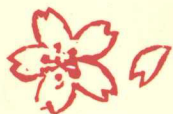




百万人目光争读的焦点，上市一周即荣登畅销书排行榜冠军！
宪政史上迄今为止绝无仅有的优秀国会议员的人生感悟：
人生只有一次，七大难题亟待解决！！

人生使用 说明书



【韩】金洪信/著 薛舟 徐丽红/译



我们的人生只有一次，不可重来。如果有第二次，我们可以把第一次当做练习，然而我们只能活一次。既然如此，在有限的人生旅程中，我们必须让自己过得幸福。

即便是小小的家电产品都有使用说明书，然而我们的人生为什么就找不到类似的行动指南呢？为了让我们只有一次的人生生活得更丰富多彩，我们应该拥有人生使用说明书。亡羊补牢，犹未为晚。现在，我们马上就来看看人生最重要的是什么吧！



优秀国会议员的人生感悟：人生只有一次，七大难题亟待解决。

一经出版即轰动韩国，并雄踞畅销书排行榜冠军，销量超过百万册！！

人生使用

说明书

让心情如同晴朗的天空一样明净

中国传媒大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生使用说明书 / (韩) 金洪信著; 薛舟, 徐丽红译.
—北京: 中国传媒大学出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5657-0048-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第174478号

The Owner's Manual for Life by Kim Hong Shin

Copyright © Kim Hong Shin 2009.

Originally Korean edition published by Hainaim Publishing Co., Ltd.

The Simplified Chinese Language edition © 2010 by Communication University
of China Press.

The Simplified Chinese translation rights arranged with Hainaim Publishing Co., Ltd.
through Enters Korea Co., Ltd., Seoul, Korea.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2010-3948号

人生使用说明书

著 者 【韩】金洪信

译 者 薛 舟 徐丽红

责任编辑 欧丽娜

责任印制 曹 辉

封面设计 耿兆丰

出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)

地址: 北京市朝阳区定福庄东街1号

邮编: 100024

电话: 86-10-65450532 65450528

传真: 65779405

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂

开 本 880×1230mm 1/32 印张/4.5

版 次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-0048-4/B·0048

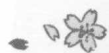
定 价: 20.00元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换



前言

我们的人生很尊贵



很多人都说世事艰难，纷纭繁杂。从前我也有过这样的想法，直到有一天，曾经给我启发的大师这样问我：

“究竟是世界复杂，还是你的头脑复杂？”

听到大师的话，我不得不低下了头。

因为怨天尤人是很容易的事，所以我没能意识到原来是自己的头脑太复杂了。此时，我才终于想通了其中的道理：如果闭上眼睛，即使是大白天，人们也会觉得世界黑暗如漆。



由于看待人生的眼光不同，原本被认为很复杂的世界也会表现出明显的差别。哪怕当前的处境并不令人满意，也要试着在其中找出蕴涵希望的因素。能够对你的人生负责的只有你自己，也只有你自己才能找到自己的幸福。

前不久我曾看到过这样一则新闻，德国的霍伊泽尔博士做了一项令人印象深刻的实验。首先以五十分之一秒的间隔向口渴之人展示生气者的照片，然后一边给他们水喝，一边问他们会捐赠多少钱，得到的答复为平均每人捐赠 10 美分。接下来以同样的间隔展示欢笑者的照片，再问捐赠数额。令人惊奇的是这次得到的答复是平均每人捐赠 38 美分。

看过这则新闻之后，我想，哪怕只是看看微笑的样子，人们都能敞开自己的心扉，那么如果是亲自绽放笑容，世界将变得何其美好啊。我又忽然想到，难道世上的人们就不能面带笑容享受幸福吗？难道没有办法让所有认识我的人们露出灿烂笑容吗？难道没有办法让所有我认识的人们都快乐吗？

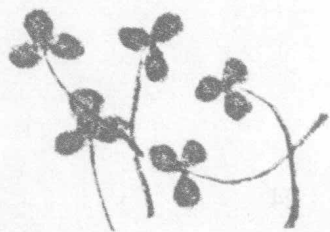
人生既有重要却不易领悟的东西，又有近在眼前渴望迅速得到的东西。如果说健康、笑容、爱情、幸福属于前者，



