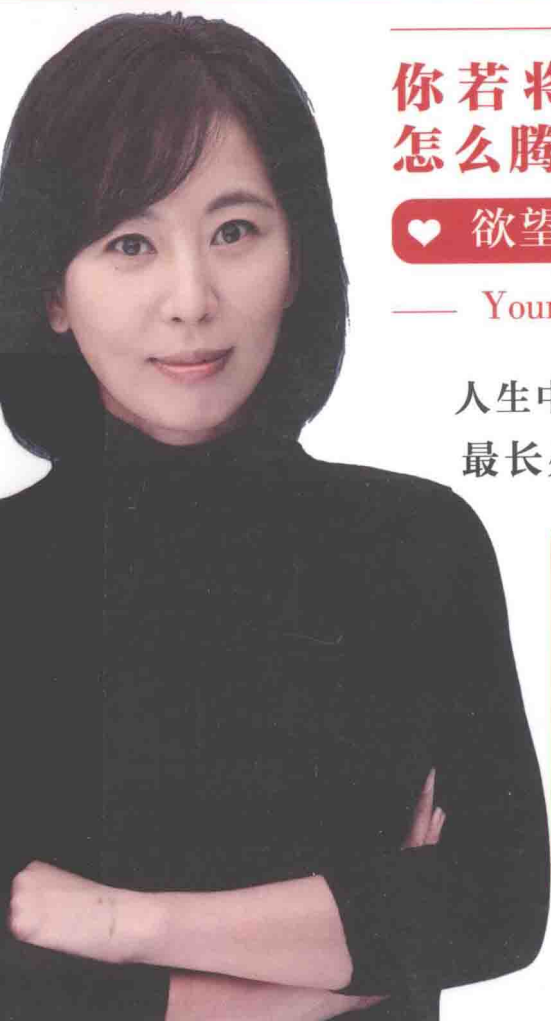


你的幸福 终将到来

拥抱人生幸福的秘诀

Your happiness will come

〔韩〕
金玉华 译
李钟善 著



你若将过去抱的太紧
怎么腾出手来拥抱现在

♥ 欲望不止，幸福不至 ♥

—— Your happiness will come ——

人生中最永恒的幸福就是平凡
最长久的拥有就是懂得珍惜

我们觉得不快乐

—— 是因为 ——

我们追求的不是“幸福”
而是“比别人幸福”

////////////////////

在生活的期待中，
你的幸福还有多远？

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



(韩) 李钟善
金玉华 译
著

你的幸福 终将到来

拥抱人生幸福的秘诀

Your happiness will come

本书作者李钟善将与您分享她对幸福的感悟,力请您珍惜当下,放慢脚步,善待自己,细品人生,过真正的幸福生活。除了努力获得事业上的成就感外,关爱您的家人、朋友,独处时看看书、听听音乐、品品茶,与三两好友打打球、聊聊天……都是幸福。成功不等于幸福,感恩才是获得幸福的源泉,为了幸福,我们开始起航,为了幸福,我们不再拖延。怀一颗感恩的心,您幸福,也会带给别人幸福。

Success is Not the Answer for Happiness

Copyright © Lee, Jong-sun (李钟善) 2012

All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published by China Machine Press in 2014 by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd., KOREA through Eric Yang Agency

本书的中文简体字版由机械工业出版社出版,未经出版者书面允许,本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记图字:01-2013-6378号。

图书在版编目(CIP)数据

你的幸福终将到来 / (韩)李钟善著;金玉华译. —北京:机械工业出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-111-46496-9

I. ①你… II. ①李… ②金… III. ①幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第191153号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:张馨月 王慧 责任印制:杨曦

