

小说里 有最好的人生

30岁之前
必须完成的
阅读清单

30岁之前你拿什么强大自己?

韩国自我开发大师 安相宪 本年度畅销巨著

每一个阅读的瞬间

都有可能让你遇见最好的人生

*Best Life
in Novels*

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

改变亚洲
亿万年轻人的

(韩) 安相宪 著
千太阳 译



小说里 有最好的人生

(韩) 安相宪 ◎ 著

千太阳 ◎




Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

小说里有最好的人生 / (韩) 安相宪著 ; 千太阳译
· — 北京 : 北京联合出版公司, 2013.9
ISBN 978-7-5502-1827-7

I. ①小… II. ①安… ②千… 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(2013)第182435号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2013-6294号

小说里有最好的人生

Copyright © 2010, by An Sang-heon (安相宪)

Simplified Chinese translation edition © 2013 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

Simplified Chinese edition published by arrangement with WISDOMHOUSE PUBLISHING Co.,
Ltd. through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

小说里有最好的人生

作 者: 安相宪

选题策划: 北京磨铁图书有限公司

责任编辑: 孙志文

封面设计: 唐 旭

版式设计: 李 玲

责任校对: 张 梦

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 156千字 700毫米×980毫米 1/32 印张: 6.75

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1827-7

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如发现图书质量问题, 可联系调换。电话: 010-82069336

序

文学作品——折射人生的多棱镜



文学作品是感受时代脉搏、窥视不同生活方式的一扇窗口。

窗口和大门的不同在于，可以透过窗口去观察，去感受世间那些美好的和不幸的，但那些美好的和不幸的却并不属于我们。我们所能做的只有去感受、去体味，永远不可能融入其中。当下流行的穿越，不过是世人的意淫罢了。

某些伦理类书籍的呆板乏味，某些励志书的空洞说教，让我们辛劳的心难以承受其重。那些骇世惊俗的人生哲理，高高地悬挂在我们

的头上，遥不可及，我们能做的只有膜拜。而能给我们带来深深触动的，往往是那些发生在我们身边的故事。

人生没有固定的发展模式，就像每片树叶都有不同的纹路一样。所以，人生精彩与否不可能有金科玉律般的定义。只要我们觉得幸福，那么就是精彩的人生。

文学作品就是折射人生悲喜剧的多棱镜。不同的人，不同的角度，不同的心境，看到不同的色彩，这就是文学作品的魅力。

我们在感受主人公精神世界的同时，会通过不断地自问——“如果我是主人公，我会怎么办？”然后找出认为对的答案。我们从中得到的感悟，会成为人生经历的一部分。当我们遨游在包罗万象的文学作品中并身临其境般地体验主人公生命中最精彩的篇章时，就是一段全新的旅程。

读书就要读好书。

好的文学作品是我们和智者对话的媒介；好的文学作品是人类感情最丰富、最生动的表达，是人类历史最形象的诠释。阅读优秀的文学作品，对了解历史、了解社会、了解自然、了解人生的意义，是一件大有裨益的事情。阅读文学作品，是我们积累文化、积累知识、积累智慧、积累感情的必修课。

很多人都有这样的误解，认为文学作品都是超现实的虚幻故事，对于我们的现实生活没有任何意义。事实上，好的文学作品，是一个时代的缩影，是一个时代千姿百态的社会风俗画和人文风景线。好的文学作品给我们以启发，给我们一种精神上的激励，或者说，能够给

我们带来一些思考，能够激发我们去重新认识生活的热情。基于此，笔者精心挑选了28部不同题材的文学作品，并通过此书推荐给大家。

本书推荐的文学作品，都曾在笔者探求人生方向及实现梦想的旅途中给予指引和帮助。这些作品，通过主人公寻找生命真谛的过程，提出了人生应该思考的问题。希望所有读过这本书的人，都能战胜人生中各种各样的苦难，找到属于自己的精彩人生。

既然我们无法延长生命的长度，那就让我们努力地去拓展灵魂的宽度吧！

目录

序 文学作品——折射人生的多棱镜 _I

超越篇 给你超越自我的力量 _1

世界上所有工作狂必须改变的习惯 _2

重返生命的提问：我是谁？ _11

每个人心中都有一轮明月 _20

将不可能变为可能 _28

只要你找到前进的方向，全世界都会为你让路 _33

你永远是自由的 _39

理想篇 告诉你工作的态度 _49

在倾心的工作中寻找自我 _50

要学会保护自己 _56

得到掌声时，请选择离开 _62

人生只有一次，活得要有价值 _69

所有诱惑都是致命的 _76

让理想改变你的生活 _82

飞得越高，看得越远 _90

顺其自然中努力着 _97

平凡篇 教会你生活的方式 _105

- 坦然而对生活带给你的不公正 _106
- 为了新的出发而停留的美学 _113
- 如果结局是平庸，何必要开始 _119
- 人生悲痛往往在灿烂的瞬间悄然而至 _126
- 能让世界变化的力量是什么？ _132
- 人生最难的事情，就是活得像人一样 _139
- 一点点忘记，一天天离别 _146

