

南仁淑 ◎著
千日 ◎译

给所有人生前茫然不安的年轻人

二十几岁找对人生主题
才能自由支配未来的生活

二十几岁 决定你的 人生主题

中韩同步出版
中文版畅销1500000册
《二十八岁，决定女人的一生》作者
超级畅销书女皇 南仁淑 新作



长江出版传媒
长江文艺出版社

南仁淑

20几岁 决定你的 人生主题

南仁淑 著
千 日 译



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁决定你的人生主题 / (韩)南仁淑著. 千日译.

—武汉: 长江文艺出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5354-7588-6

I. ①二… II. ①南… ②千… III. ①男性—人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第194520号

著作权合同登记号: 17-2013-102

남자의 모든 인생은 20 대에 결정된다

Everything of men's life can be changed in his twenties

Copyright 2013 © by 남인숙 南仁淑

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2014 by Xizang Changjiang Mediatime Books Co.,Ltd

Simple Chinese language edition arranged with 남인숙 南仁淑

through Eric Yang Agency Inc.

监 制: 郎世溟 刘杰辉
责任编辑: 吴 双 许 罡
书籍装帧: 张丽娜
媒体推广: 林沫言 宋涛涛 李广娇
责任校对: 孙文霞

选题策划: 孙文霞 刘 萍
文字编辑: 李晓丽 李 娜
封面摄影: 金珍湖
责任印制: 张伟明

出版: 长江出版传媒
长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号
邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 三河市宏图印务有限公司

开本: 880毫米 × 1230毫米 1/32

印张: 8.5

版次: 2014年11月第1版

2014年11月第1次印刷

字数: 170千字

定价: 39.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)

序

一直以来你所认为的 “成为真正男人的方法”是错误的

老实说，我以前从来没有想过要专门针对男性读者写点什么。一直以来，我心中的读者就是“人”或者说是“女人”。与其说这是一种明确的信念，倒不如说这是因为我作为一名女性，天生对男性缺乏认识。在我看来，男性并非交谈的对象，而只不过是研究的对象。

转变我内心这一想法的，是去年某个春日发生在街道上的一件小事。

在那个阳光明媚的假日午后，社区里好像举行什么大型活动，

整条大街人满为患，非常热闹。我一面仔细地向四周打量，一面像一只乌龟一样，从人头攒动的小胡同开着车子费力地向外挤。正在这时，一个看上去像是正在读幼儿园的小女孩，突然冒冒失失地向我这边走来，我连忙紧急刹车。而本来正低头在旁边走着的一位小伙子，被那一情景吓了一跳，慌忙地将小女孩抱起，跑到路的另一侧，然后将她放下。

就这样，年轻男子用他那超乎寻常的爆发力拯救了孩子。虽然这一行为堂堂正正，却把小女孩吓得哇哇大哭，她的父母也惊慌失措地跑过去询问发生了什么事。面对小女孩父母的质问，见义勇为的小伙子却将事情说得不清不楚，最后只能尴尬地离开。

看到这样的场景，我觉得十分荒唐。望着他离开的背影，一种复杂的情感涌上了心头。我的头脑里不禁冒出了这样一个想法：十年之后，那个男人会成为一个什么样的人呢？

也许，在历尽人生挫折后，他会变成那种“再也不对陌生孩子伸出援手”的人；也有可能继续坚持“自觉地帮助孩子”的美好品德。然而结果究竟会怎样，我们就不得而知了。当然，我很希望那位心地善良而又略带内向的年轻人可以成为后者。

没错，正是这样。这就是我开始专门针对男性读者进行写作的原因。但我该写些什么，又如何来写呢？让人类发现万有引力定律，改变了宇宙运行原理的，实际上只不过是一个小小的、从树上掉落的苹果。那么，对于一个依靠写作生活的人来说，改变她曾经的执着也不见得是一件值得大惊小怪的事情。

我非常喜欢那位年轻小伙子朴素而笨拙的善良。然而，面对这个世界，我们有太多的棱角会被无情地打磨掉。一般而言，优秀的女人大都能随机应变，迅速地磨平自己的棱角。在前进的道路上，她们生怕出现任何差错，于是便用一种令男性望尘莫及的方式来应对世界。