责任校对:赵蕊

北京市四季青双青印刷厂印刷

2014年9月第1版·第1次印刷

148mm×210mm·7.375印张·1插页·180千字

标准书号:ISBN 978-7-111-46496-9

定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

序言

从没想过会写这样一本书

有一段时间，我也曾是一个工作狂。在十多年的时间里，每月平均讲课 100 小时，工作时间超过 500 小时。一个月的 720 个小时中，除了睡觉的时间，我几乎都在工作。在医院里，医生开玩笑地说我得了“工作中毒症”，我却无法放慢生活节奏。几年前卖了一辆开了五年多的车，五年多的时间里车跑了 40 万公里。一位朋友听说后这样说，这程度，几乎就是出租车的水准了。和那辆车告别的那天，感觉就像和一个老友告别，我轻轻地抚摸着车头，对它说，抱歉，让你辛苦了。那一瞬间，感觉这话像是说给自己听的，一时间百感交集，五味杂陈。不过，那种百感交集，也只是存在了一瞬间而已，我奔波的生活，还是一如既往地继续着，像是一种惯性。2004 年，我的第一本书《温暖的魅力》出版后，花在讲课上的时间就更多了。刚开始创业时，公司是在一个很小的办公室里，第一本书出版后，公司搬到了 300 坪^①的办公室，职

^① 1 坪≈3.30 平方米。

员人数也增加了。作为公司经营者，我的责任越来越重，压力越来越大，随之而来的火气也越来越大，与此相反，因为劳累，体重却在减轻。越是这样，我越是督促自己要很好地履行自己的职责。家务事也都由自己来做。下午6点在大田讲完课，马上赶回家准备晚饭，和丈夫一起吃晚饭，然后打扫房间。因为自己很想做工作和家事兼顾得很好的完美儿媳。每两周一次，周末和婆家的20多人一起在家吃饭，节假日一直在婆家做家务。休息日过后，第二天早晨5点起床，新的工作日又开始了，如此日复一日。随着年龄和工作经历的增长，需要我的地方也增多了。除了工作和家庭，我也在一些聚会活动中担任组织者。这样忙忙碌碌，转眼过了而立之年。乍一看，似乎是理想的职业女性的样子，然而，事实真的是这样吗？

在2009年，我出版了第二本书《想要走得远，就要同行》后，收到了几家公司发出的邀请。我接受了其中一家公司的邀约，在陌生的部门任代表职务。通过这份工作，我可以为儿童和残疾人做些事，所以很想做。也是因为如此，虽然知道这份工作不是很适合我，还是想都没想就接受了。在自己经营的公司以外工作、按照会长的指令做事，这还是第一次。和负责人也有一些意见不一致的地方，但是，因为责任感，还是很努力地做事，不分昼夜，没有周末，每天起早贪黑。和家人、朋友在一起的时间，属于自己的时间，不过是一种奢望罢了。这样的日子一直持续，直到身体出了问题——心里很想做事，无奈力不从心。没办法，手上的事情只好全部放下。那是20年来的第一个休息年，然而，适应起来却很不容易。一到上班的时间，心里就开始不安。早上看到交通信息，就会想，大家都赶着去上班，只有我一人被排除在外。俗话说，身体上的病

IV

都是由心病生出来的。休息的日子，我总会想起那些给我带来痛苦的人，身体虽然在休息，心却满是怨愤，得不到休息。

过了几个月，因为休息和治疗，身体有了很大的好转，此外，还有让我更心存感激的变化——心理的变化。从前因为忙于工作而没有察觉的，过去的日子里错过的，都一一地注意到了。有一次，无意间再次看到了不久前忙碌工作时的我接受一家媒体采访时的视频。当时我穿戴得体，正在很热情地说着什么，虽然身心疲惫，脸上仍然保持着职业性的微笑。当时的我虽然看上去笑得很灿烂，其实正因为感情问题而备受煎熬。画面中的自己，让我心生怜悯。

我努力做 100 分的儿媳——会持家，还能提供经济上的支持，为此感到很满足，并一直全力以赴。然而，对自己娘家人，却只能是一个月勉强问候一次，就连在一起吃一顿饭都很难做到。觉得不是义务，就没有放在心上，可笑的是，自己居然把娘家人的事情排除在了义务之外。为了一直能得到大家的认可，我埋头工作，为了可以不用直面自己内心的疲惫，又忙着应付处理更多的事、和更多的人打交道。母亲对我说不要太贪心，我就说，自己对金钱和物质并没有很多要求，所以并不是贪心，不把她话放在心上。心里说：“这不是贪心，是守护自己的自尊心。”我安慰自己是在努力地生活，却从未曾细想自己是否在正确地生活。现在的我，也一如既往地努力地生活着，可是，不只是努力生活，也是在以正确的方式生活。现在也有熬夜写书的时候，在讲完课的时候，也常常被汗水打湿了衣服。可是生活的标准却明显和从前不同了。除了工作，也陪家人、做义工、做运动，生活中不同的内容使我的生活一定程度上达到了一种平衡的状态。有些事情，以前觉得和生存没有直接