箴言篇 展示世界的真理 _155

- 凋谢的玫瑰只是虚幻的名字 _156
- 精神胜利法是不能战胜现实的 _163
- 是主动变化，还是等待被变化 _170
- 怀抱全世界，得到永远的秘密 _176
- 人让时间流逝，时间让人苍老 _182
- 绝望中流淌着人生的希望 _189
- 最重要的是爱 _195

结束语 以征服自己为目标 _201

30岁之前必须完成的阅读清单：

- 《变形记》 弗兰兹·卡夫卡
《你喜欢勃拉姆斯吗？》 弗朗索瓦丝·萨冈
《月亮和六便士》 萨默塞特·毛姆
《变形记》 奥维德
《炼金术士》 保罗·科埃略
《希腊人左巴》 尼科斯·卡赞扎基斯
《老人与海》 欧内斯特·海明威
《史记·越世家》 司马迁
《史记·李斯列传》 司马迁
《伊利亚特》 荷马
《奥德赛》 荷马
《向加泰罗尼亚致敬》 乔治·奥威尔
《海鸥乔纳森》 理查德·巴赫
《悉达多》 赫尔曼·黑塞
《西西弗的神话》 阿尔贝·加缪
《长夜漫漫路迢迢》 尤金·奥尼尔
《悠悠情愫》 路易斯·林泽尔
《偷书贼》 马克斯·苏萨克
《种树的人》 尚·乔诺
《人间失格》 津岛修治
《挪威的森林》 村上春树
《玫瑰之名》 翁贝尔托·埃可
《阿Q正传》 鲁迅
《我的名字叫红》 奥尔罕·帕慕克
《四季之神——今天》 俞英晓
《毛毛》 米切尔·恩德
《只争朝夕》 索尔·贝娄
《歌剧魅影》 加斯东·勒鲁

超越篇

给你超越自我的力量

世界上所有工作狂必须改变的习惯



《变形记》

弗兰兹·卡夫卡 1883.07.03-1924.06.03

《变形记》是奥地利作家弗兰兹·卡夫卡的代表作。卡夫卡所处的时代，正是西方出现信任危机的时代。由于对现实的绝望，人们开始在迷惘、痛苦、怨恨的同时，将关注的重心放在个人内心体验上。卡夫卡正是企图规避现实而将笔触指向那些挖掘心灵痛苦的代表人物。《变形记》表达了一种对人生、社会的失落感，而他笔下的人物，仿佛生活在与世界完全隔离的“真空”中，孤寂如同迷雾般笼罩

着主人公格里高尔。因为绝对权威的父亲，卡夫卡一直生活在压抑中，他只有通过创作文学作品来记述自己的生活。书中的甲虫，可以说正是卡夫卡自己的化身。卡夫卡一生都是孤身度过，在42岁的壮年期患上了肺结核而英年早逝。“卡夫卡”在其母语中的意思是“乌鸦”，当我们看到他黑色孤独的双眸，就会明白为什么他的名字叫卡夫卡了。

一天早晨，格里高尔从不安的睡梦中醒来，发现自己躺在床上，变成了一只面貌丑陋的巨大的甲虫。

——弗拉基米尔·纳博科夫《变形记》

描写虚幻世界的文学作品，大都是美梦成真之类的幸福情节，诸如一夜之间，主人公就从地狱到达了天堂。大多数人很喜欢这样的情节：不需要努力，就能一跃成为人人羡慕的成功人士。最好再以“王子和公主过着幸福快乐的生活”为故事的结局，那就更皆大欢喜了。但是，这种美好的童话故事对于已经成年的读者朋友，不会有任何帮助。老天可没那么多童趣。如果有一天，真有一个天大的馅饼砸到你身上，你未必会飞黄腾达，或许反倒被砸得面目全非。

卡夫卡的《变形记》之所以被誉为20世纪现代文学的杰出作品，就是因为该书一改童话般的幸福氛围，把虚幻离奇荒诞的现象和残酷的现实结合起来，敢于正视社会存在的问题。小说用简洁、形象化的语言描写了西方工业文明的到来、人类生存环境的异化、生存状态的恶化，及“人”蜕化为“非人”的过程。作品准确地表现出了现代人的孤独生活和不安感。书中充满的是失去、绝望这类负面的情感。

