



因为不安，所以青春
因为茫然，所以青春
因为彷徨，所以青春
因为孤独，所以青春
因为忐忑，所以青春

给所有为理想
打拼的人们
毕淑敏推荐

아프니까 청춘이다

因为痛， 所以叫青春

——写给独自站在人生路口的你

[韩]金兰都 著 金勇 译

亲，在人生的十字路口，
你找到未来的方向了吗？

清华、北大、人大、民大等名校老师希望你能更早读到的一本书
日本、韩国、意大利、荷兰、巴西、泰国的年轻人共同的青春呐喊

全亚洲疯狂重印**512**次，10个月销售**150**万

45周横扫各大排行榜榜首

 广西科学技术出版社

写给独自站在人生路口的年轻人

图书简介

漫漫人生路，一直在迷路；在一个讲究拼爹的时代，要拼什么才能拼出未来？改变亚洲亿万年轻人的疗愈经典一位导师父亲写给迷茫孩子的疼痛共鸣全亚洲重印 512 次，10 个月销售破 150 万，45 周横扫各大排行榜榜首很多时候，在学业上，在工作上，甚至在感情问题上，这些年轻人甚至还没有迈出踏进社会的第一步，就已经沦为一个“*loser*（失败者）”。在书中作者如实地把为人父母的成年人们所不曾来得及去了解的这代年轻人的困苦和不安展现了出来。作者帮助他们诊视这些无法向他人倾诉的苦痛，并告诉他们如何才能从这种苦找到为未来打拼的能量。

作者简介

金兰都：当下最受年轻人欢迎的人生导师。首尔大学教授，博士生导师，消费者研究系主任，韩国总统办公室、三星集团、爱茉莉太平洋集团等企业的专业顾问。“其实我也考过公务员，考过研究生。经历过你们正经历着的一切，爱情、梦想、挫折、迷茫、择业……25 岁那年我刚毕业，父亲癌症突然晕倒住院时，又传来了乡下奶奶过世的消息，同年爷爷过世……那段不堪回首的岁月，11 个月内我主持了三次葬礼……这就是我的青春。”

第 1 部分 我们的希望在哪里

（我的桌子上一直放着一座已经不会滴答走动的时钟，不是它出了故障，而是我特意取出了里面的电池。）

你的人生此刻停留在几点

我的桌子上一直放着一座已经不会滴答走动的时钟，不是它出了故障，而是我特意取出了里面的电池。但每年到了生日的那一天，我都会将座钟的时针向前挪动 18 分钟。

三十岁，只是一眨眼的工夫

我的朋友 K 君刚刚与我促膝长谈，他马上就要三十而立，却依旧没有什么像样的成就，对未来也很迷茫，只是亦步亦趋浑浑噩噩地向前走，没有明确具体的人生规划。为此，他跟我抱怨了很久，因为自己虚度了人生而郁闷得快要发疯。

三十而立，看似很长，却只是一眨眼。

听我分析一下吧。

如今的大学生，短短四年时间里又是辅修，又是双学位，事务繁多，有时很难修满足够的学分顺利毕业。还有很多学生选择做交换生、实习生，做兼职，以便积累相关的就业经验，可以在找工作时为自己的简历添上独特的一笔。为了这些，不得不选择休学一两个星期也很常见。如果碰上重修、转系或换专业，恐怕还要再延后一至两年毕业。毕业后，为了应付各类考试或为留学做准备，又要参加各种培训。等

稍微松口气停下来整理一下状态时，才猛然发现自己已是即将步入30岁的人。

不仅是那些即将步入而立之年的人，就连很多正值青春年少的人，在时间面前也会表现得战战兢兢不知所措。大学二年级的学生往往还在懵懂之中，不知自己如何度过了之前的新生生涯，而一到大三阶段就又开始抱怨快毕业了，自己还毫无准备，对未来仍然不知所措。而那些好不容易熬到了毕业却并没有找到合适工作和理想去处的年轻人，每一天更是在焦虑和沮丧中度过的。

即使有了众人眼中还算不错的工作，向社会成功地迈出了第一步，内心的不安感就会立刻消失吗？真心地告诉你，恐怕这种期待是奢侈的。这一阶段的年轻人仍然不满足，野心勃勃，想在社会上迅速站稳脚跟，并且快速实现某些成就……一如现在正在读这本书的你，可能也多多少少为某些事而正在焦虑吧？

“已经这把年纪，可没做成什么像样的事情……”常常听到有人沮丧地说出这句话，仿佛人生的大半已经过去，再无挽回的可能。

人生之路仍尚早

活到现在，你感觉人生的路走了多少呢？

如果你对这个问题有些不知所措的话，我不妨换个角度重新问一次。如果将人出生到死亡的时间比作一天的24小时，那么你觉得自己现在正活在几点钟？是温暖和煦的清晨还是烈日当头的正午？刚刚大学毕业的你，是不是觉得自己正处在刚刚吃过午饭、马上准备开工的下午一至两点呢？

我们不妨拿出计算器计算一下。假设你大学毕业时是 24 岁，又假如人的平均寿命是 80 岁，那么 24 岁相当于几点呢？告诉大家，结论是——早上 7 点 12 分。

是的，是早上 7 点 12 分。大学毕业时的 24 岁顶多就相当于早上 7 点 12 分。

此时此刻，很多人才刚刚起床，为崭新的一天做准备。有些人甚至可能还没有起床。作为大学老师，我见证了无数年轻人的成长，而这一经验帮我认识到 7 点 12 分背后所蕴藏的含义要比他们想象中巨大得多。

没错，24 岁这一年纪顶多就是早上的 7 点 12 分。是正要出门上班的时刻。

度过幼年期和青少年时期，正要踏入社会的 24 岁，相当于一天中做好上班前的准备，即将要出门的时刻。

那么，退休后准备安度晚年的 60 岁相当于几点钟呢？计算一下会得出来，是傍晚 6 点。这是职场人士结束一天的辛劳工作下班回家的时刻，也是夜生活即将开始的时刻。这些数字是不是很奇妙呢？跟你想象的有所出入吧？因此，我喜欢将人生的 80 年跟一天中的 24 小时进行对照。

人生时钟的计算方法十分简单。24 小时相当于 1440 分钟，而将此分成 80 年，每等份就是 18 分钟。1 年相当于 18 分钟，10 年相当于 3 个小时，以此类推 20 岁是早上 6 点，29 岁是上午 8 点 42 分。我所计算的人生时钟前提是将 80 岁设定为人的平均寿命，

而随着未来平均寿命的延长，每个人人生时钟的跨度都将增长，单位时间也将变得更加宽松。

曾经有一位 60 岁的元老级毕业生，参加系里组织的校友会活动时说过，他在大学任教多年，认为自己的人生会一直围绕着校园度过，可是新上任的某领导突然决定提前部门退休年龄，他只能在毫无准备的情况下匆忙退休了。一开始他十分记恨这位领导。但如今，退休后他才发现自己的人生之中还有许多之前未曾开发的幸福领域。因此他十分感谢这位领导，让自己提前两年便有幸知道了这一事实……这位前辈的话着实让我吃了一惊。没错，夕阳西下的 6 点 10 分并不意味着不可以再转换方向，有新的作为，仍旧有许多未知的全新世界等待你去探索。夕阳无限好啊。

我将人生时钟介绍给其他人时，大多数人都会流露出惊诧的表情——他们都不敢相信人生时钟要比想象中来得早。当我对即将年满五十的前辈说出“前辈，您现在才处在下午 3 点哦”，对方会立即掰着手指掐算开来，并且惊呼：“真是耶！”当我将人生时钟的对应讲述给即将迎来毕业时刻的 24 岁年轻人时，大多数人都会由衷地发出感慨：“我以为自己已经走过了很长一段人生，可现在才仅仅处在早上 7 点 12 分啊！”