关系，所以没有放在心上，现在对它们也有了兴趣。因此，生活虽然好像更忙碌了，但因为内心有安定感，不再有奔波的感觉了。

一个人有变化的时候，常会被问到，有没有哪里不舒服。其实，变化不是因为不舒服，而是因为好好地审视自身，让自己有所改变，把节奏放慢了。我们只有痛苦过、经受过磨炼，才会领悟到这一点。一直以来，被我放在首位的事情实际上并没有那么重要，还有更重要的事情，却被我忘记了。

有了金钱、名气，被认为是成功，而事实上，那只是经济上的成功，而不是人生整体上的成功。不要等到有很多钱以后，也不要等到晋升到某个职位以后，不要拖延生活中重要的事情，而要及时把它们做好，这样的人生，才是真正成功的人生。也许有人会说，在竞争如此激烈的社会，这是很奢侈的事情。然而，人生的成功，的确确是比经济上的成功重要得多、大得多的概念。当然，有的人在工作中找到了幸福。这些人，只有工作才会快乐，可是，在不适合自己的路上，忽视了对自己来说真正宝贵的东西，盲目追逐所谓的成功，迟早会追悔莫及。生活中，除了工作，还有太多对我们来说极为宝贵的东西。生活中的各方面达到一种平衡，会对我们的事业更有助益，这是很神奇的事。它能消除忙于工作时看似无法解决的人与人之间的矛盾、消除压力，积极正面的态度也会让大脑更加活跃，从而让我们更好地工作。正因为如此，好的事情会接连发生。这本书和《温暖的魅力》以及《想要走得远，就请同行》都是以成功为主题。如果说那两本书主要讲的是事业上的成功，那么这本书说的就是人生的成功。写这本书，是想学习那些对成功和幸福很有见地的人，并且和更多的人分享他们的人生经验。幸福不只是

一种感觉，它是我们的人生目标，也是成功的本源。在即将离开人世的时候，比起留下多少财产或者拥有什么样的名气，如果能说“我很好地生活过了”，这将是最大的成功。有些故事，如果在10年前就知道该多好，不过现在和读者们一起分享也不晚。如果能有更多的人，重新审视自己的生活，从而发现它真正的价值，哪怕只是多一个人，我这样熬夜就是值得的。