那么金钱、荣誉、权势似乎就是后者了。

现在，最重要的就是选择那些曾经被忽视却又必须追求的价值。因为我们的人生很尊贵。

金洪信





目录

前言 我们的人生很尊贵 3

第1章 你是谁

什么也不能与之交换的东西 10

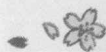
幸福的标准 17

第2章 你为何而活

暂时不想死的理由 24

激情有着惊人的力量 28

奇迹无时无刻不在 34



第3章 人生的主人是谁

醒悟的灵魂 40

引领者，被引领者 48

第4章 世界存在的理由是什么

与世界共存之道 56

人的芳香 64

红衣主教金寿焕留下的爱 68

第5章 你愿与谁同行

人生的“引水” 74

历经劫难偶然相遇的人们 81

没有什么恶缘 89



第6章 你为什么痛苦

抛弃憎恶的方法 98

扎在心灵上的刺 104

宽恕何以伟大 110

第7章 如何管理心灵

获得顿悟的日子 118

过简朴的生活 126

获得幸福的七种方法 131

结 语 永远都不晚 141

第1章

你是谁



如果遮住脸庞，我们怎样认出彼此？也许只有在纸上密密麻麻地写下自己的姓名、身份证号、履历、家庭情况，我们才能勉强相互辨认。



什么也不能与之交换的东西

“你是谁？”

如果有人这样问你，你将如何回答？如果在你的面前放一张白纸，你能把它写满吗？

写完姓名、年龄、性别、身份证号、住址、家庭情况、学历、籍贯、履历之后，也许再没有什么可写的了。

“你是谁？”这样问的目的并不是要了解你的姓名、年龄等情况，而是劝你开动脑筋，仔细想想自己的根源和本



质究竟是什么。

那么，再想一想“你是谁”的问题吧。也就是说你从哪里来，要到哪里去。如果对肉体进行解剖，我们能够知道五脏六腑是什么样子，然而灵魂却无法解剖，肉眼也看不见。

既然如此，还有标准答案吗？可能会出现精彩绝伦的回答，然而标准答案恐怕很难找到。

如果遮住脸庞，我们怎样认出彼此？也许只有在纸上密密麻麻地写下自己的姓名、身份证号、履历、家庭情况，我们才能勉强相互辨认。

我们不妨设想一下这样的情形：假设每个人的脸毫无保留地呈现在人们面前，同时每个人都在胸前挂着像国家公证机关评定房地产价格那样的标有自己价格的标签。这样一来，人们是先看脸，还是先去确认胸前的价格呢？

很多人都会说，人的价值都是相同的，怎么会有差别呢？然而正如遇到交通事故的时候，人们的赔偿数额会因人而异一样，从社会价值的层面来看，人与人的价值是不会相同的，反映在社会价格上也就会有区别。



据说在韩国，成绩优异的人文学科博士生最为自卑。尽管他们获得了一流大学的博士学位，然而与国外名牌大学毕业生、医学出身的人以及司法考试合格者相比，还是觉得自己有很多不尽如人意的地方。