人生从不嫌太年轻或太老，一切都刚刚好

没错，人生之路仍尚早。如果早上 7 点醒来之后，发觉自己已经比别人慢了半拍，不要焦虑和担心，因为这并不意味着会毁掉一整天。在人生的起跑线上快了一步，或者慢了一步，并不对未来起决定

性的作用。

有些人抱着“我已经来不及了”的态度自暴自弃，纯粹是一种自欺欺人。切记不能为自己制造放弃或逃避的借口。你现在所处的时间段还很早，现在的你拥有大把的时间，未来悬而未决，没有什么不能改变。

我桌子上的人生时钟此刻正指向下午 2 点 24 分。已经 48 岁的年纪，却才走到下午 2 点 30 分.....在即将步入五十而知天命的年纪，每当觉得自己毫无建树而心生懊恼时，我总会抬起头看看自己的人生时钟——距离一天结束还有很长一段时间呢。记得电影《本杰明·巴顿奇事》中有这么一句台词：“人生从不会嫌太年轻或者太老，一切都刚刚好。”

学历对你的影响会有多久

他在高中毕业之前是一个很不起眼的角色，由于没有大学愿意录取他，他着急上火了很久一段时间，后来勉强被明知大学录取。在 2000 年许丁茂主教练将他选入国家队之前，有人甚至嘲讽他，闲来无事可以跟明知大学的教练下围棋，说不定教练头脑一热会把他录取了。

因为早已成为一段佳话，所以很多人可能已经猜到我说的是谁，那就是在韩国拥有最高人气的国民偶像朴智星，整个国家只有他拥有能在曼联踢球的实力。他勉强进入一所不算理想的大学，但却在那里彻底地绽放了，对他而言，大学是他辉煌人生的起点。

名牌大学并非人生的最终目的

几乎所有的校长在毕业典礼上都会习惯性地说一句，毕业是新的开始。这句话是有根据的。毕业仪式的英文单词叫做“*Commencement*”，这个单词也有开始的意思。我觉得，这层含义特别适用于高中毕业即将开始大学生生活的学生们。因为，高中毕业就彻底告别了人生中作为未成年人的最后一段时期，马上要作为成年人开始向社会发起新的冲击。

但现实生活中，却有很多高中毕业生把大学当做自己的人生终点。高中三年，他们经历了何等的煎熬，才圆了这个大学梦。因此，他们想终于可以轻松一下了吧！每年参加开学典礼的大学新生大致可以分为两类：一类是考取梦寐以求大学和院系的学生；第二类是没有考取理想大学或专业的学生。第一类学生往往会认为，自己的人生将变得一马平川，步入光明大道；而第二类学生则会陷入彷徨，或者准备辅修或转系，向着更高的终点发起冲击。

“你是想到大学约会呢，还是想到工厂当缝纫工呢？”“多学一小时，将来娶的老婆就会美丽一分（或者老公会多赚一分）！”这是网络上非常流行的说法。如果你把它当做一句玩笑也就罢了，要是真的去分解其含义则会让人毛骨悚然——大学可以左右人生啊！

网络调侃尚且如此，老师和家长对学生造成的压力就可想而知了。也许你会向父母做出抵抗的姿态，说幸福线不等于成绩线之类的话，但在如此重视学历的社会中，应试生们显得如此渺小。对于高中生来说，考入名牌大学就意味着成功，所以，高中生们怎么不会把考上大学当做成功的终点一样去看待呢？

然而我明确地告诉你，大学绝对不是终点，而是新的起点。毕业于某名牌大学、去学习某热门专业并非是你人生的最终目的。大学只是我们谋求幸福生活以及成功人生的各种手段中的一种。虽然学历是非常重要的，但毕业于名牌大学却未必等于成功。毕业于名牌大学仅仅是会增加你成功的几率。很多人都仅仅将自己的学历以及毕业院校当做最重要的敲门砖。

大多数成功人士并非出身名校

在读研究生时，我曾担任过首尔大学行政研究院所运营的国家政策课程助教一职。这门课程是面向最高决策者们开设的，历史悠久、权威度高，因而吸引了很多成功人士前来进修。具体来说，这一课程的入学资格是这样的：“国会议员、政府和各机关三级以上的公务员、军队将领、政府投资部门的首长及部长、言论机关的高级干部、私企老总和要员、社会团体的领导者，以及其他符合报名条件的人士。”

通俗点说，这里集合了全国各行各业的所谓成功人士。这门课程的竞争率一向很高，因此，每到报名的时候，作为助教，我就要十分忙碌地整理应试申请。在制作申请者一览表的时候，我着实吓了一跳，因为名单上几乎没有毕业于名牌大学的人士。我也是在高中的时候，就听着“只有毕业于名牌大学才能成功”的话一路走来的，这句话已经成为我脑中的思维定式。所以，名单上成功人士的学历在我看来就格外意外和刺眼。

当然，那时正是社会高度发展的时期，优秀人才始终处于供不应求的状态，学历不高的人会有相对高一点的成功几率。其实，在竞争

越来越激烈的今天，情况也同过去差不多。在法律部门和医院等领域通过考试获得资格证的专门职位上的人士基本都毕业于名牌大学，但领导着社会以及组织向前发展的处于顶尖位置的人却大部分毕业于非名牌大学，有的甚至都没有大学毕业。

为什么会这样呢？

你所不知道的名牌大学的局限

首先，我要指出，名牌大学毕业的人士身上有一种保守倾向。这是他们的局限所在。因为，无论是在组织发展还是自己创业上，要想达到顶尖位置，必须要具备随时完全奉献自我的精神，一种愿意豪赌一把的精神。但名牌大学的毕业生往往不具备这种精神，他们往往精心计算着自己的学历所理应获得的最大收益，在一定范围内，保守地制定自己的发展规划。

其次，无论现在多么重视学历，但若要获得成功，除了毕业于名牌大学之外，还需要很多其他的关键性因素。在美国等西方发达国家，情况也大同小异。某份报纸上曾经连载过题为《杰克·韦尔奇夫妇的成功忠告》的报道，其中有一个题目是“**MBA** 只能起一年作用”，内容是说，在名牌大学获得 **MBA** 学位，往往意味着能够获得好的职位和高收入，但实际上，这一学位的光芒顶多维持一年，之后就与学历无关了，只有在公司取得成果的人才能得到升迁加薪。那些期待值很高的 **MBA** 高材生反而会因为不能适应公司内部快速的变化而迅速沉沦下去。

在亚洲，名牌大学效应也不会持续太久。名牌大学热门专业的毕

业生，在就业时可能非常有优势，一旦就业之后，能否取得成功则取决于能否玲珑地处理人际关系，能否在业务上拔尖。当然，这是一个十分重视人脉的社会，经常可以听到抱怨同校师生之间相互照应优先提拔的不公平之声。但如今，好的公司的人事部门会对这些进行严格管理，所以，类似的问题也不是很大。

以学历取人，从组织经济学的角度来看，是一种必然的现象。对于新进职员，没有任何相关信息能够证明他们日后能将工作处理得如何。为了降低这种信息不对称造成的风险，就必须拿学历等其他信息来进行筛选。可是进入公司后，一切就不同了，随着评价一个人能力的各类指标和资料的不断健全，学历之类的代理指标价值就失去了起初的意义。

总之，学历在你就业的时候也许很重要，但它所能产生的影响力却不会长久。况且，如今的公司开发出许多深层的面试，正努力淡化学历对一个人的评价造成的影响。

大学只是培养竞争力的起点

可能那些急于找到工作的人还是会抱怨，在同等条件下，拥有好的学历不是仍然很重要吗？但从人生长远规划来看，就业本身并不意味着可以高枕无忧。况且，要想成就我们所认为的那种成功人生，需要具备多种知识，包括沟通力、领导力、责任感、诚信感、业务处理能力、组织能力等等数不清的条件，大学的专业出身只是其中的一小部分而已。所以，你现在要开始准备学历以外的东西，大学只是培养你竞争力的起点而已。

大学不过是起点，这句话可能会让一些学生产生强烈的挫败感。因为，这意味着你十几年所做的努力变得一文不值了。可实际上，人生并没有什么绝对的保障，那些所谓的保障只会让你在起跑线上占据一条看上去更有利的跑道而已，这并不能保证你会因此拿到冠军。

当然，这对于某些学生来说也可能意味着曙光。明白了这句话就可以走出失败的阴影，合上已经走过的人生，翻开新的篇章。

择业十诫 —— 与内心的渴望同行

.

