

青春时 曾有过的孤独

[韩]金亨泰 著 千太阳 译

修订增补版



正在经历着迷茫的朝气蓬勃的年轻人，
害怕、不安、孤独、郁闷。
他们需要一位愿意聆听他们的故事、与他们对话，
并且能够真正指引他们的人生导师。
苦涩辛辣且让人痛苦的忠告，却是最温暖的爱的礼物。

求真出版社

青春时 曾有过的孤独

[韩] 金亨泰 著 千太阳 译 修订增补版

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春时曾有过的孤独 / (韩) 金亨泰 著; 千太阳 译. —修订本. —北京: 求真出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 80258 - 202 - 6

I. ①青… II. ①金… ②千… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162256 号

너의롭구나青春时曾有过的孤独

Copyright © 2011, Gim Hyung Tae (金亨泰)

Simplified Chinese translation edition © 2013, Questruth Press 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.

本书简体中文版由 WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD. 通过 Imprima Korea Agency 和 Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd. 授权求真出版社独家出版发行。版权所有, 不得翻印。

著作权合同登记号 图字: 01 - 2012 - 0455 号

青春时曾有过的孤独 (修订增补版)

著 者: 金亨泰

译 者: 千太阳

版权联络: 侯 娜

责任编辑: 侯 娜 包国红

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 680 × 960 1/16

字 数: 202 千字

印 张: 17.5

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 202 - 6/ B · 21

定 价: 29.80 元

编辑热线: (010) 83190267

销售热线: (010) 83190292 83190297 83190289

序

一个为年轻人提供咨询的 艺术家的心声

我从小就有一个梦想，那就是长大之后成为一名优秀的画家。从过了青春期开始到现在为止，我一直都在为这个梦想而努力生活，为了从既有的常识和固定观念中摆脱出来，我用自己所能采取的所有方式进行了挑战与尝试，不断地追求新鲜事物。但是，我亲眼目睹了在牢固的既成世界与经济构造中，仅仅为了生活下去就抹杀了梦想的无数例子，和那些因为现实的问题，而抹杀了自己梦想的朋友们……

我认为，把世界打造得更加美好、更加优雅，让人们更加幸福地生活，才是艺术家的使命。所以，作为一名艺术家，我在我的能力范围之内竭尽全力。仅仅在几个月前，这样的“青年精神”还仍然充满我的内心和脑海。

某一天，我暂时停下正在做的事情，然后静静地思考了一下，忽然发现不知不觉我已经成人。我已经不是处于青春期的少年，也不是20多岁的热血青年，也不再是30多岁气势正盛的人。不管是自己喜欢还是不喜欢，在不知不觉间，我已经变成了一个中年人。

青年人有青年人要做的事情，成年人有成年人要做的事情。虽然我仍然认为自己是一个充满挑战精神的青年人，但是我明白，现在的我必须担当起优秀成年人的角色。我现在已经是成长起来的

人了。所以，虽然这个世界不是由我创造出来的，但是我有责任让它变得更加美好。

现在，人们能够轻易地发表自己的意见。世界发生了变化。现在的孩子们与过去相比有了很大的不同，他们被称为某代人，人们面对着他们，就好像是面对着具有全新文化的人种一样，很长时间以来，人们就用非常陌生的眼神看着“现在的孩子们”，并且放弃了交流，彼此之间形成了代沟。但是，真正被疏远的是经历了就业难的热血青年们。他们不仅仅没有工作，还没有礼貌，也没有希望，对未来感到十分茫然。他们在成为成人的过程中，没有能够作为榜样的前辈。这些经历了就业困难的热血青年，在漫长的人生旅途中，没有成年人帮助他们，起到指点迷津的作用，也没有人向他们传授哲学和传统文化，更没有学校教授他们人性、感性与教养。因此，今天的青春少年们很恐惧、不安、孤独和郁闷。