第一章，随着主人公格里高尔的极端变身，展开了震撼性的情

节。没有任何征兆，开门见山地宣泄出作者想要表达的情绪。

格里高尔是个比谁都勤奋刻苦的模范销售员。某天早上，当他一觉醒来后，忽然发现自己变成了一只巨大的甲虫。自从父亲破产后，养活父母和17岁的妹妹，成为格里高尔的责任，他是家中唯一的经济支柱。所以对于自己的变形，他更关注的不是变形的原因，而是担心不能立刻去上班，担心家人没有了他的经济收入之后生活会举步维艰。他想尽办法，努力让自己出现在现实生活里，但迎接他的是家人的失望和同事的厌恶。在他变成甲虫的模样后，家人就把他扔到了屋里，不让他出来活动。从此，格里高尔与熟悉的生活断绝了联系，只能一天一天地苟延生命，渐渐地远离了正常人的生活。

格里高尔的“变形”给家庭带来了很大变化。家里不得不出租房屋以贴补家用，爸爸结束了养尊处优的生活，开始在银行里做跑腿的差事；妈妈做针线活赚钱；妹妹开始做销售员，为了晋升，她也开始学会钩心斗角，并开始学习法语。曾对生计漠然的家庭成员，各自找到了新的生活方式，开始了新的生活。所以，他们开始渐渐遗忘格里高尔的存在。在亲人的眼里，他仅仅是一只被认为“最好快点消失”的甲虫而已。

失去了生存希望的格里高尔心痛地感觉到，自己已经成为整个家庭的累赘，他就在这样的孤寂与苦痛中离开了人世。他的死，让他的家人如释重负。父母和妹妹仅仅用短暂的悲伤和几滴眼泪表示了哀悼，之后便去郊外感受阳光的爱抚了。小说的结尾，以展现妹妹的青春活力来暗示未来是充满希望的。

他们发现，经历了这么多的女儿，已经长大了，于是心里打定主意，是该给他们青春美丽的女儿找个好伴侣了。仿佛要证实他们的梦

想和美好的打算似的，在旅途结束时，他们的女儿第一个跳起来，舒展了几下她那充满青春活力的身体。

——弗兰兹·卡夫卡《变形记》

如卡夫卡所说，丧失了自己存在的意义，处于被异化状态下的我们，都只是一只甲虫而已。《变形记》中揭示了人与人之间，包括亲人之间，表面上亲密融洽，而内心却极为孤独和陌生的实质。之所以亲密融洽，是因为人与人之间维系着利害关系，一旦切断这种关系，亲密融洽马上就会消失，从而暴露出人性的残忍和冷漠。

虽然《变形记》让很多人觉得晦涩难懂，但依然涌现了大量的追随者，并且随着时光的流逝和时代的发展而逐渐增多。尽管这是在1915年发表的作品，但小说中所反映出的社会问题愈演愈烈。在我们生活的这个时代，依然有很多人与主人公的经历产生了共鸣。《变形记》给那些不注重生活质量的工作狂提出了问题：人生的意义何在？

挣钱养家的责任感，支配了主人公格里高尔的整个生活。繁重的工作日复一日，没有停歇也没有假期，甚至连憧憬自己未来的时间都没有。如果他不挣钱养家，家人就会因交不起房租而被赶到街上去，或者因没钱买食物而沦为乞丐。这给格里高尔带来了非常大的压力和恐惧。在这种情况下，他没有任何选择的权利，只能为了维持生活而拼命地工作。他完全没有意识到隐藏在这些压力和恐惧后面的魔鬼，它会在一个人失去利用价值后，无情地将其吞噬。无论是在亲人之间，还是与朋友相处之时，真正使人们感到温馨的，是互相安慰、支持和关怀。如果大家维系关系的纽带是利益，那么即使家族再庞大，朋友再多，依然会感到孤独，犹如一个身处异乡的旅客，只是繁华街道中一抹孤独的剪影。

格里高尔变成甲虫，是“丧失了挣钱能力”的象征。“丧失挣钱能力”的可能性一直陪伴在我们左右。

那些无法创造财富的人，常被称为“废物”或者“饭桶”。无论他曾经多么辉煌，一旦不能产生社会价值，就很难再得到人们的尊重，这就是残酷的现实。如果一个人变成了没有经济能力、被人当作负担的人，会发生什么事情呢？曾经的辉煌，还能维持多久？1年？2年？可能不会超过这个数字吧。一旦这个人自己都无法承受周围投来的那些冷得扎人的视线，渐渐地，他会放弃他自己。

刚刚变成甲虫的格里高尔，也曾得到过家人的帮助和爱护。家人为他准备可口的饭菜并送到他嘴边；为了方便他的挪动，将家具等全收拾起来……做了诸如此类的努力。但是，随着时间的推移，亲人的爱也开始变味了。变形后，格里高尔处理自己分内之事的能力渐渐丧失，家人开始觉得他是负担。所谓会给予无条件关爱的家人，也脱下了亲情的外衣，露出了无情的真面目。亲人尚且如此，更何况他人！这就是人类冷漠的现状。