选择工资少的地方。

不要选择你想去的地方，选择需要你的地方。

选择看似没有升迁机会的地方。

不要选择一切条件具备妥当的温床，而要选择一片处女地去开垦。

不要选择大家挤破头想去的地方，而要选择谁都不愿意去的地方。

选择看似毫无希望的地方。

选择看似不能得到社会认可的地方。

不要只做红花，要甘当绿叶。

父母或妻子、未婚妻誓死反对的地方才是你最该去的地方，不要回头。

你选择的地方不应准备着王冠，而是有断头台在等着你。

以上是庆南居昌高中的“择业十诫”。每当我读到以上十句诫命

时，就仿佛有一股电流击过身体，精神一下为之亢奋。这些诫命都不是容易做到的，因为这等于是放弃优越的生活，向着艰难前进。作为一名老师，哪怕有勇气将其中的一句诫命传授给学生也是了不起的。

做讲师，还是去名企

不久前有一位 A 博士来找我。一年前取得博士学位后，他便辗转于各大院校从事讲师的工作，过着平静的生活。不过，近来有一家大企业向他伸出了橄榄枝，想将其吸纳，这家企业承诺了丰厚的报酬，而且自身也有着优良的企业文化，对人才有很大吸引力。A 博士本人之前的理想是要成为教授，但周围人并不认同他的想法，都全力劝他去这所企业，生活中突然多了这样一个选择，A 博士感到十分犹豫和苦恼，这就是他来找我面谈的缘由。

近来有关大学助教和讲师自杀的消息层出不穷，社会舆论甚至认为讲师是当今最危险条件最恶劣的职业之一。我做过两年的讲师，一路走来，深知这一工作的艰辛程度。对年轻的博士来说，假如一学期讲三门课，每月的收入也才只有 2500 元人民币左右，而且假期要停课，没有收入，保险之类的福利更无从谈起。平时遇到一些特殊课程，在教学过程当中还要承担起教学之外的许多琐事。最近，虽说出现了博士后以及讲学教授制度等新措施，年轻的博士们的待遇算是有了很大改观，但对于曾经投入大量学费与时间才取得博士学位的人才来说，这种待遇还是有些屈才，投入产出比严重失衡。

然而对于讲师（博士）来说，相比恶劣的薪资待遇以及劳动剥削，更让他们苦恼的是达到成为教授这一目标的机会实在很渺茫。大学医

院的住院医师和司法研修院学生的工作环境和薪金待遇也不是很好，但在社会上并没有引起较大的关注，是因为他们只要跳过这一踏板就能成为正式的医师和法律从业人员。大众普遍认为，这种程度的牺牲是必要的，生活暂时的惨淡也可以忍受，因为他们成就梦想的几率很高。

但讲师的情况就大不相同了。从讲师成为教授是一件非常困难的事情，因为教授的编制本身就不多，要等到自己从事的专业出现教授职位的空缺，不知要等到何年何月。即使出现了空缺职位，众多排队等候者的竞争激烈程度也堪比孤岛求生。用“最终可以成为教授，暂时先忍忍吧”这种话来安慰自己，实在有些自欺欺人。

现实如此残酷，我实在不忍心劝说 A 博士拒绝大企业的邀请——那个企业可是许多人都很向往的地方，机会实在难得。但我咬着牙向他说了这番话：

“你的人生目标是什么？你究竟多么渴望成为教授？符合你专业的职位究竟何时才能出现？这个谁也无法保证，在这之前，你的生活一直都安定不下来。如果你已经做好了充分准备，一心一意只想教书，并且有信心跟随自己的激情，那么，你可以拒绝这次机会，再作等待。”

我看到 A 博士一直紧咬着嘴唇，看上去很为难，他表示要回去再考虑一段时间。可第二天，他就来找我了。“我已经拒绝了那家企业的邀请，我要精心准备，等待属于我的时机的出现。”

在很多人看来，这真是一个愚蠢的决定。那家为他提供顾问一职的大企业，是年轻人都无法拒绝的理想之地，这样“可靠”和“稳定”

的职位，理应接受才对——在公司积累实战经验的同时，等待教授职位的空缺，才是看似最合理的决定。

但 A 博士与我都深知，一旦踏入公司的大门，就很难有时间再去写论文，更不要说积累讲课的经验。随着时间的推移，必将与教授这一目标职位渐行渐远。A 博士有许多下海的前辈，也曾抱有先进公司再等待以后任教的心态，但现在大多都已经放弃了成为教授这一曾经的理想。

不是说一味的等待就一定能够看到希望的曙光，特别是我们从事的这一专业，学术影响力有限，能够获得教授之衔的机会也不多，任何人都不能给你一个明确的时间，比如一年或两年后名额就会批下来，甚至连大概的时间都无法推算出来。

从另一个角度来看，获得教授的职位其实也并非多么了不起。虽说眼下还有一些优势可言，但从职业角度来看，魅力已经大不如前。事实上，如果能进入大企业展示自己的实力并升职到领导层，在商场有一番作为，也许是相比教授的虚衔更加成功的人生。

如此想来，A 博士的决定真是愚蠢啊！

但 A 博士做出这一决定的理由只有一点，那就是他能在大学教书的愿望非常强烈。在获得博士学位之前，A 君经历了长期的助教生活，吸引他的并不是教授这一职业有多大的魅力。只是在讲坛上，与学生们分享自己学问的过程是如此快乐，是值得自己毕生去追求的，A 博士正是为这种快乐做出了“愚蠢”的决定。

没有来自内心的渴望，不可能成功

渴望的力量是强大的。它的强大体现在不以世俗的眼光作为标尺来衡量对与错，而是以自身价值的体现、热情和满足感作为基准来衡量自己的人生道路。那些选择了布满荆棘、充满艰辛之路的人，或许在未来的某一时刻将成为众人仰视的榜样。

而那些每一瞬间都做出看似最合理、最优化决定的人，聪明一世，最终未必能够得到最好的结果。因为他们没有来自心底渴望的力量，感受不到它带来的快乐。

在大学教书时，我看到很多学生在选择出路时，会紧跟社会的流行趋势。可笑的是，这种趋势常常和热播的电视剧发生关联。比如，以飞行员为主人公的电视剧如果热播了，第二年航空学科就会变得十分热门。即使电视剧的主人公是一个面包师，相关专业也会跟着人气暴涨。这种流行趋势看起来有些荒唐。当然，我对这些不同专业并没有什么偏见，但选择专业毕竟是选择自己一生的从业方向，不从兴趣和自身条件考虑，仅仅草率地以电视剧作为参考，看主人公很风光就一窝蜂地选择某个专业，必定要出问题。

