我曾怀有强烈的梦想，盼望有一天能热烈而真实地感到自己的体温溶化在热忱而美好的空气里，那里面散发着复杂的成人世界的味道。我不必再踮起脚尖，在被子里偷吃被父亲藏起来的散发着浓郁奶油味的糖果；我也不必偷偷地拿起母亲漂亮性感的高跟鞋，在卧室走来走去，又怕被察觉；我也不必为如何拒绝那个笑容阳光的邻家男孩，而苦恼地一次又一次将心事写在日记本里，然后揉成纸团，撕碎。

那时我热忱地期盼着自己长大，那些小心事像极了寥落无痕的春梦和黄昏。而如今，每个清晨，我干净利落地变身成为职场OL的时候，我内心其实仍然会有点小小的波澜。即便岁月只是一个小米粒那么大的石头子，它还是投入到前途未卜的湖面上，并给我生活带来了不小的涟漪。我不得不正视一个现实，年少与青春，

它真的离我渐行渐远了。我也真真正正地长大成人，那些孩童时代的梦再也不能做了。

我曾期盼过的未来世界，而这个时间坐标，距离我想嫁给糖果店的老板已经足足越过了三十个年头。在得知自己早已完成奔三走向奔四的阳光大道时，我决定给自己买个小礼物，纪念一下这个新的时刻。

买最新上市的加有特殊 UV 美白成分的化妆品？貌似有很多朋友送的洗面奶还没来得及开封，就已经过了保质期。去美容沙龙来一个香水 SPA，爱惜身体像爱惜眼睛一样？可我已经戴了很多年眼镜了。去找三五闺蜜，开一个私密又盛大的狂欢派对，旌旗飘摇，夜夜笙歌，偶作醉状以示青春无悔？可我觉得我已经过了单纯享受犬马声色而岿然不动的年龄了。

最后，还是买了最简单的一件礼物，送给自己，是一面镜子。

没有华丽花纹，没有过多的装饰设计元素，就这样庆祝吧，从镜子里看清自己。当然，以前我也常常送镜子给那些辞职或者因故离职的朋友，原因倒也简单，希望他们不要在未来的生活中弄丢了自己。而如今，我想，无论前景光明还是黯然，我都应该需要这么一面能直视内心的镜子，既然岁月已然如此，何不淡然处之，安然应对世事无常的人生呢？

上年纪如同上楼，和坐电梯相比，虽然无法悠然自得毫不费力，但每上一层，都能观察到不同于前一层的风光。也许你不赞同此类观点，认为二层和三层的风光并无差异，都是那些人事境况、物景游离，并无直达内心的变化和感触。如你



所言，一层两层或许并不能在你内心激起任何涟漪，但若是十层八层呢？我倒是在这些匆匆行走中发现了隐藏在风景之后的巨大秘密，它让我学会反思，带着不同于以往的角度去重新审视自己与他人。当然，我也会偶尔停下脚步，去欣赏每层每次带给我的不一样的风景。如今的我，虽然依旧没有资格对生活进行或对或错的主观点评，但均匀的呼吸和走过的人生况味让我在略带遗憾和苍凉中，懂得了如何“舍得”，那些无论如何也无可奈何的人和事，如同负重般曾压迫我艰难前行。而如今，他们成全了我，完成了另外一种形式的舍弃之后的获得，我更充实，更成熟，也更懂得有遗憾也许才更真实完美。

当然，和绝大多数人一样，我也曾经历那些彷徨无措、患得患失的狂躁青春期。我曾极力地展现自己的勇敢聪明勤劳肯干，但那些急功近利的表现却换回了很多惨败淡然的负面效果，甚至因此我曾有一段时间陷入自闭的深渊。和多数卖弄自己又不懂规则的年轻人一样，我四处碰壁，头破血流，这个世界就像对我怀有某种极端偏见一样，并不肯接受我不遗余力的表现欲望。我承认我年轻的时候，自以为是，逞强，以为凭借一己之力和单纯美好的冲动就能成就一番顶天立地的大作为。即便年轻本身的确代表了无限可能，但我恰巧忽略了一个至关重要的问题，我为之激情燃烧的日月光影并非我为之奋斗的目标，而仅仅是一副皮囊而已。我并不确定自己真正想要得到什么，而且，也不知道自己借何种姿态得到。