因为脸孔、身材等外貌因素而自卑的人通常是演艺明星。唱功和演技固然重要，但是外貌最容易引起别人的注意，自卑似乎就从这里产生。

所谓自卑，其实就是因为渴望得到某种东西而施加给自己的痛苦。

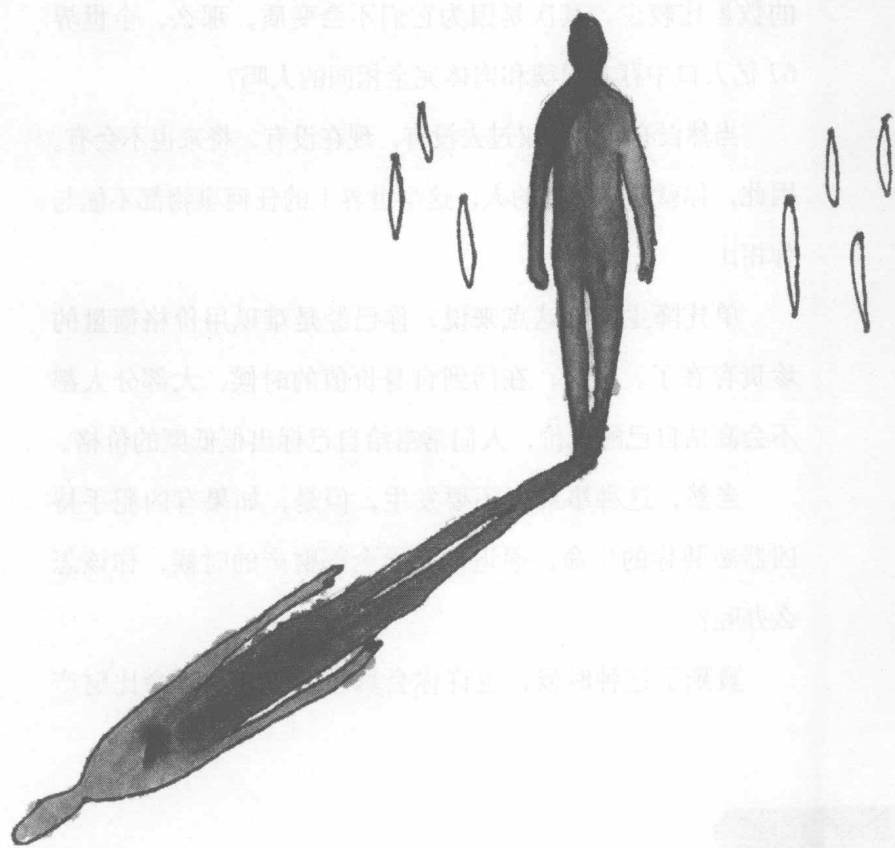
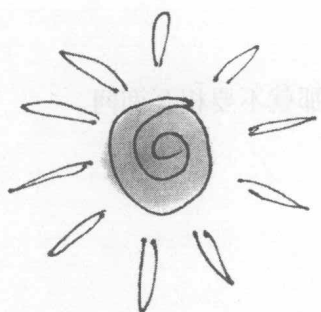
人们经常会因为自我感觉社会价值不高而产生自卑感。又因为与别人比较权力、名誉、财富、人脉、学历、地缘、家庭等，更加轻视自身价值，变得沮丧畏缩，妄自菲薄。

你的价值真的很低吗？

你现在的价值究竟有多少，不妨来算一算。

别人又会认为你价值几何呢？

如果你问身边最亲近的人，他们会怎么回答？





也许对方会盲目地把你看得过低。那就不要相互询问，还是自己在心里冷静地想想吧。



珍珠、钻石和金子为什么价格昂贵？首先是因为它们的数量比较少，其次是因为它们不会变质。那么，全世界67亿人口中存在灵魂和肉体完全相同的人吗？

当然没有了。不仅过去没有，现在没有，将来也不会有。因此，你就是最尊贵的人，这个世界上的任何事物都不能与你相比。

单凭降生为人这点来说，你已经是难以用价格衡量的珍贵存在了。但是，在问到自身价值的时候，大部分人都不会高估自己的身价，人们常常给自己标出很低廉的价格。

当然，这种事最好不要发生，但是，如果有凶犯手持凶器威胁你的生命，逼迫你交出全部财产的时候，你该怎么办呢？

真到了这种时候，也许你会真切地感觉到生命比财产



珍贵。我们的生命何其宝贵，以至于你会毫不犹豫地放弃财产。然而平时为什么不这样想呢？

也许是因为自卑，也许是因为害羞。事实上，自卑也是来源于贪心。当你试图同时满足两种原本相互矛盾的欲望时，你的贪心就会变得异常强烈。

不愿学习却想上好大学，不愿付出努力却想获得成功，不会微笑却想给人留下温暖的印象，不肯付出真心却想得到爱情，吃得太多又不运动却想减掉腰围，这些都是贪心。



夏天的夜晚，很多人因为蚊子骚扰而无法入睡，忍不住大光其火。睡觉的时候，如果有蚊子在耳边嗡嗡直叫，大部分人都会霍然坐起，想方设法要把蚊子打死。为什么要对这么微不足道的生命发火呢？

如果蚊子的个头和蜻蜓一般大，我们随时就能抓住它了。但是，我们之所以跟蚊子生气，就是因为我们的眼睛看不清蚊子。我们常常一个人生闷气，也许正是因为我们



的身体里盘踞着类似于蚊子的存在吧。这就是我们微不足道的心灵。

肉体显而易见，然而我们却看不见自己的灵魂和内心世界，因此人们总会遇到矛盾，约束不住自己的心情，觉得自己无足轻重，进而感到自卑和沮丧。

如果是因为社会价格而感到沮丧，那其实是因为自己迫切的愿望无法实现，或者是渴望拥有的东西没能得到。

渴望得到自己没有的东西并为之付出努力，这绝对不是坏事。但是，如果想要拥有本不属于自己的东西，或者想不劳而获，那就只能陷入矛盾的深渊或者感到沮丧绝望了。

对于自尊心比占有欲强烈的人而言，即使自身拥有的东西并不比别人多，他也不会去做比较。因为全世界独一无二的自己才是无比尊贵的，所以他会感到很幸福。即使过着简朴的生活，他也心满意足。