进入大学后同样如此。上世纪 90 年代末，去美国留学学法律的风气兴起了一段时间，后来又变为考取美国注册会计师的热潮，最终留学的热度不断下降，学生们又纷纷将目光转向了国内。最近，工科、医学专科大学的报名率逐渐攀升，文科方面，法学院的热度一直不减。在此，我不是说律师和医生的职业有多么糟糕，而是想说，很多人做选择的时候并非是跟着心底的渴望前行，而是从众的心理在作祟。盲目跟随别人的道路，即使选择了安定、高收入的职业，内心也往往会

很空虚。因为那不是你所热爱和感兴趣的。

年轻人应该跟着希望前行，跟着梦想前行，跟着激情前行。激情的英文单词“*passion*”出自表示疼痛的“*passio*”。没错，激情总是伴随着痛苦。那份痛苦来自放弃，来自为实现梦想而舍弃暂时安逸的抉择。

苹果的前任 *CEO* 史蒂夫·乔布斯曾经说过：“活着只为改变世界。”他的话可谓道出了成功的真谛，没有对事业的极致追求，人便不可能获得持久的成功。只可惜，大多数人并不能理解成功、金钱与内心渴望之间的关系。

不知 A 博士听没听说居昌高中的“择业十诫”^①，他已经用切身行动来诠释并实践着这一诫命。我相信他会比自己预期的更早实现梦想。

本章开头部分的训诫，最后两项为“父母或妻子、未婚妻誓死反对的地方才是你最该去的地方，不要回头”、“你选择的地方不应准备着王冠，而是有断头台在等着你”。——译者注。以下如无特殊说明，均为译者注。

人生没有最佳新人奖

在大学教书有诸多快乐，体验校园四季的变幻之美是其中重要的享受之一。每当毕业生返校时，都会发自内心地赞叹：“上学怎么没注意过，校园这么漂亮！”是的，象牙塔中的那种清丽之美，是水泥和玻璃打造的现代建筑所不能比拟的，只有身处自然之中，才能感受到这种身心的沐浴。

四季各有花开

我栖身的学校位于一座山坡上，坡上有座高尔夫球场，随着季节的变化，各色鲜花争奇斗艳，迷人的风光让人流连忘返。

在寒风还未消失殆尽的冬季，一簇簇梅花已经傲骨绽放，春季入学后，当新生们还忙着在校园内熟悉教学楼位置时，艳丽的连翘、似火的杜鹃、洁白的木兰便开始将整个校园装点得分外妖娆。

到了期中考试时，校园内的主流花当然是樱花。樱花开在树上浓艳似火，一阵风吹过时就撒下大片花雨，落英缤纷，花瓣纷纷飘落在图书馆后面的道路上，让忙着准备考试的同学们心灵感受到了一份难得的惬意。而紧接着到来的季节——五月的女王当数妖娆的玫瑰。到了成年礼的日子，玫瑰花篮便会铺遍整个校园，就像每个讲堂里的地面天然盛开着玫瑰花一样。五月里还有双亲节^①、教师节等节日，因此康乃馨也是出镜率较高的花儿。

放暑假的时候，校园内便会开满喇叭花、向日葵等夏季花。当从学校后门的入口处经过时，看到悄然开放的波斯菊，就会发觉秋季开课时间已经日益临近了。第二学期开课初期，看到插在桌子花瓶中的菊花，才知道秋天已经来临。如果到了菊花也凋谢的时间，还有校园南边的山茶花最后开放，来谢幕。

梅花、樱花、葵花、菊花、山茶花……

认真等待，迎接属于自己的季节

我之所以突然扯出这么多关于花的话题，是想向你提出如下的问题。

“上述陆续登场的花中，你觉得哪一种最为优秀呢？”

每年5月8日，韩国人都要过双亲节，子女要以一定的方式感谢父母养育之恩，新闻媒体集中进行孝顺之道的教育，各个社团要评选出孝子、孝女。按传统习惯，这一天与父母分居的子女应回家看望，行跪拜大礼，送些礼品。

请注意是“哪一种最为优秀”而不是“最喜欢哪一种”。

可能你会这么说：“没法回答，每个季节绽放的花朵都有各自独特的魅力，相互之间没有可比性，这个问题是不成立的！”

没错，如果你能如此思考，那么你就领会到了我的真实意图。

可问题在于，人们对于花可以睿智地思考，对自己的人生却往往不能正确对待。我们总希望自己成为那个最早开放的“梅花”，等不及稍晚一些绽放。

我们看待人生的眼光是极其短视的，只能看到一时的得失，而没有长远的打算。大部分人都急功近利，努力成为最早散发香气的梅花，却从未考虑放慢脚步，成为晚秋时节独自傲立的苦菊。难道仅凭“开得早”这一条，梅花就是世间最美丽、最优秀的花朵吗？

答案无疑是否定的。君不见，当梅花凋零殆尽后，那绽放的玫瑰，是何等华丽和妖娆！如果玫瑰因为心急，选择在三月盛开，又会有何结局呢？面对早春三月的寒露，恐怕生存尚且成为问题，更谈不上保持妖娆美丽的身姿了。

花开花落，季节不尽相同。梅花有梅花之时，玫瑰有玫瑰之规，每一种花朵都有专属于它的美好时光。花儿们都清楚不急不躁、积蓄

力量耐心等待属于自己的盛开时期，年轻的人们又为何因为不能提前盛开而焦虑不安呢？

当然，当周围的朋友们在人生的跑道上高歌猛进，而你却在平淡无奇的生活里消磨时光时，相较之下，未免总会让人惆怅、不安。但请不要忘记，你也有自己的绽放季节！虽然可能来得迟那么一点点，但当它降临的那一刻，你绚丽的人生之花，将不逊色于任何早开的花朵。在人生的某个节点上，你终究会发出耀眼的光芒。

来，高昂起你的头，认真迎接属于自己的那一刻吧！

少年登科大不幸

有句话叫做“少年登科”，意思是小小年纪便成绩出色科举考试，一举成名天下知。因为较他人先一步出名，所以比较轰动，容易招来旁人艳羡的目光。按照惯常思维，这种成功应该值得庆幸，备受古人推崇才对。

但事实却与人们的想法背道而驰。古人选人生的三大不幸之事时，将“仲永之伤”放在首位。（剩下的两项分别是沾父亲的光谋得高官和才华出众又写得一手好字，《郑珉^①的世说新语》，《朝鲜日报》，2010.8.26，A30版）还有“少年登科大不幸”、“少年登科，不得好死”之类的骇人表述。

早出名与人生不幸有什么关系？

人一旦过早成功就容易变得懒惰和傲慢，这是人性之弱点。然后因懒惰而没有发展的前景，因傲慢而树敌太多。拥有这两种性格很难走向成功，才让过早出名成为了不幸的根源。古人正是接触了太多这

种案例，才造出了这样的格言。

成功在大小而不在早晚。作为老师，我期望弟子们并非“早”出名而是获得“大”成功。人生是由大大小小的曲折所组成的。在人生接近终点的时刻，如果能够欣慰地说一声“我所取得的最大成就是……”，肯定要比说“30岁之前我比别人过得都要好”有意义得多。

已故韩国总统金大中的别名是“忍冬草”，其意为战胜整个冬天绽放的花。在金总统的一生之中，何时绽放得最美丽呢？我想大多数人的意见都会统一到一件事情上，那就是他2000年获得诺贝尔和平奖的时刻，那时的金大中已经76岁高龄。

像忍冬草这个绰号一样，他在花甲之年依然忍受着别人难以承受的折磨。他在很年轻的时候便成为了国会议员，之后却接连被判处三次死刑，大部分人生在监牢度过或被软禁在家中，甚至有段时期要求舆论封杀“金大中”三个字。现在，任何人言及他时，都会亲切称其为前总统金大中或诺贝尔奖获得者金大中。