李鍾善

目 录

序言 从没想过会写这样一本书

第一章 原以为成功就是幸福

为什么只有经历过我们才能明白 / 2

如果有人提出给我 10 亿韩元年薪 / 6

取得很大的成就还是不觉得幸福，是有问题的 / 10

不要做完美主义者，而要做最佳主义者 / 15

“工作狂”工作做得好不过是错觉 / 21

扮演好人生中的 7 个角色，超过 7 个，就请谢绝 / 26

在别人都离开的时候，来到我们身边的人 / 32

现在就变得幸福的最好方法 / 38

第二章 成功人士心里后悔的事

10 年后，真能过上想要的生活吗？ / 44

相信，但是不要受伤 / 48

慢一点走，会更好 / 53

想对收入 150 亿韩元的朋友说的一句话 / 57

在确立目标之前，先改变成功的标准 / 61

求助多少次，也不会让我们感到不安的人 / 66

为什么没有人在他们身边 / 70

BBC 幸福委员会指出的幸福技巧 / 74

幸福的秘诀？“因为没有离开我的妻子！” / 79

第三章 怎样能做自己喜欢做的事

期待周一去上班的人们的秘密 / 86

聘用的时候看能力，裁员的时候看心态 / 91

不是不能做，是我不想做 / 96

想对正在面临重要选择的人们说的话 / 100

幸福的人，说的话都与其他人不同 / 104

头脑最活跃的时候 / 108

命运有 40% 掌握在我们手中 / 114

和与我不同的人们愉快地同行 / 119

如果想得到能重新站起来的力量 / 126

第四章 为了幸福，我们的必经之路

人们不需要督促，给他们鼓励就行了 / 134

休息日愉快地做义工的理由 / 141

和杰森·穆拉萨学到的地球人的姿态 / 146

她的每部作品都成功的原因 / 150

肯定的态度并非自我催眠或抑制欲求 / 154

无论怎样迫切，都不可以逾越的线 / 158

只有世界改变了，我们才会更幸福 / 162

没有幸福的地方，也没有利益 / 166

第五章 不要再拖延可以让我们幸福的事情

后悔、担心和不安：如果想要幸福，就必须警惕的
三种东西 / 174

健康的老年：如何优雅地老去 / 179

爱：快乐，但不浅薄；真挚，但不沉重 / 184

宽恕：如果不宽恕，就无法幸福 / 191

对子女的教育：为了孩子的幸福要摒弃的东西 / 196

爱好：赚钱只是副业 / 200

苦难：人生中的历练让我们学到的东西 / 206

感恩：结束不幸的特别的习惯 / 213

后记 很幸运在太晚之前明白了 / 219

第一章

原以为成功就是幸福



为什么只有经历过 我们才能明白

从来没有哪里痛过，是一件很幸福的事吗？不是。这个回答听起来也许有点儿傻，但是只有疼过痛过，才会在健康的时候心怀感恩。如果从来没有哪里不舒服，就不会知道病痛之苦，也不会懂得对健康的感恩。正因为会有各种各样的感受，人生才充满乐趣。一位哲学家曾经说过：“如果人生达到了平衡的境界，就无所谓幸与不幸。”人生路上的曲折让我们懂得感恩，让我们体会到幸福。如果从一开始就是一路坦途，就不会有幸与不幸。幸福，不是与他人进行比较，而是在与自身所处境遇相反的情况之下重新审视和认识自己的人生。只有辛苦过，才会对有所改观的生活心存感激；也只有辛苦过，才会在生活好起来之后回首过去艰难的日子时有所感悟。

到 2012 年，我经营公司就有 20 年了。蓦然回首，在此期间经历过的大小事情如同电影一样在脑海中掠过，其间经历过各种各样的困难，但我印象最深的却是自己努力的样子。有些员工，心里觉得很对不起他们，脑海里也浮现出他们的名字。回忆中，有和员工

共同战胜困难的辛勤付出，有为准备了一个多月的项目没有中标而落泪的苦涩，有因为彼此间的误会和矛盾而使得气氛压抑的沉重……正因为经历过艰难的日子，和志同道合的员工共事的时候才会更有干劲，年度项目中标的时候才会特别激动。

亚里士多德曾经说过，幸福不是由事物或某种实体造就的。也就是说，金钱或者地位本身并不能带给我们真正的幸福。当然，当我们可以做某一件事曾经因为没有钱而没能做的事时，我们会感觉到极大的满足。很多朋友的价值，只有在寂寞的时候才会知道。饥饿的时候，一份泡菜和一碗米饭就足够了。平时因为顾客蜂拥而至感觉很烦，而在没有顾客光顾、只有苍蝇飞来飞去的时候，就会意识到顾客有多重要。也只有为工作、家人辛苦过、劳累过，才会懂得工作和家人的宝贵。也许看起来很傻，但是，作为普通人的我们就是这样的。

正因为如此，人生才有很多乐趣，才特别值得我们感恩。当我们觉得生活就会这样日复一日地重复的时候，又会有新的困难出现，让我们有新的机会去认识人生中宝贵的事物。意想不到的困难会让我们对过去顺利的时候心怀感恩，也会让我们对雪中送炭的人心怀感恩。所以，无论是怎样的历练，都会让我们成长。我们都不希望经历艰苦的日子，但是，绘画作品正是通过明暗对比才表现出美感，歌声也正是因为声音的高低变化才会优美动听。更何况人生有历练才是正常的。我们不应该为刮风下雨而叹息，因为有刮风下雨的天气，我们才会在晴朗的日子里感觉阳光格外温暖和明媚。

2011年夏末，妈妈要我和她一起去道峰山的元孝寺。妈妈说元孝寺在某个游乐场里，我就以为是附近后山的某个寺院，于是穿着皮鞋就去了。没想到是很陡峭的山路，走了40多分钟，真是把我累坏了。年过七旬的母亲在前面走，丝毫都没有疲惫的样子，看到我跟在后面大口喘着气，她问我：“累的话歇一会儿再走吧？”怕母亲觉得我体力不好、为