我怀揣伟大抱负，可现实的重重打击让我开始怀疑人生。曾经在杂志社里，我除了完成每天校对编辑稿件，还要应付整理内务、记录考勤、发放工资等琐碎

的工作，而且，加班、熬夜、睡眠不足没日没夜地侵扰我，我抱负不小，牢骚不少，我特别希望我能被众星捧月一般地被肯定、被认可，可我现在都做些什么？陈芝麻烦谷子的楼道管理大娘级别的琐碎之事，究竟是我不成熟还是领导根本就不具备慧眼识才的能力呢？

然而，事实上，我只是想告诉你，每个人在年轻的时候都并非一帆风顺，也并非所有人都会善待什么都不懂、只知道发牢骚的年轻人。

在这庞大的年轻群体中，其实只有不足 10% 的人明确知道自己想做什么，而又能做好什么。自然有一些人希望每当自己不如意的时候便有人提供完美又丰厚的人生转机，或者提供优越良好的外部条件，以适应自身的才华，可社会规则又岂是为我们量身打造适应法则的丰沛沃土，而恰恰相反是险象环生的丛林。人生而为人，无非两个终极结论，其一，好。其二，不好。我们如果不经历好，自然无从体味什么才是困境逆流；而一旦我们永远活在痛苦深渊，从未品尝成功之甘甜，又怎么能知道人生的滋味就如同纯烈的美酒佳肴呢？

如果我们并无法确定我们现在所做的是就是我们“命中注定”的那件事，我们便不妨放下包袱，与惨烈又残酷的现实对赌，怀着永远年轻，永远热泪盈眶的想法，不必担心这个世界是否会悲催，更悲催一点，大胆、勇猛、果敢地走下去吧。

哈姆雷特曾有独白，既是叩问青春，也是叩问生命真谛本身，他说：“生存，还是死亡？这是个问题。”倘若我们带着这些怀揣大义和小节的问题，去挣扎着走过并非平坦的青春光影，经历三十而立、四十不惑、五十而知天命……虽然我



没办法证明我以后的人生有多辉煌光耀，也不敢证明这种笨拙而本质的步步为营会不会转变成为步步惊心，但这也许才是最自然的万物生长法则吧。

我在杂志社当记者的那段时间，曾遇到很多术业有专攻的专业人士。在采访间隙，也会彼此探讨对人生、对未来的诸多看法和思考方式，在了解他们的励志故事以后，我发现他们并没有特别的与众不同之处，总结起所谓的成功经验，也无非是“勤奋”两字而已。即便处境再不顺，即便再彷徨再犹豫，也不会放松自我的独立性格和要求。

高中毕业的韩国动物标本界顶级大师刘英男虽然拥有一颗玲珑又破碎的诗人心脏，但在高中被第二志愿动物行为学录取后，也并没有因此放弃人生，反而在动物行为研究之路上成为了不可多得的超级人物；曾在造纸公司、汽车修理厂、移动公司、图书馆甚至家具贩卖店工作过的张在天因为阴差阳错，以46岁高龄熟习国乐，居然也因此完成了韩国国乐的复兴之旅，成功晋级国家级音乐大家的行列；虽然命运和他们开过不大不小的玩笑，让他们的生命从此呼叫转移，但他们并非因此而自暴自弃，反而在坚持多年之后，成就了一番别样的人生。

所有的励志故事都大同小异，每个人也都有成功的可能。但很遗憾，残酷的现实通常会泼一盆冷水，告诉你并不是每个人都能最终成功。我们有时候的确怀有美好的抱负和想法，但并不一定有解决问题的切实可行的办法。

30岁作为人生的一个分水岭，很多人仍然不确定自己需要什么，我们可以一无所有，身无分文，但我们不能容忍自己根本无从知晓未来的路途。

增加属于自己的价值，并用这种价值来完成我们对幸福的渴望，对人生的完美诠释。那么，仍然站在飘摇人生的路上，前途迷茫，心绪彷徨的你，不如与我一道，在这激烈而独一无二的道路上，勇往直前地游走。

很多时候，决定我们的并不是路本身，而是路上的脚和你的心灵。

更多时候，决定我们心有所得的并不是我们倾尽全身气力去一路狂奔与追逐的时候，而是在路上停歇的那一刻，你会发现生命旅途中的得与失瞬间被改写。走一段之后，我们需要静心地反省，才能更明确下一步的路和方向。