另一位诺贝尔奖的获得者也是如此，南非前总统曼德拉——或许总统这个头衔都配不上他在非洲黑人心目中的神圣地位，他的漫长一生几乎都在监狱中度过，年届中年的他，在书桌上，借着走廊上长明灯的昏暗光线，曼德拉利用深夜的时间学习了伦敦大学的函授课程，自学了阿非利卡语（即南非荷兰语）和经济学，并偷偷完成了几十万字的回忆录。

如果要推选活着的人中最伟大的，大多数年长者会投票给曼德拉，1982年，全球53个国家的2000名市长都为争取曼德拉的

获释而签名，向南非政府请愿——这个世界上只有他，被誉为“世界总统”。

我有时会想，如果曼德拉先生也像如今的年轻人一样浮躁和急于求成的话，又会有怎样的结果呢？会更快成为总统或更早拿到诺贝尔奖吗？我想不会。也许只是成为很快坠落天际的流星而已。

人生的道路上，重要的不是你的步伐有多快，而是你走得有多远，最终实现了怎样的梦想！

记住，奥斯卡没有最佳新人奖

提个小问题。你知道韩国的电影颁奖礼上有设置，但在美国奥斯卡颁奖礼上却没有设置的奖项是什么吗？

当然，美国的电影产业远远走在韩国前列，并且历史更加悠久，产业规模更加庞大，奥斯卡颁奖礼上的奖项设置也远比韩国诸如大钟奖^①之类的要丰富。但有一个奖项在韩国的电影颁奖礼上必有，奥斯卡上却没有。

答案就是“新人奖”。“新人奖”是颁给那些刚刚踏入电影界一年内表现最为耀眼的新演员的。这是“一生中只能获得一次的奖项”，因而艺人如果获奖都会倍加珍惜并感到十分荣耀。

那么为什么号称“皇冠上的钻石”的奥斯卡颁奖礼却从未出现过新人奖奖项呢？

在我看来，这是美国电影界很少出现“新人”的缘故。翻看美国演员的从影经历便会发现，他们在正式成为某部影片的主演之前，大都在大量影片中跑过龙套，积累了足够的经验之后才能被“扶正”。何时

才算是“新人”呢？第一次跑龙套的时候？担任拥有一定分量的小角色的时候？还是正式成为主演的时候？界定新人的标准过于模糊，难以区分，索性不设置新人奖。

那么，我再向你提一个问题：如果你将获得颁奖礼上的一个奖项，那么你是愿意获得新人奖呢，还是最佳男女主角奖呢？

新人奖的最大的肯定意义就是“你比别人成名快”，它突出的是“快”字，意味着比同龄人更早成为关注的焦点，小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。但我们发现一些新星在获得新人奖之后，往往难以

大钟奖作为韩国政府部门唯一主管的电影节，是为了电影的发展而设立的电影艺术奖。第一届电影大钟奖在 1962 年举行，至今已经举办了 47 届。

产生超越前面的作品，无法达到人们的期待值，从而进入演艺生涯的低谷。于是有了“二年级魔咒”^①一说。但最佳男女主角奖却不同，获此殊荣意味着你的演技已经趋于成熟，甚至达到了最高境界，接下来的作品质量不会有太大的起伏，而财富和名誉也随着演技的稳定接踵而至。新人奖是在颁奖礼的开头阶段便授予，但最佳男女主角奖一般是临近尾声时才授予，这就意味着两者的分量是不同的。

这么一说，恐怕你会觉得应该毫不犹豫地选择最佳男女主角奖了吧？

但如今仍有很多年轻人执着于获得人生的“新人奖”。他们希望比同龄人更“早”地进入公司就职，更“早”地获得专门职位，更“早”地收获财富并享受安逸的生活。将全部注意力放在了获得新人奖，拔得

头筹上，忽视了要想获得未来的最佳男女主角奖，需要不断修炼自己，积累内涵。如今的年轻人只关心自己在 20 岁、30 岁时能够获得怎样的职位，对于未来，作为人生全盛时期的 50~60 岁（放在金大中总统身上是 70 岁）能成就怎样的蓝图却做不出长远的规划。

请记住，你需要奋斗的目标并非是暂时获得一个新人奖，而是成为人生这个大舞台的最佳主角。

我们是否选择了正确的路

如果将那些找我商谈出路问题的学生进行分类，大致可以分成两大类：一类对自己的未来胸有成竹，另一类则与之相反。我将前者称为“箭派”，后者称为“纸船派”。箭派因为感到不安来找我谈心，而纸船派则往往因为茫然而找我咨询。

箭派——我是否选择了最佳方案

箭派的目标大多十分明确。比如其中一位表示自己想要进入 UN 等国际机构工作，为此选择留学，而为了使留学申请更容易通过，上个假期还专门参加了某大学的夏令营，这个夏天则准备去相关机构进行实习……这位学生找我的目的是想让我给他提一些建议：要想在国际机构工作最好辅修哪门专业？

箭派学生会将人生设计得井井有条，准确选择通往目标的最快捷方式，并且会设法让事情变得更加富有效率。他们会将人生目标当做一个靶子，并且瞄准靶子设计好最优的拉弓角度，而后一个个去实践，使自己的想法有的放矢，飞出最短的距离去击中目标。

以我的经验来看，人生各阶段目标之间的衔接不可能完全没有失

误，反复验证设计有时难免显得太过夸张和不切实际，但他们深信自己选择的是最佳方案。他们时刻担心自己是否选择了正确的道路，苦恼错过了更好的替代方案。

箭派当中有不少模范生。他们通常会遵照严格的计划，比如 12 点到 1 点 30 分专攻托业，休息 10 分钟之后从 1 点 40 分开始至 3 点则为辅导做准备等——好像只有如此设计好计划心里才会感到安稳。当然，至于计划究竟能否落实到行动上则另当别论。这类型的学生最关注的是计划定得是否严谨。让他们感到不安和焦虑的是，自己是否选择了最佳方案。

当然，这听上去并没错，人生的终极目标或中间阶段的目标如果十分明确，固然是稳妥的选择。我对箭派学生最大的担心在于，他们总是习惯性地将来未来成长阶段能够遇到的所有“可能”全部加以否定，固执地认为只有一条所谓“正确”的路可走。

我对那些在我面前滔滔不绝地将未来设计和盘托出，并询问我“觉得如何”的学生提出一个同样的问题：

“你在高中时也会做出这样的规划吗？”

我的意思是，那些高中时期曾经幻想过的事情，选择某某专业进行深造，获得某某执业证书，成为怎样的人才等想象，如今来到大学后你是否依然坚持着？

目前为止，我还没有听到过肯定的回答。

念了大学后，或是因为看了某本书，或结识了某位前辈或老师，抑或因为某一偶然事件，都可能导致你曾经在高中时期做出的规划顷

刻间土崩瓦解。

计划没有变化快。就像高中时期的梦想在进入大学后很快发生了质的改变一样，现在做出的计划在你步入研究生生涯或进入公司后，经历过一些其他事情或了解更多信息时，也有可能发生质的改变。所以，你现在的计划真的会在未来原封不动地实现吗？恐怕很值得怀疑。

所以，凡事还是应该给自己留有余地，放下焦虑，为未来设计之门留下一条选择的缝隙。

纸船派——因为太过茫然而挣扎

纸船派与箭派恰恰相反，他们的目标则过分不确定。“老师，我做什么好呢？”以此作为开场白的谈话会让我也陷入尴尬的境地，不知如何回答。这时，我通常会反问道：“你最擅长的事情、最想做的事情，或最喜欢的事情是什么？”