我相信世界是不变的。要说发生变化的东西，只不过是机械变得越来越小、越来越快、越来越昂贵而已。我也相信人类的本性是不会发生很大变化的。所以，不管世界发生怎样的变化，不管怎么说“现在的孩子与以前不同了”，就像是人类仍然这样发展过来了一样，我相信青年们的烦闷与苦恼，想要发生变化的热望以及挑战精神，在现在这一瞬间也没有发生变化。

可以确定的是，今天的年轻人正处在非常艰苦的时期。他们需要长辈来听他们诉说，与他们分享故事，而不是与他们谈论各种预测性的问题和资格证的话题，青年们迫切需要与他们谈论真正的人生问题的老师。

我并不认为今天的失业者们，仅仅是因为意志薄弱而不去面对那些吃力的事情，就像我自己年轻的时候一样。我相信今天的青年

们，如果仍然有自己梦想与憧憬的生活，那么现在所遇到的艰辛与痛苦，都是可以克服的。最大的问题是希望、是梦想。我们必须为那些连它们在哪里，是不是能够拥有它们，是不是可以坚持都不知道并为此感到不安的青年们提供帮助。

我的“青春咨询”就是因为有这样的信念才开始的。相信现在20岁年轻人的青春时光，与我的20岁是没有太大区别的。我在20年前怀着自己的人生梦想，渴望改变这个不合理的世界，对于我与世界之间的关系感到非常烦闷。我不想为了现实生活而抛弃自己的梦想，不想放弃挣扎斗争的所有热情，相信不管生活在哪一个时代，如果是20~30多岁的青年，肯定都会有这样的想法，都热切地渴望这一切。那份信任和必须要成为优秀模范的信念，为我成为青春咨询家，提供了勇气和力量。

如果在内心深处相信世界是不会发生变化的，那么我们就能够打破隔阂，能够进行更多的交流。

我现在已经成人，也知道了生活的重要奥秘。而且，我也在过去的经历中积累了设定梦想、实现梦想、保持梦想、不会被迷惑等或大或小的智慧。我认为那些秘诀和真相应该转达给晚辈们。这是出自我的真心。这片真心的目的，不是为了某个人，而是为了我们生活的世界，使它能够更好地向前发展，不断地得到改善。

于是，在2003年11月，我在个人网站 www.thegim.com 上开设了咨询告示板。本书中所登载的咨询内容，就是在无数的咨询事例中涉及的与梦想、希望、职业、人际关系有关的苦恼与答复，我将其汇集到一起，形成了第一份记录。

现在，我想把青年精神的接力棒交到未来的主人公手中。在这个接力棒中，有我这段时间里所经历过，且领悟到的智慧与各种真

实的秘诀。本书是通过咨询这样的方式，对接力棒的转达过程进行的记录。

当你认为自己在烦闷的现实中，需要有一个想要问路的长辈的时候，希望本书能够成为你最好的领路人。我还希望本书能够帮助那些关心青年们的苦恼和彷徨的成年人，通过了解本书中的青年人的苦恼，来理解他们的心理。

向所有在我的网站上写留言的人们，所有给我寄来激励信件的人们，和所有通过其他的媒介，为了让我的真心更加广泛地被人所熟知而努力的人们，表示衷心感谢！

2004 年 7 月

金亨泰 敬上

关于修订增补版

用心去传递真心

在没有一丝云彩，晴空万里的日子里，水面像镜子一样明亮而平静，没有一丝涟漪。如果暴雨过后或台风来临，海上就会波涛汹涌。即使水面如此晃动，即使掀起海啸，要把整个世界掀翻，但是在海的深处，在那深远的地方，仍然不会有什么大的变化。

春天来临，万物复苏，枝头长出嫩芽，万千花朵绽放，而又凋谢，风吹树叶落，果实落到泥土里腐烂化为春泥。连那些曾经茂盛的枝叶，在秋天的凉风中也失去了生命力，非常凄凉地凋零。但是即使日夜交替，季节交替，在大地的深处，根的孤单生长是没有变化的。