因为当你只顾往前追赶下一个目标的时候，为了跑得更快更远，把很多重要的东西当成了负担遗忘在身后，它们的珍贵之处也许更甚于你一心想追逐的目标。因此，走一走停一停，把握生命的最佳节奏，既让自己充满向前的热情和信心，又不忽略甚至遗失了已经拥有的，是我们一生都要修炼的幸福习作。



这么多年了，你是否还有梦	11
无常，才是人生的真正常态	19
结婚还是单身，并不能决定幸福本身	28
旅行，是为了改变，而不是清空过往	34
不要为了粉饰秘密而制造谎言	41
想忘记的事越多，越证明你曾努力地活着	50
我们不是因为幸福而笑，而是因为笑才变得幸福	58
不抱怨的世界	65
真正的活法形成于最艰难的时候	71



长大以后，才发现妈妈的话是对的	80
长大以后，才发现妈妈的话是错的	84

不完美也是一种充盈回味的完整	87
不是成为第一，而是成为唯一	94
从未失败，才是真的失败	99
人际关系不在于丰富还是贫瘠，而在于坚固还是脆弱	106
正视自己的内心欲望，才能放下对他人的苛刻	111
最好的工作岗位不是有着最高的薪水，而是潜藏着最大的机会	116



这些年，我们忽略的事	122
这些年，我们在意的事	126

不要太在意别人眼中的我，而忽略了自己眼中的我	129
------------------------	-----

丈量父母的人生，找自己的答案	135
每个人都有自己的人生说明书	141
活着本身就是我坚韧的方式	147
钱决定不了你的价值，但你能决定钱的价值	152
看清爱情并非童话时，真爱才会降临	157



爱情，让我们失去了……	164
爱情，让我们得到了……	168

选择的权利就是，可以选择，也可以什么都不选	172
没有微不足道的事，只有无足轻重的人	178
把幸福变成一种能力	184
快乐或者不快乐都只是瞬间的状态	191
愈想逃跑的时候，愈要挺胸抬头	198
不是所有的房子都是家	204
偶尔卸下身上的盔甲，看看盔甲下的自己	211



等待，终会花开	217
放弃，才能收获	221

利用已知，探索生命中最美丽的未知	224
担心，是因为你还没有努力地去苦恼	231
为遵循内心的生活，多一些坚持	236
能让眼泪停止的人，只有你自己	241
孩子，是我今生最无悔的选择	247
天助自助者	255
转个弯，幸福会如期而至	261
自省中遇见另一个自己	267

这么多年了， 你是否还有梦



现在的你是否还会像儿时那会，时不时问自己：“我的梦想是什么？”

小时候的梦想总是很伟大，长大后却发现梦想其实很简单，梦想就是即便看起来困难重重，却仍然执着想要做的事情。

梦想是种子，只要植根在心里就会慢慢生长，蔓延开来，它跟随我们生命的成长而成长，却并不随我们生命的消亡而消亡。只要我们尚存一口气，培育梦想、实现梦想的机会就永远不会消失。所有的梦想并不是一个短暂的终止。那些随着我们肉身腐烂的并非梦想本身，我们生命结束的时候，不过是给梦想画上一个短暂的句号而已。

我们每个人其实都在实现梦想的旅途上。但是，多数人并没有意识到自己已经“在路上”，他们纠结是否真的要去实现梦想，岁月却在他们的犹豫和叹息声中，从指缝悄悄溜走了。

当然，如果有机会让你找借口和理由的话，你肯定能说上百十来个。而在那些冠冕堂皇的理由中间，对于我们是否有能力和实力做好的那种忧

心占据了很大一个比例。

韩国著名作家郑梨贤是个努力型作家。她无论风吹雨打，每天都会坐在书桌前固定进行五六个小时的写作，一般情况下她都能写 10 页左右的文字。

有年初冬，在还没有提供暖气的寒冷公寓里，熬夜完成连载小说的郑梨贤，面对每天周而复始的写作生活，脑海中突然蹦出“谁都没有强迫我做的事，我为什么会选择呢”的想法。她不断反问自己，没有谁强迫她做这样的事情，她为什么还要在那里受苦受累写小说呢？最后，郑梨贤找到了答案，那是她自己想做的事。

娜丽·布莱（Nellie Bly），原名伊丽莎白·简·科克伦（Elizabeth Jane Cochran），是美国历史上最著名的女记者之一。1873 年，她在日报上偶然读到了儒勒·凡尔纳的著作《环游世界八十天》，内心受到了巨大的震动。她决心效仿著作中的主人公，展开环游世界的美好旅行。于是，在未来的 72 天里，在没有男士的保护下，她身穿盖到脚踝的长裙，动用了黄包车、骆驼、轮船、火车等所有交通工具。