当我就这一问题，问起那些奋斗在一线的CEO们时，他们异口同声地回答说，比起男人，女人的业务能力更加出色。而相关负责人则表示，如果只看实力，那么男人是无法与女人相提并论的（实际上，这些人大部分自身就是男性）。

当今社会，业务能力与沟通能力缺一不可，而很多女性在这方面早就远远地超越了男性。现在看来，以男性为主导的社会结构只是上个世纪——一个亟需男性力量的世纪的遗留之物了。一切事物都在以超乎想象的速度变化着。不要忘了，现在是一个只需一年时间，就可以走完过去经历千年时间才能走完路程的时代。

这样看来，无论是工作的成就也好，个人生活的幸福也罢，未来都不是专为男人所准备的。那么，对于开始步入成人世界的年轻男性来说，如果想要拥有一个“美好的现在”，乃至一个“美好的未来”，又该怎么做呢？

我决定从精英男性的过去和未来中寻找答案。为此，我对50名精英男士进行了采访，采访内容始于他们对过往自己的追忆。

所谓精英男士，实际上是对商业领域中成功男士的统称，是一个时代的新名词。在此，我想对精英男士的定义做一点小小的改

变，即：将那些认为自身生活不幸福的商界佼佼者排除在外。

我采访的主要对象是那些能够成为当代二十多岁年轻人行为榜样的三四十岁获得“成功”的精英，虽然他们的成功并没有像人们传说的那般轰轰烈烈，但他们通过自信与自己的人生哲学过上了自己想要的生活。

采访完成后，我总结出了两条结论：第一，男性荷尔蒙分泌旺盛就可以成为精英男士的时代已经过去；第二，正是精英男士二十几岁时的人生经历，造就了他们今天的风光。他们可能也曾像任何一个普通年轻人一样无知过、幼稚过，但他们在挫败之后早早地醒悟了过来。

下面，我想讲的就是他们的青春。我的这本书，针对的正是那些拥有着耀眼青春却对此全然不觉、对未来茫然若失的年轻男子。

第一章 自我

怀疑自己时，不要输给不安

生活不是用来妥协的，你退缩得越多，让你喘息的空间就越少 / 2

如果不让自身充满力量，人很容易陷入悲观和混乱之中 / 5

踟躅不前不能消除痛苦，迈开脚步，才能获得慰藉 / 8

战胜年轻时期不安的方法——忠于眼前事 / 11

如果太在乎别人怎么评价你，你永远做不到真正的自己 / 15

你善良吗？ / 19

建立一套属于自己的哲学，才能时刻相信自己 / 24

事情做得模棱两可会完蛋 / 28

如果想实现目标，就不要依赖别人的建议 / 33

人生导师并不存在 / 38

不过简陋生活的正确做法 / 43

第二章 职业

想做的事情、能做的事情、能够坚持的事情

- 二十几岁，更重要的是寻找理念，而不是选择职业 / 48
- 没有梦想？那就制定一下目标吧！ / 52
- 钱就是我的能力倾向（aptitude）！? / 57
- 积累“职业者”的技能，而不是“上班族”的技能！ / 63
- 如果不是这条路怎么办？ / 67
- 不要想成为一个完成型人才 / 70
- 天下没有为低调的人准备的晚餐 / 76
- 我是新员工，怎样才能成长扎根 / 80
- 公司为什么不解雇只会阿谀奉承、没有能力的上司呢？ / 86
- 这个社会真的需要创造力吗？ / 91
- 尽情学习那些貌似无用的东西 / 96

第三章 成功习惯

获得成功之前，请先成为一个“成功人士”

- 先做吧，先行动吧！ / 102
- 向青年男子提议做运动 / 106

成功的男人总是在记些什么	/ 111
十年之后，过上与周围人完全不同的生活	/ 115
军队成为他们人生的转折点的理由	/ 119
没当过一回“读书狂”，就不要随便说不知道怎样活	/ 123
网络内容不是自我塑造的参考材料	/ 129
为什么大部分精英都做慈善活动或义工呢？	/ 133
在你的身边留一个火一般热情的人	/ 138
至少当一回领导者	/ 142
擦身而过的工作也要当成毕生的事业	/ 146