但听到的回答依然让人无语。

“嗯……怎么说呢……十分抱歉，老师，我也不知道自己最擅长做什么……”确实也是，如果知道自己应该干什么还来找我做什么。

放入小溪中的小纸船会毫无目标地随波逐流，没有确定的方向和目标。这类学生对待人生的态度也恰如这漂泊的纸船，因此我将他们称作“纸船派”。

但纸船派也并非是无想法的“白痴派”。他们对未来的担心并不少，有时候甚至比箭派更加深思熟虑。可正是因为想法太多或过于善变，而找不到方向。他们对未来的设计时刻变化着，一会儿一种想法，

因此很难树立明确的目标，总是处于苦恼中。

纸船派因为太过茫然而辛苦。他们会担心周围的朋友们都已朝着坚定的目标做着各种准备，而自己是否在毫无意义地虚度年华？因此他们希望有导师能够为自己指明前进方向，帮自己挖掘潜能，明确指出“这样的未来怎样”。

但世上没有任何一位老师可以替代学生本人去设计未来的目标。

非但老师做不到，任何人也不可能替你做到，决定未来是专属于自己的事情。你的未来充满无限可能，只有自己做主判断、甄别和选择。

虽然与纸船派沟通有一定难度，但通过与他们磨合的过程，我渐渐领悟到了一些与这类学生沟通的技巧。那就是尽量让对方多说话，用心倾听，而后选择“对方最想听到的答案”建议给对方。

虽然找出对方最想听的那一句忠告十分困难，甚至从某种角度来看是一种不负责任的沟通，但效果却立竿见影。对方会眨巴着眼睛反问道：“老师，您也这么想吗？”好像自己领悟到了什么深刻道理。看到对方的这种反应，我的“沉重感”就会立即烟消云散了。反正心理咨询师也是用倾听的方式来疏导对方心情的嘛，倾听的我就是对方的一面镜子，如果对方通过这面镜子看到了真实的自己，那么我这个心理咨询师的任务也就基本完成了。

其实每个人心底都藏着答案。只是由于种种原因，这些潜藏的答案并没有被你挖掘出来而已。

纸船派最容易掉入的陷阱是懒惰。因为对目标和方式感到混乱，

不知所措，索性袖手旁观，任凭事态发展，最后只能造成无力回天的局面。而懒惰一旦形成习惯，就会整日用“这样下去可不行啊”之类的心理暗示去自责，对人生方向的判断力就会渐渐麻木，最终彻底失去方向。

因此，对于纸船派来说，最重要的是行动力，将今天该做的事情，这周该完成的计划，这个月该达成的目标等等，确保能一步步完成，最终达到充实自己的效果。我的忠告是，在攀爬很长的阶梯时，眼睛不要盯着最顶端的那一阶，而是要专注于眼前最近的这一阶。一个阶段一个阶段走下去，将目标的视觉距离拉近一些，尽可能稳扎稳打，就好比好高骛远容易多了。

你需要用一定的时间去直面自己

年轻人最应该有的姿态是在箭派和纸船派之间寻求一种平衡。人生并不会像箭一样朝着年轻时候设计的目标飞去，也不会像纸船一样被岁月的波流左右，最终流向一个未知地带。因此，在不断思考自己未来出路的同时，要多去体验各种不同的可能，并在遭遇变化时保持足够的变通性，即不墨守成规也不随波逐流。

无论你是箭派还是纸船派，或者处在两者之间，有一个不变的事实需要你注意，就是你需要用一定的时间去直面自己。不要介入任何事物，将父母的期待、社会大环境、朋友之间的影响等因素全部抛在脑后，正视最本真、最赤裸、最真实的自己。

“我最期待的是什么？”

“我做什么会感到幸福？”

“我最擅长做什么？”

“我是谁？”

通过不断自省从而调整你的蓝图。

人生的答案就藏在你的心中。

抓住你身边的时间小偷

那些进入研究生院并成为我助教的学生都有一个共识，那就是读本科时觉得教授是一个非常悠闲的职业，但近距离接触才发现，每个教授忙碌的内容或许都不尽相同，但他们的工作都十分繁忙。

说自己忙有些惭愧，但我在教授圈中的确是属于比较忙碌的，授课量很大，并且还身兼数个副职，经常出席各类社会团体以及研究会、学会等组织的活动，偶尔还要进行一些项目规划，举办一些讲座，有时忙得甚至都不知道时间是怎么过的。周末也经常出现在研究室，甚至放假期间我也经常上班。

很多人会提醒我，是不是应该注意一下身体，我总会习惯性地回答，是啊，是应该注意了，可实在是没有时间呀！我一直觉得，我的回答不是一种敷衍。实际上，生活的确如此，太忙了，没有时间去其他事情，至少在读朴京哲先生的采访报道之前，我是这么想的。

“我最讨厌的话就是‘我没有时间’”

朴京哲先生是一位了不起的人物，身为外科医生的他，既是名医，同时又以经济评论家的身份为众人所知。他的一句话就可以让几十万股民买入或卖出手中的股票或者更改银行存款。

自然，朴京哲先生也是一位十分忙碌的人。每日清晨他都要听上

两个小时的广播，每周都要为电视台录制节目，甚至还要为各类新闻杂志写 15 篇以上的专栏。每个月还要在全国飞来飞去，进行 30 次以上的演讲，而周六又一定会回到安东的医院，从事自己的本职——为病人诊疗，他说，这是与朋友之间的约定，不能违背。此外，他每年还要出一至两本专著，那些专著可不是什么滥竽充数的书，经常在畅销书排行榜蝉联几周冠军。在他所出的专著里，不仅有着犀利的分析，还会给人留下思考的余地。

我想，任何一个人如果能完成他所从事的行业中的一项就已经很不错了，可是朴京哲却能够游刃有余地驾驭着 4 至 5 种角色。他怎么能完成如此多的事情呢？他的秘诀是什么呢？在接受一家杂志采访时，他说：“在步入新千年的零点零时，我决心戒掉 5 样东西，酒、烟、高尔夫、诱惑、赌博，其中，戒烟是至今我还在做的事情，但我已经成功地把酒、高尔夫以及各种诱惑戒掉。这样之后，我发现生活多出了许多空闲时间。我本来就不喜欢看电视，空闲的时间我都用来看书写

作。书基本上每天读一本，在卫生间时，在坐车时，只要一有时间我就会用来读书。我计划每年十月份出一本书，所以每天都会写二三十页稿子，最后发现，一个人完全可以在生活中担当多个角色。我最讨厌的话就是‘我没有时间’。”

采访中的最后一句话：“我最讨厌的话就是‘我没有时间’。”对我来说，真是当头棒喝。

我们为什么会没有时间呢？如朴京哲先生所说，喝酒、打高尔夫、

被各种诱惑吸引（对年轻人来说，可能是将大量时间花在游戏和网上冲浪上）……我们就是这样，沉溺于各种暂时的快感而无法自拔，将宝贵的时间一点点浪费殆尽。

至少，我是这样的。我为自己没有时间找的理由大致都是上述几种。我不得不承认，明明每天都有大量时间是在无聊中度过的，但对外却总是宣称自己很忙，没有时间。

正在读这段文字的你，是否也时常将“我很忙”挂在嘴边，然后完不成该做的事情？

有句话是这样说的：“成功人士的一天是 25 小时，失败之人的这一天是 23 小时。”活出怎样的人生完全取决于你如何利用一天 24 小时。

前面，我已经交代过，我也不是很擅长时间管理。但毕竟已经做了十多年教授，需要自己管理自己的时间，在这过程中也有许多心得，接下来，我就要给大家介绍几种有效的时间管理方法。