静静地、慢慢地，向着更加黑暗、更加潮湿的地方延伸的根的生长点，在不停地生长。由于贯穿着各个季节的根在不断成长，树木才会重新开花，才会重新结果，继续生长下去。

在一天之内有太多的东西发生很多变化，但是我相信世界上也存在不会变化的东西，所以我自称为晚辈们的导师，为他们作咨询，然后出版了这本书。这些已经在前边的序言中向大家作了介绍。

到今年为止，《青春时曾有过的孤独》已经出版整整7年了。在这期间，世界上又发生了许许多多让人感到混乱的变化。全新的技术和全新的产品不断涌现，人们还没有熟悉前一批产品的使用手册，新的技术和产品又出现了。生活模式发生了改变，社会风俗发生了变化，经济结构和生活方式都正在发生着变化。

每天都会涌现出许多新书，随后消失，最后被人们忘记。在不算短的一段时间内，《青春时曾有过的孤独》一直在书店畅销榜单

上，从一个人的口中传到了另一个人的口中，从一个人的手中传到了另一个人的手中。在每天都在发生着变化的世界中，《青春时曾有过的孤独》在过去的7年间，销量没有大的波动，到今年为止销量已经超过了10万册。

没有巨大的宣传费用，也没有高水准的宣传战略，这本书就这样来到世界上，并且能够这样长久地，被广泛地阅读，我相信凭借的就是“真心是可以被传递的”这样一个平凡的真理，以及“对于不变的事物的信念”。不管世界发生着什么样的变化，青春的苦恼和渴望变化的热情是不会变的，不同年龄的人们之间的建议和指导，是非常有意义的。而且，我相信我的信念是没有差错的，所以我更加快乐，更加心怀感激。

向坚强地生存下来的书籍表示感谢，当然，更要感谢那些包容了书中存在的很多不足，仍然阅读我的真心和感言的读者们。

怀着谦虚的心，我重新读了一遍《青春时曾有过的孤独》的第一版，发现有很多应该推敲润色的文章，也有许多在出版的时候没能写下的故事，所以就决定出版这本书的修订增补版。书中追加了很多在第一本书出版之后的一段时间内新增的咨询事例，尤其追加了一些与人际关系有关的内容。在异性关系、家庭关系中经历的纠纷和苦恼，也是青年时期最苦恼的事。而且，书中还整理了许多媒体上以青少年们为对象开展的专栏。因为篇幅有限，没能收录太多的咨询事例。但是我相信，它一定可以成为那些每天都在经历着成长烦恼的青少年们寻找智慧和勇气的指南。

另外，我还要向为了原稿的修订增补，为了打造出更好的图书而提供多方面帮助的Yedam（出版社）表示衷心的感谢！谢谢大家！

2011年立春
金亨泰 敬上

序 ... 1

关于修订增补版 ... 5

「01」

我很愤青

* 孤独，味道苦涩的青春养分 ... 2

难道实现不了梦想，我就是废物吗？ ... 6

在没有倾泻郁愤对象的时代里 ... 9

不合理的公司制度，让我太累了 ... 15

我为什么会落选？ ... 18

社会新人要保护自己的自尊心 ... 23

都是因为暴躁的性格 ... 27

世界原来就是不公平的吗？ ... 29

想要取得胜利 ... 31

单调的每一天，都需要用梦想来装饰 ... 33

* 世界就是学历、外貌和人脉 ... 36

「02」

我很迷茫

想做的事情很多，

但是却无事可做的“实习一代” ... 44

- 为了追寻梦想，
放弃求学，背起行囊去旅行 … 51
辛苦的 80、90 后，处于人生的岔路口 … 55
通过留学逆转人生 … 60
想要丢掉毕业证书，做自己想做的事情 … 63
是上学，还是赚钱？ … 68
听觉障碍人的梦想 … 76
是充实本专业，还是挑战未来？ … 81
* 写给“实习一代” … 85