第四章 人际关系

人的贪念，如果想要填满，就先将它放下

如何成为一名幽默的男人	/ 154
不要仅凭人气来判断自身的价值	/ 158
禁止浪费感情——定好关系的优先顺序	/ 163
扔掉人脉就是成功的秘诀	/ 168
要正确地区分“为求生存”和“善意的举动”之间的差别	/ 171
不要小瞧别人的钱	/ 176
管理他人的嫉妒	/ 180

摆脱家人带给你的伤害 / 184
不要在女人面前作秀 / 192
物以稀为贵，擅长聆听的男人 / 198

第五章 幸福人生

致美好的你，“平凡生活”本身就很奢侈

放弃别人想要的成功 / 206
最可怕的事是不战而败 / 210
克服“万事开头难”的恐惧，世界就是你的 / 215
天生就这个性格，有必要强制改变吗？ / 219
经常和女人畅所欲言的男人更擅长面对压力 / 225
报复别人的方法 / 230
对于二十几岁的人来说，失败的恋爱也是财产 / 234
女人会因为金钱或房、车和男人交往吗？ / 239
回避自己的魅力等于玩忽职守 / 244
每个青春都需要旅行 / 250

后记 / 255

致中国读者 / 257

第
●
一
章
自
我

怀疑自己时，
不要输给不安

>> 生活不是用来妥协的，
你退缩得越多，让你喘息的空间就越少

所谓精英男士与普通人的差别，不在于谁优谁劣，而在于谁对自己的生活拥有决定权。

有些人能够精准无误地看到周围一切事物的弱点，特别是在抓别人的小辫子这件事上，他们真可谓是“才艺盖世”，如果让他们出演综艺节目中的“刁难之神”一角，一定会名声大噪。在这些人眼里，这个世界就是一个灰色的地狱——在这个世上，如果你总认为一切无比美妙，那么就必定会在人生旅程中遭受重大挫折。

有时候，这种人或许也会极其罕见地夸奖一下他人，然而一听他们夸奖的缘由，则荒唐得让人啼笑皆非：“因为那个人非常积极乐观！”

这个世界真是奇怪。人们用悲观的态度对待世界，一面称那些乐观主义者是“不谙世事的初生牛犊”，对他们敬而远之；一面

却又极力回避那些真正的悲观主义者。越是满腹牢骚的人就越是如此。这是因为悲观主义者们呼出的气息将欲望吞噬得一干二净——生活本身就不容易，这些悲观主义者则让它变得更加艰辛。

人人都希望身边能有一个点燃自己人生光明的灯火般的存在。

诚然，对于那些在社会上游刃有余的人来说，这只是小事一桩，但对于那些刚刚步入社会的年轻人却大不一样。

为什么不能随心所欲？为什么必须积极乐观呢？拥有一颗积极之心，是否意味着与新新人类妥协？我们所积极思考、期待的未来，是否又会成为我们“痛苦的希冀”？

产生这样的疑问很正常。这是我们每个人必然要经历的成长过程。但我们已经明确了我们要走的路，那就是：积极。积极的生活态度，无疑是拥有多样哲学观与价值观的精英男士的最大特征之一。

俗话说得好，“乐观主义者制造出的是飞机，悲观主义者制造出的却是降落伞”。这句话本来是想贬低悲观者，而实际上却成了一种褒扬。发明降落伞的一定是悲观主义者吗？如果做得好，从2000米高空掉下来也可以死里逃生，设计结构复杂的降落伞，也同样需要无数次的尝试，遭受无数的挫败。真正的悲观主义者其实并不能发明降落伞，他们只会毁掉飞机。真正的悲观主义者，不会创造出任何东西。

积极可以分为两种，一种是“世界所需要的积极”，另一种是“自身所需要的积极”。“世界所需要的积极”主要是指现在的积极，也就是：满足于现状，与社会上其他人相安无事地生活。与