我担心，就回答说自已没关系，其实衣服都已经被汗水浸透了。终于到达了寺院，我赶紧坐到一块大岩石上，边喝水边休息。

就在那时，吹来了一阵凉爽的风，至今都还记得。我轻轻闭上眼睛，全身心地去感受那阵风，风吹过全身，瞬间暑热全消，那份凉爽和惬意，是在健身房运动后的冲凉所无法比拟的。如果不是因为在家乡附近的那次登山，就不会知道当天吹过的风是那么凉爽，也不会为之心怀感激。如果一路走得很轻松，就会一面瑟缩着身子，一面说“什么时候风凉起来了？”虽不是爬汉拿山，只不过是走40分钟的普通山路，在半山腰的那阵风，却令我无法忘记。当时想：“如果不是很费力，就不会知道被风吹着这么舒服。”那次登山的经历，至今依然会时常想起。

和那些经历过很多磨难的人相比，在我的人生中，要感恩的事情要多得多。然而，谁也不知道未来会发生什么事情，有些事情的发生，是瞬间的。学生时代，时常会想起这句话——上帝会给所选择的人更多的考验，通过那些考验和苦难让他们更好地成长。长大后，在困难的时候，有人引用这句话安慰我，我却说了这样不知敬畏的话：“还不如不被选择的好。”又过了这么多年，才体会到，正因为生活中有各种各样的磨炼，生活才会如此丰富多彩。因为曾经心痛过，才会对别人的痛苦感同身受，才会发自内心地去安慰别人，而不只是礼节性的问候。如果不是因为别人带给我的那些痛苦，总是强调理性和效率的我，也许会慢慢地失去热情。正因为受过苦，才会用心去关注那些正在经历苦境的人。能成为这样的人，我觉得很幸运。

没有比看着家人离去更大的痛苦了。印度伟大诗人泰戈尔经历了常人无法忍受的痛苦。在1901年，他42岁的时候，他的妻子永远地离开了他，1903年他失去了二女儿，1904年他的助手去世，紧接着第二年，他的次子也离开了他，两年后，他的父亲也过世了。在经受这

些打击后，泰戈尔于1909年出版了《吉檀迦利》，在1913年成为亚洲首位诺贝尔文学奖获得者。泰戈尔一生涉猎各种艺术领域，他才能过人，不仅在文学领域，还在绘画、戏剧、作曲、哲学等领域有着很深的造诣，他通过各种艺术形式歌颂神、自然，以及人与人之间爱的美好。历练反而让他的思想和作品更加有深度，让我们深受感动。

查了一下“历练”这个词，除了“让人辛苦的考验和关口”，还有“考验人的意志力和人格”的意思，词典上的注解本身不就很好地诠释了在我们的生活中出现的历练的真正含义吗？



让我不要祈祷在险恶中得到庇护，
但祈祷能无畏地面对它们。
让我不乞求我的痛苦会停止，
但求我的心能征服它。
让我在生命的战场上不盼望同盟，
而使用我自己的力量。
让我不在忧虑的恐惧中渴求被救，
但希望用坚忍来获得我的自由。

——泰戈尔，《祈祷》

如果有人提出 给我 10 亿韩元年薪

有多少钱才会幸福呢？如果有人提出给我 10 亿韩元年薪，邀请我共事，我该怎么办呢？如果不是不道德的事，我会立刻接受下来吗？然而，世上没有免费的午餐。为了这份工作，我需要付出什么呢？需要发挥更大的能力，需要投入更多的时间。无论是为了提高能力而学习，还是操作实际的业务，都要承受更多的压力，还要承受众人对我这个外来者的不友善目光。天生不喜欢因为事务而与人会面，这会让我不胜其烦。需要喝酒的场合也会增多，这样的话，才康复的心脏很有可能又会感到不适。20 年里，只是在一家公司任代表职务，听从某人的指示和意见去做事也是一件不容易的事。

这么一想，觉得不能接受这份工作。那么，有没有好的一面呢？如果工作得顺利，会有成就感，因为受到周围人们的肯定，自信心也会增加，自己会觉得很满意、很骄傲。年薪增加了，手头会变得宽裕，能给予困难的人更多的经济援助，也是让人高兴的事。房子更宽敞了，可以经常招待亲朋好友，也可以买更多想买的东西。这样一