冷静地确定工作优先级

一提到时间管理，可能许多人很快就会想到制定缜密的计划表并严格执行。制定计划表，并没有错。我在这里想强调的是，在制定计划表之前，我们首先应该确定优先级。

时间管理是确定优先级的工作，即分清轻重缓急来安排诸多工作。毫无作为并不代表罪恶，比如说身体不舒服的时候，什么事情都不做，好好休息，反而是最好的选择。因为这时重拾健康才是第一要务。所以说，制定诸如必须每天学几小时英语，做几小时运动等机械

的、为了计划而计划的计划表是毫无意义的，这样的计划中途放弃的概率非常大。

有舍才有得，制定优先级意味着你要决定如何取舍，这也想要，那也想要，优柔寡断只能放慢你前进的脚步。优秀的时间管理，意味着你要有勇气果断地抛弃某些事情。

俗话说，丢了西瓜，捡了芝麻。时间管理也是同样的道理。如果在捡芝麻上花费太多时间，那就没有足够的精力成就大梦想了。这就好像树木一样，枝繁叶茂往往长不成参天大树，因而，辛勤的园丁总是会为树木修剪枝杈。我们也应该更冷静地取舍，让时间结构变得更加合理。

每个人身边都有一个时间小偷

前面说过，时间管理是根据目标确定优先级的事情，而确定优先级首先要懂得取舍。那么，我们要舍弃什么呢？

首先，我们要和那些逐步形成的坏习惯说拜拜。无论察觉与否，每个人身边都有一个时间小偷，他在不知不觉中偷光你所有的时间储蓄。如果你抓不到这个小偷，那你的时间仓库就永远无法充实。

就拿我来说，我尽力要避免去做的事大致可以分为三类。第一类，是那些已经成为习惯，跟着惯性去做的事情。第二类，是那些没有解决方案而不得不做的事情。第三类，因他人的缘故而不得不做的事情。

其中，第一类因为中毒太深已经变成习惯的事情是最难戒掉的，但也是最需要戒掉的事情。往往出现这样的情况，这些事情明明浪费了你一堆时间，你却还总是不断找理由为其合理化，所以相当顽固，

难以根除。但是，如果你想成就一番事业，实现那些未曾实现的梦想，首要抓住的就是那些直接偷走你时间的，陪伴你多年的陋习。

记得在我读大学时，身边的很多男同学都沉迷于打台球。当时大学城还流传着“一步一个台球厅，两步一个小酒馆”的说法。当时，我也是台球厅的常客，常常是上课铃响起才狼狈不堪地冲进教室。其实，开始的时候完全是出于乐趣才去光顾的，可到了后来，基本就像毒瘾一样戒不掉了。与其说是我打台球，不如说是台球支配我。边际效用递减^①的法则同样适用于乐趣。开始时给予自己很大快乐的事情，渐渐就变成了无聊的习惯。但凡有了固着在身上的习惯，就会像中毒一样无法戒掉。那时的我，的确为盘活台球经济贡献了很多生活费。

现在想来，浪费钱还不是最让我心疼的，那些逝去的时间才让我倍感可惜。像毒瘾一样无法戒掉的台球以及那些浪费在台球上的时间未必给我带来多大快乐，却对我的未来毫无裨益……

现在最让学生上瘾的应该是网上冲浪和网络游戏。为了在日后回顾走过的青春岁月时不流下悔恨的眼泪，请减少或戒掉这些活动，特别是游戏吧，它们对你的未来毫无益处。

对于那些低级趣味的陋习，请不要用“这是我人生的唯一乐趣”之类的话来辩解。人生当中最快乐的是什么呢？我觉得是成长。但成长所需要的养分时间，你却让它被小偷偷走，怎么会是一种快乐呢？如果被浪费的时间越多，花在重要的事情上的时间就会越少，作为一个人存在的分量也就会越低。请将那些无意义的、不断重复的低级趣味，

果断地戒掉吧。

以下是我所列出的一部分尽量不要去做以及尽量要做好的行为，是指一个人连续消费某种物品时，随着所消费的该物品的数量增加，总效用虽然相应增加，但物品的边际效用（即每消费一个单位的该物品，所带来的效用的增加量）有递减的趋势。边际效用递减原理，在生产、生活、科学研究和社会管理中的例子可以说是随处可见，不胜枚举。

希望能够给你一些参考。

用读书代替游戏，

用读报代替上网，

用欣赏电影代替看电视，

用思考代替发呆，

用对话代替发牢骚，

用快走或慢走代替高尔夫，

用运动代替减肥，

用冲凉代替蒸桑拿，

用高质量的睡眠代替熬夜晚起，

用活跃氛围的酒席代替宿醉。

一刻钟，你可以小睡一会

我们经常会遇见这样的情况，在咖啡厅四处张望等朋友时，在乘坐地铁去某地时，在开始正式上课之前等老师来时，不知道该做些什么，这就是我们通常意义上所说的鸡肋时间，用来完成一件事情不够，

什么都不做又很无聊。这段时间我们应该怎样利用呢？

我想，在没有任何计划安排的情况下，如果给你留下几小时的空余时间，你自然会订立计划有效安排，可以完成很多事情。但当下的社会运转如此之快，我们需要不断地赶赴各种约会，周旋于各种场所，大块的时间往往很难腾出来，只有一些零碎的鸡肋时间留给你，这就成为了很棘手的问题，这也是我们这个时代普遍的情况。

所以，从某种程度上说，在这样高速运转的社会里，管理时间主要是管理鸡肋时间，不要等待某一大块时间的出现，我们要学会搜集鸡肋时间去完成大事情。

首先，一刻钟之内能做的事情要立即着手解决，而不要用过一会儿再做的想法来安慰自己，那样基本上无法像样地完成任何一件事情。因为你现在不想做，即便再过一会儿也还是不想做，不如赶紧把它解决掉，然后忘记，才会更加轻松。

当然，这样的方式也有缺陷。就像玩俄罗斯方块一样，如果注意消掉那些空隙，积累到一定程度时，自然就会出现大块时间。但是，如果习惯了这样处理事情，最后会让你形成一种思维定式，在处理事情时先去解决琐碎之事，最后才解决重要事情，久而久之，就会把重点放在鸡肋时间上。

因此，兜里最好是时刻留有一些不需太长时间也不太复杂，属于重复性的工作的事情在鸡肋时间完成。以我为例，我在鸡肋时间里，基本是靠小睡和读报度过的。小睡一会儿是我最喜欢的选择。短短十几分钟，往往会解除很大疲劳，如果实在睡不着，就会读报纸。

我说这些，并不是想要劝你在一刻钟的时间里一定要给自己找些活儿干——哪怕去背一些英文单词也好，具体做什么要靠自己决定——我想说的是，不要把割裂的一小段一小段时间浪费掉，然后又无法完成某项工作时，用“太忙，没有时间”来为自己辩解。时间就像海绵里的水，只要肯挤，总会有的。

在鸡肋时间里，你可以做的比较有意义的事情是反省自己。不要小看了这一自省行为，通过反省你可以明确自己在未来应该将精力集中到何处。现在许多年轻人甚至都不知道自己想要的究竟是什么，忙于跟风似的参加各种培训班，为自己积累所谓的资本，就像是跟着大众口味去消费一样。结果，看似过得十分充实，积累了许多就业资本，可实际上，与同龄的竞争者并没有太大差别。

所以，一天中至少拿出一点时间来反省自己，哪怕只是十分钟也好。如果没有认真自我反省，就会不知道自己未来将成为什么样的人，甚至不知道自己此刻究竟在忙什么。其实，自省并不需要冲一杯咖啡、屁股陷入沙发中、在明媚的阳光下才能够进行，不是吗？

在汗蒸房和桑拿房你能挺多长时间，顶多一刻钟吧？那时的一刻钟是不是感觉十分漫长？所以，请利用好鸡肋时间吧。

现在不做，就永远不必做了

“有件事情我非常想做，可是总没有时间，如果有时间，我一定去做！”