此相反，“自身所需要的积极”则是面向未来的积极。如今这个社会，看起来再荒诞的愿望都有实现的可能。所以，人们似乎更偏向于后者——“自身所需要的积极”。但如果有一人想将这种“面向未来的积极”付诸行动，那么其他人也必然会争先恐后地那么做——因为那些希望通过“面向未来的积极”，来真正实现自己愿望的人，会深深地影响到那些在日常生活中苟且生活的人。而一旦当“世界需要的积极”有了压倒性的效果，人们又会抛弃前者，认可后者。不是人们在变，而是这个世界本身就这个样子。所以，能够真正保持“自身所需要的积极”的人也凤毛麟角。江南（首尔的富人聚居区——译者注）公寓、赚钱的金融资产、上亿年薪的特权阶层……在我看来，只有极少数特权阶层在真正享受着“自身所需要的积极”。这话听起来可能有那么点不可思议，但这些人确实在享受着自己真心想要得到的东西。

现在，将全部注意力集中在“自身所需要的积极”上吧。不过，对于缺乏自我保护能力的二十多岁的年轻人来说，用“世界所需要的积极”将“自身所需要的积极”层层包装起来可谓至关重要。如果你对“希望越大，失望越大”“努力终是一场空”等话深信不疑，那么，就有必要思考一下，一直以来，自己是否拥有真正的积极。如果没有的话，那就不是因为你对现实不够冷静，而是你为自己的不努力找足了借口。

在波澜万丈的历史中，变化总是在抱怨和不满中生根发芽，而创造变化的人，则总是在不满中获得灵感。

>> 如果不让自身充满力量，
人很容易陷入悲观和混乱之中

在二十多岁时，K律师遇到了一位“女鬼”。

经历了4次失败，K律师最终通过了司法考试，但在那昏天暗地的学习期间，K律师肩上的压力可不是一般的小。还没有身心俱疲，K律师就感到了生活无比的空虚。当然，不少人也曾有过类似的经历。在考试前一段日子里，K总是看到一个面容相同的女子，她有时会出现在枕边，有时又会出现在屋角。女子如此诡异的出现，K不但不觉得恐惧，甚至还对她产生了一种莫名的感情。而等到K通过了考试之后，这名女子就再也没有出现过了。

我问K，使他克服重重困难的秘诀是什么。K回答说：“自己从来没有想过考试会不及格”。这就是二十多岁青年的内心。如果自我气馁，抱着“我就算考它100年，考它100次，也终究会名落孙山”的心态，那么想必K会耍个花招，让自己为之动容的“女鬼”

将自己带走。

听我这么说，K笑着回答说：“确实如此，但我也不能总是随心所欲，对吧？”

让内心的欲望和自己的行为分道扬镳——这是K的方法，同时也是精英男士在悲观主义大行其道的世界中，让自己保持积极的方法。

如果将内心的欲望比作肌肉，那么即使不能无限地随心所欲，我们也可以运用理智控制自己的行为。因为虽然它们都是我们自身的一部分，却不能完全遵从于自我意志。不过，我们内心的欲望真的就和意志没有一星半点的关系吗？我们不能说“今天吃了很多肉，所以肠胃一定会蠕动得更快”，但我们可以努力锻炼那些在我们控制范围内的肌肉，并同时进行饮食调节，在这种情况下肠胃自然会更好地运动了。

内心也是如此，积极不是单纯的“内心状态”。我这样说，并不是否认静坐冥想的意义。在重视内心平静的印度瑜伽中，积极地寻找内心幸福那一过程，其实也是世上最艰辛的事。所以，我所理解的积极是：努力，运动，实践。

首先，不要宅在屋里，要多出去走走。只有多出去走走，才会刺激内啡肽的分泌，心情才会好转。

其次，积极地进行阅读，或是写点什么。如果不让自身充满力量，人很容易就会陷入悲观和混乱之中——这是物理学、哲学等学科也同样认可的法则——我们必须不断给积极充电。