卡夫卡在《变形记》中，痛彻控诉了这种以钱为中心的社会，以及人性被忽视的现实。这种控诉，是通过格里高尔变成甲虫后家人对其态度的转变来暗示的。从他不能挣钱养家的那一天起，他就只是作为一只甲虫而存在了。逐渐地，格里高尔也意识到，这个家没有他也一样过得很好。这让以家庭支柱自居的格里高尔备感震惊并十分惶恐。

人们经常会有“如果没有我，看你们怎么办”的想法。这是非常错误的！这个世界上没有了谁，地球都会正常运转，世界也不会有什么异样。当发现自己在世间存在的价值消失时，人们心里会受到巨大的打击，并且有一种被出卖的感觉。被社会化的人类，只有完成社会

使命时，才会感觉到自己的存在价值。

没人愿意承认自己没有价值，如果某人被认为没有价值时，这个人会感到非常愤怒。但我们的价值又在何处呢？想想那些与你天各一方的朋友，他们没有你在身边，依然过得很好，甚至从来不联系也没有关系。感情，确实是需要维系的，就像花要浇水、菜要施肥一样。只是没有你这滴水，花依然会开；没有你这点肥，菜依然会长熟。接受这个道理让人很难受，但这是我们都必须明白的道理，重要的是摆正自己的位置。如果你的电话太久没有响起，那就主动打给你的朋友吧。

不久前，我向公司递交了辞呈。当我告诉妻子我辞职的事情时，她“嗖”地跳起来，认为我这么做毫无道理。而对妻子的激烈反应，我连续几天都在思考“这次我做得对吗”。我认为多与家人在一起，并且可以写自己喜欢的文章比较重要。而妻子感觉更重要的是家庭生计问题，她担心我的辞职会导致生活的拮据。在我的公司里，如果工作十年以上，可以给予一年的休职期。但是因为这一制度从来没有被使用过，所以可以算是有名无实。为什么呢？首先，休职期间是没有薪水的。“怎么生存”的忧虑和“有那些工资，可以住到面积更大的房子里去”这类世俗的欲望让我不得不放弃休假。其次，我还会担忧休职期间别的同事会升职，担心自己会失去占据好职位的机会，诸如此类。这就是我们的现实生活。一年到头都没有假期的人生。有时我觉得有那么一个清晨，自己也会变成一只丑陋的“甲虫”。这种想法让我深深厌恶现在的生活方式。于是，一种希望重新探索人生之路的想法变得越来越强烈。所以在慎重考虑之后，我递交了辞呈，并且有了现在轻松愉快的心情。公司怎么办？公司里没有了我，当然还会正常地运转。

卡夫卡并不是通过《变形记》向我们讲述人生的解决方法或对

策，只是通过格里高尔的死，希望那些工作狂们暂时停下来，给自己一个喘息的机会，反思一下自己如机器般的日常生活，并且通过这个反思过程，对被异化的自己作一次反省。即，警告世人“变形”的危险性，提醒我们尽快寻找人生的突破口。

每个人生下来，都带有惊人的创造性。能力越大，责任越大。上天赋予我们无限的智慧，我们应该用其造福这个世界，而不是用来吃喝玩乐。享乐主义和拜金主义充斥着现代的社会，除了向“钱”看齐之外，社会仿佛将其他的门窗都关闭了。如果想要真正地造福社会，就需要我们将这些被关上的门打开，而这也正是我们在这片土地上存在的唯一原因。人之所以活着，绝不是仅为了赚钱，如果你也被现在拜金的思想所统治，那你就很难逃脱欲望的罗网。鼓起勇气，让真正的人生变得有所不同。

卡夫卡的日记中，有这样的记述：

“我头脑中的世界是非常惊人的。但是，应该怎样释放自己，怎样能不让我痛苦的同时，释放那个世界呢？”

白天，为了生计而从事法律工作；晚上，为了自己的灵魂而创作文学作品。卡夫卡一直在过着这种双重的生活。可能正是因为他的这种被分离的生活，才使他的作品中充满了异化、违背常理、不安等痕迹。我们其实也一样，在结束一天的职业生活后，晚上开始真正的私人生活。很多人不喜欢早睡，或许就是因为不想结束真正的私人生活。但是，实在没必要为这种“双重生活”而感到痛苦。诗人托马斯·斯特恩斯·艾略特虽然是一名银行职员，但他坚持在晚上写诗，写出了许多优秀的诗作。写《红字》的小说家霍桑是税务官。而《我弥留之际》的作者威廉·福克纳在千重体力活的闲暇之余，将仅剩的精力都用在了写作上。起初他们全都是非常平凡的人，都是一边工