「03」

拒绝挫折

- 丧失自信的落伍者 … 92
畏惧离开校园 … 95
现在想走进这个世界 … 97
不想长大 … 102
我 30 岁了，做音乐晚了吗？ … 105
总是有很多苦恼 … 107
令人羞耻的屁股 … 111
讨厌这个世界 … 115
生活没有希望，想自杀 … 119
让人无法去爱的人生 … 124
* 写给那些虽然生活在多姿多彩的世界里，
但青春却黯淡无光的青少年们 … 128

「04」

想抓住幸福

没有好的教育背景、没有钱、没有朋友，

我还有希望吗？… 134

即使手上磨出了老茧，也要努力工作 … 138

我的梦想很难说出来 … 143

虽然工作安稳但仍不满足 … 148

真想好好休息一下，哪怕是一年也好 … 151

做男护士，是鲁莽的想法吗？… 153

放弃恶劣的职场生活，混迹网吧 … 157

要竭尽全力 … 160

拼命学习考证，但内心仍有不安 … 168

- * 梦想是从自尊心开始发芽，
并最终长成参天大树 … 171

「05」

如何去爱

- * 没有爱过别人的人，也不懂得爱自己 … 182

志趣不同 … 186

虽然爱，但是……请帮帮忙吧 … 189

我想敞开我的心扉 … 193

创伤深处的那个男人 … 195

让我喜欢的人做我男朋友的方法 … 199

想要表白 … 200

虽然想结婚，但是经济上不允许 … 202

- 女朋友没有结婚的想法 ... 206
- 与反对自己和男友交往的爸爸相对抗 ... 209
- 我应该拿这样的爸爸怎么办? ... 213
- 讨厌死爸爸了 ... 216
- 每天都和家人产生矛盾 ... 219
- 虽然有梦想，但是家庭不和谐 ... 222
- 需要运用交际技巧 ... 224
- * 益友 损友 ... 227

06

让我变漂亮吧

- 想变得漂亮 ... 232
- 怎样培养自己的热情? ... 234
- 按照自己的本色生活不可以吗? ... 236
- 想做一个会说话的人 ... 239
- 肥胖，待人忌避症，毁掉的人生 ... 242
- 必须要改变自己的性格吗? ... 247
- 因为口吃而害羞 ... 249
- 想忘记那些被孤立的时候的记忆 ... 253
- 没有魅力的我，很孤独! ... 257
- * 变漂亮吧 ... 260

尾声 ... 265

01 我很愤青

最生气的时候
就是对自己生气的时候。

即使是对某个人发火
其实是在对自己生气
只不过是把火气发到其他人身上而已。

所以，发火的时候
就是在跟我自己吵架，
你就是在跟你自己吵架。
不要相互吵架。



孤独，味道苦涩的青春养分

孤独的灵魂们，你们还好吗？

今天过得怎么样呢？是否在心中总抱着这样一种想法：每天都过着百无聊赖的生活，没有特别的朋友、没有特别的惊喜，也没有特别让人欢欣雀跃的事情？有时候，你甚至会怀疑，是不是自己的手机出了故障，才少有人与你联络，难免会给自己打电话来进行无谓的确认？是不是每天都会访问收藏夹里的那些网站——看过几个帖子之后，虽然明知发出去的回复没有太大的意义，但还是会不痛不痒地回帖，然后再呆呆地盯着屏幕发愣？

很多人会说，青春是接受大风大浪考验的特殊时期。但不知道为什么，人生似乎充满了连绵不绝的无聊、乏味、孤独和烦闷。

我们每个人都会感到孤独——因为我们被抛到这个世界上来，生活在这个被抛弃在宇宙某个角落的星球上。生活在地球上的人类，必然会永远地生活在孤独之中。

而今，地球上的人口越来越多，人际关系也越来越复杂。与此同时，遇到与自己趣味相同的人的概率，反而变得越来越低。这个世界越是复杂、庞大，每个孤独个体的孤立感，就越会随之变得更为强烈。也许正因如此，人们才会选择网络，热衷于网络上的虚拟同学会，关注门户网站、博客、微博，挂在 MSN 上不愿离线。