娜丽流连在一个又一个陌生的城市，横穿了整个地球。她身上拥有的那种无与伦比的气质让她成为了圆梦的实践家。她与那些穿着礼服、悠闲地喝着下午茶、辗转绅士中间、学着交际舞的同龄女子完全不同，她是那种知道自己要什么，并能主动做出选择的独立女性。

对于她选择的这种独特生活方式，她这样评价道：“其实我并没有什么特别。只要你的心灵愿意，你也能做到。”但是很遗憾，在绝大多数情况下，我们不过是怀揣梦想的梦想家而已，却并非那个付诸实践的实践家。

人们羡慕那些有天赋异禀的天才，并由衷地赞叹道：“能将想做的事情做好的话，那有多好啊！”

著名意大利作曲家安东尼奥·萨列里（Antonio Salieri）就曾经有过这样

的内心独白。他曾经非常嫉妒天才音乐家莫扎特在音乐上的那种独特的才能，并为此怨恨上天没能赐予他同样优秀的音乐细胞。但是，即便如此，在嫉妒和痛苦中挣扎的安东尼奥仍然没有放弃自己的音乐梦想。

即使做的不如那些天才好，却仍然是自己的梦想啊。怀着这样单纯的心理，安东尼奥的梦想也终于在“拥有小才华”和“长时间的努力”的碰撞下实现了。

生活中的我们总是怀着遗憾的心情看到自己的短处和不足，并为此感到深深的焦虑。作为普通人，当然无法和那些生下来就特别的天才相比，实力不足的确是个客观事实。但是，这种不足的原因其实还在于，你还没有时间和阅历获得那些成熟的才智。所以，为了获得才智，我们更需要一步步地走向前，这是梦想的另一张脸。

我们在审视那些天才的人生时，也会发现，即便是天才，也还会在他们的生命中遇到各种纠缠，也会被各种大小的争斗牵扯精力。伟大的科学家爱因斯坦死后，研究人员将他的大脑小心翼翼地分成了 240 小块，进行深入调研。调研结果表明：爱因斯坦的大脑头顶叶下部发达程度超出正常人的 15% 以上。

这证明爱因斯坦拥有卓越的思考能力。但是，对于爱因斯坦天生智力就异于常人，还是后天培养训练出来的，在报道中却没有明确。虽然爱因斯坦的大脑非常卓越，但他成为天才的秘诀却并非仅仅因为大脑的发达。他曾这样说过：“想象比知识重要。想象才能合成宇宙。”爱因斯坦比任何人都喜欢想象和思考。因此，培育想象力的头顶叶自然又在思考和想象的过程中，再次被无形地拓宽和延伸了。

19 世纪最伟大的艺术家之一文森特·凡·高（Vincent willem van Gogh）是美术史上公认的天才。然而，凡·高最初的梦想却并非是成为一名画家。他曾做过画廊店员和传道士，直到 20 多岁时，因为偶然的机

他才开始转型成为一名画家。

为了成为一名出色的画家，凡·高开始学习从头进行透视学和解剖学的入门工作，这耗费了他大量的时间和精力。在加深基本功的同时，他还大量临摹了米勒的绘画作品，苦练素描的相关技巧。

随着境界的不断加深，技法的不断娴熟，凡·高也面临绘画的瓶颈期。在这期间，他曾多次质疑自己，怀疑自己是否有能力来深入绘画殿堂。每当心中发出“我真的会画画吗”的质疑声时，他就会毅然地抓起画笔，让自己全身心地投入到绘画世界中，摒弃杂念，让那些怀疑的声音无处释放。

凡·高在写给自己的弟弟提奥（Theodorus van Gogh）的书信中，有这样一句话：“不管生活以什么样的方式展开，我都不会惧怕。因为无论生活是平淡还是波澜，我肯定能在那里重新找到新的东西，并付出我的全部。”

对于那些怀有热忱的想法，却最终无法实现梦想的人来说，还有另外一个看起来格外正式的理由——对生计的忧虑。嘴里一边嘟嘟囔囔地说着“如果能解决基本的生活问题，就可以选择的……”，却在另一边仍然徘徊又犹豫。其实，“满足基本生活”这个冠冕堂皇的标准听起来十分的模糊。梦想是自由的，而且并非以经济为载体和依托。对于要实现梦想而言，难道自己想做什么都会让人痛苦和无奈么？只要努力，我们的梦想就会离我们越来越近。