因为孤独，人类发射卫星、开通国际长途电话、交笔友、参加各种聚会；因为孤独，人们制作电影、定期看电影、阅读各类图书、

建设众多的城市；因为孤独，人们强调国家和民族的重要性、发动战争、签订条约、加入联合国、建设不计其数的高速铁路、希望拥有速度更快的汽车；因为孤独，人类创造了语言和文字；因为孤独，人们建设了如此复杂、如此庞大的文明社会。

孤独是一种可以改变社会进程的能量——孤独并不是一种毫无用处、一定要摆脱掉的情绪残渣。孤独是味道苦涩的青春养分。就像幼虫在卵壳里长出翅膀、从而展翅翱翔一样，自己孤零零地在只有自己一人的小房间里度过的那些孤独时光，就是年轻人即将腾飞前所必经的磨难之一。因此，如果你是一位怀有远大梦想的年轻人，那么，你就要毫无怨言地度过一段孤独的时光。要知道，人类拥有的最顽固的能量就是孤独，这份力量会比希望和欲望更为强大。在漫长而短暂的生命旅程中，孤独会是你在成长过程中必不可少的重要养分。

如果你相信孤独是可以改变社会的能量，是可以促进你快速成长的养分，你就要懂得有效地利用它。当你感到孤独的时候，是否知道自己需要做些什么？当你的内心感到无比烦闷的时刻，你真正期待的又是什么？

懂得享受孤独的人，是一个具有强大创造力、富有建设性、极具进取精神的人。很大程度上，孤独的时刻就是“一个人深入思考自己和世界之间的关系”的时刻。孤独是一面镜子，可以让人们更清楚地看到自己的内心世界，它会让你了解你对这个社会的渴望，它会让你存有一种期待，期待自己和他人、自己和社会能够达到和谐与融合。

然而在现实生活中，大部分的年轻人会为了打发孤独的时光而费尽心思。他们通常会把孤独想成是伤害自尊心的可恶情绪，因而

常常会把它隐匿起来，或者对它视而不见，甚至为了摆脱孤独而百般努力、煞费苦心。

今夜，恐怕在世界各地的网吧里，依然会有很多孤独的青年，他们通过网络游戏，试图抵抗孤独的侵袭。他们也许会在网络游戏中奋力拼搏、捷报频传、等级越来越高、积分越来越多、战绩硕果累累，但这些用一去不复返的青春时光换取来的只是虚拟的能量，在现实世界里毫无用处，一文不值。那些时时刻刻都离不开手机、不停地传送短信，看到网上的帖子就会无休止地回帖灌水的年轻人，同样也是在奢侈地挥霍着无价的孤独——孤独的味道虽然苦涩，但它是我们必须吞入腹中、慢慢咽下并促进我们成长的必要养分。停下来反思一下吧，你是否每天都在忙着将这些宝贵的养分，不明不白地浪费、挥霍掉呢？

害怕孤独，回避孤独的人，在他们的内心深处没有任何值得期待的东西。不经历孤独的人连梦想都没有。

当你孤独的时候，请你认真地想一想应该做些什么，并且制订一些有效的计划。如何经营自己的孤独决定着你的竞争力。你如何去对待青春时期孤独的能量，决定了你既可能成为一个优雅、有能力、有魅力的人，也有可能成为一个黯淡无趣并且非常无聊的人。在孤独的时候读读书，听听音乐，写一些文章，进行一些沉思。为了宽慰自己的孤独，请做一些有创造性，并且有价值的事情。

如果你不能把这些时间全部活用起来，让宝贵的时光全部都消耗在各种娱乐中，你可能就会变成一个傻瓜。

那些真正有梦想、爱自己也爱这个世界的青年们，是不会害怕孤独的。他们不会荒废掉孤独的时间，或者将其全部用在廉价的娱乐中，而是把孤独的时间利用起来，进行一些有发展性的、建设性