有人对梦想这种词汇非常不屑，他认为自己就没有梦想。其实，梦想的有无并不涉及到对错问题。

有些时候，我们怀揣着梦想，却在自己都不知道的情况下让它悄悄溜走了。上初、高中的时候，发现自己的梦想并不一定要通过考上大学才能实现。

有些时候，我们慢慢摸索自己的脾气秉性，找到适合自己的方式，然

后努力提升自己，等待梦想靠近，这也是实现梦想的一种方法。

我们走出学校，迈向复杂的社会大环境，经历周遭各种事情，遇见形形色色的人。最后，像冥冥之中注定一样，在很久之后才找到了自己的梦想，这样大器晚成的也大有人在。梦想像个隐者，藏匿在我们的日常生活中，离我们只有几步的距离。

Vivien 在约翰斯·霍普金斯大学是一个传奇式的人物。作为黑人木匠的儿子，他从没有机会接受正规的医学院教育。但上帝是公平的，他给予了 Vivien 聪颖的头脑和异常灵巧的双手。他因为没有任何学历，只能在医院研究室里做杂活。一次偶然的机会，他被 Blalock（一位想在医学界开创自己天地的白人医生）发现，从此走上了医学之路。自此，他作为 Blalock 最得力的助手，完成了无数次堪称奇迹的手术。可是，令人沮丧的是，身为黑人的 Vivien，无论怎样优秀，在医院里却连起码的尊重都得不到，更不要侈谈证明自己的实力了。于是，他怀着遗憾和失落的心情离开了他所醉心的医院。

此后，他委身一家贸易公司，并做了一段时间的销售员。但是，换了新工作的 Vivien 却并不开心，仍然格外怀念自己在医院工作的那段日子。看出了 Vivien 的不开心，他的妻子这样说道：“如果你真的很想回到医院工作的话，就去吧。在医院工作，难道不是你个人的事儿么？”

在妻子的鼓励下，Vivien 重新回到医院，自此之后，他安心地开始了他的医院助手工作。直到死的那一天，他都一直和白人医生在约翰斯·霍普金斯的医院里，进行着研究工作，并逐渐成为医院不可或缺的那个人。

从 Vivien 的故事中，我们可以感受到那种执着的精神：为了自己想做的事情，即使遭到歧视甚至无视，即使受到了不公正的待遇，也要将梦想坚持下去。

每个人因为年龄或者阅历的问题，在人生的每个时期都有不一样的志

向和目标。而对于一个人而言，最大的幸运莫过于在他年富力强的时候，在漫长的人生途中发现了自己的人生使命。

但是在合适的时期，如何开始自己的梦想则更需要勇气。

一位中年妇女找到作家茱莉亚·卡梅隆(Julia ·Cameron),她是《Artist's Way》的作者，还在杂志的专栏进行心理疏导的工作。这位中年妇女向她吐露了自己想学钢琴却担心自己年纪太太大的纠结心理。

“等到我能弹得一手漂亮的钢琴时，您知道我那时该有多大了吗？”对于这个问题，卡梅隆这样答道：“我当然知道，但是即使你不学钢琴，年龄也不会因此停下来啊。”

过去已经顺着我们的指缝溜走了，但未来还只是未来。而且，“现在”这个词，无论从时间角度还是从功用角度，对每个人都是公平的。

即便我们一直刻意储存时间，将来也无法变现，更无法透支。所以，最节约时间的方法，是马上使用它。

我们对那些套路耳熟能详：预备，瞄准，射击。这些步骤对我们而言早已烂熟于心了。

但问题是，太多的人一辈子都只是在不停地瞄准，却错过了射击的机会。

作为人类，我们最拙劣的地方在于，在每个我们还没开始的事业之前，我们就给自己泄气，暗示自己根本无法胜任这项工作。

George Dawson 是个目不识丁的人。他自欺欺人地活了大半辈子后，终于为自己是个文盲、不能多读书而感到羞耻。于是，他以 98 岁的高龄开始学拉丁字母。他克服了老花眼的毛病，每天努力朗诵拉丁文，并默写那些难以记忆的词汇，最终他不仅掌握了拉丁文，还能用它流畅地写作。在他 101 岁的时候，还专门出了一本回忆录性质的书籍，书名简单又充满回味，叫做《美好人生》。