这句话很多人都曾说过，可是你扪心自问，当有了时间时，你真的去做了吗？

我也一样。高中忙于高考，闲暇时间不多，以至于想做的事情非常多，但都没有做。我立志大学时要多读书，接着学习钢琴，多观光拍照……总之，计划得满满的。但后来才发现，原本一身轻松的高三最后一个寒假，自己没能像样地完成任何一件事情。工作之后也还是会发生同样的情况，这个假期一定要把积攒下来的翻译工作做完，虽然立下了坚定的决心，可瞎忙一阵就发现又到了新学期开课的时间了，自己却依然还什么都没有做呢。

那你呢？你是否也和我一样？

我猜诸位也不会比我好到哪儿去。每当询问那些休假回来的学生过得是否充实时，他们的回答无一例外是“稀里糊涂就过去了，什么事情都没做”。

其实，通常情况是这样的，明明自己面前摆着大把的闲暇时间，可人们却往往选择毫无作为。为何这么多的人身上都会出现这一情况呢？经过思考，我得出的结论是，只有忙碌才能挤出时间。看似十分矛盾吧，可事实就是如此。

换句话说，人只有忙碌起来才能深切感受到想做的事情是多么宝贵。更重要的是，人只有忙起来才能感觉生活更富激情，才能更好地管理时间。时间并不是“有还是没有”的问题，而是“能不能有效加以利用”的问题。因此，一旦闲下来，一个人认真管理时间的意志力肯定会被削弱，才会发生无所事事的情况。

再者，认真一想，其实压根就没有所谓“闲暇时光”。如今的社会是一个“全民过度劳累”的社会。闲暇仅仅意味着需要紧急处理或必须

完成的事情相对少了一些而已。这里那里，时间盗贼可谓无处不在。如果不能抓住这些时间盗贼，那么就会陷入花去大量时间却一无所获的窘境。

等到日后闲下来再做的想法其实只是不想做的借口，只是对自己懒惰的掩饰而已，忙碌才是万事开头容易的好时机。在忙碌时，请将手头的`时间`细分再细分，而后利用其中一小段时间去开始“那个事情”。

没错，就是趁现在。

如果不趁现在，就意味着永远都不能做了。

人们常说时间是雕塑灵魂的材料。从人生中抽离去时间会剩下些什么呢？没错，时间就是人生的全部内容。

“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”你的明天取决于今天的`24`小时做了什么，因此，从某种程度上说，你的时间比你本身更要珍贵。

现在就开始理财还为时尚早

一位记者对某谐星进行采访。聊到对方在没有大红大紫之前如何度过经济困难期的话题时，记者提出了如下问题：

“有一种说法是，初入演艺圈就开始定期储蓄的谐星无法大红大紫？你是怎么看待这一问题的呢？”

谐星的回答是：“是啊，好像确实如此。”

比储蓄更重要的是对未来投资

如果他的回答是肺腑之言的话，那么这真是一件匪夷所思的事

情。为什么初入演艺圈就开始养成储蓄习惯的谐星无法大红大紫呢？

众所周知，储蓄是每月节省出一笔钱定期存入银行，长期坚持就能积累出一笔可观财富，对普通人来说是最切实的理财手段。按道理讲，按计划进行储蓄的人需要具备较高的自我管理能力。但这种具有节制力的人为什么不能大红呢？

经过一段时间的冥思苦想，我终于得出一个结论，那就是一切都在情理之中。理由如下。

一般情况下，定期储蓄会给自己造成一定压力，为了存足够的钱，你心中会想着是不是接下来应该更节约一些，或者茫然地期盼日后收入一定会增加。但从每个月的收入中挤出一点钱坚持定期储蓄，对刚刚踏入社会收入不多的毕业生，以及演出机会还不是特别多的搞笑艺人来讲，是有些负担的。

有定期储蓄习惯的人都明白，哪怕有一次无法按计划存入资金，都会感到非常焦虑有压力。如果连续几个月无法按定额存入资金，那位刚入行的谐星会有怎样的想法呢？在没有积累起一定数额的财富之前，他必然会寻找更加安定且能够获得高收入的方法。例如多跑一些通告，私下里搞一些副业之类.....

但作为一个刚入行的搞笑艺人，相比迅速积累起一笔财富，更重要的是不断地磨炼技艺，想出更多好点子，创作出更好的作品，为将来的成功打下基础。而磨炼技艺是要花大量时间和精力。如果为了通过储蓄积累起一笔小财富，将大量精力放在跑通告或一些副业上，那么为实现成功而进行自我投资的时间就会大量减少，这样一来，很

可能一辈子都是一个三流艺人，无法大红大紫的命运也就在情理之中了。有些人入行多年，一直都在跑龙套，稳定地攒着小钱，永远成不了出色的艺人。

这就是我所分析的刚入行的搞笑艺人如果只知道存钱就无法大红大紫的原因。对于这些刚起步的人来说，比通过储蓄积累财富更重要的是，对自己的未来进行投资。

存折上的数字大起来才更实际吗

进入书店，你会看到指导 20 岁左右的年轻人如何理财的书籍在书架上摆得满满当当。大体上都是教年轻人如何积累第一桶金，又如何进行后续管理之类的内容。书中往往会对年轻人提出许多具体建议，诸如购买这种商品较为合算，或那种投资较有潜力等等。在大学里，投资社团或致富社团等往往也最能吸引大学生眼球。当然，我读书时也曾加入过这些社团进行学习。结果，从社团里学到的唯一一点是——如果能够早一两年开始理财，产生的差异将是更加巨大的，即利滚利拥有不可估量的力量。

但现在的我却觉得，在 20 岁初期是不适宜进行理财的。如果你是还在读书的大学生就更不应该早早理财了。请回顾一下之前提到的那个谐星的故事。对于他来讲，他所处的时期并非是积累财富的时期，而是积累人生竞争力的时期。与其从每月的牙缝里挤出一点钱来进行可怜的投资，不如等到大红大紫后利用增加的演出费用进行理财，不是更具效率，回报率也更高吗？

金钱和性有着类似的魔力，那就是会让人变得十分沉迷和专注，

一旦迷上两者中的一个，就会让人觉得周围的一切都失去了光彩。一旦尝过存折上积累起一笔小钱的快感，哪怕是很少的钱，也会让人忘乎所以迅速沉迷此道，从而忽视长期的规划，完全陷入这种“立竿见影”的财富积累方法中。这种稳定的财富积累方式会让人对那些高风险且充满不确定性的未来产生厌恶情绪。

最近与我交流前途问题的年轻人当中，有一个普遍的倾向，那就是很多人认为，相比对充满不确定性的未来进行自我投资，不如从现在开始一点点使存折上的数字大起来，这样更实际，心里会更踏实。

但抱有这种想法的年轻人却并未考虑周全。如果父母不是富翁（如果父母是富翁，子女也许都没有理财的必要），作为 20 岁左右的年轻人，你缺少收入来源，所能积累的财富是十分有限的。与其像小孩子攒压岁钱一样抠门儿理财，索性花光它不是更痛快！

但选择花在什么地方是有学问的，一定要花在能够帮助自己成长的有意义的事情上。可以买书，也可以去旅行，总之用在提高自己的事情上就行。如果你真想积累大财富，那么与其比同龄人早几年开始理财，攒些小钱，不如将钱投资于创造“更好的自己”，这才是长久的大项目。总之，最高超的理财手段是提升自我价值，让更高的自我价值创造更高的收入。

最聪明的理财是提升自我价值

我在 35 岁时才拥有了第一份正式职业，在这之前对理财一窍不通，后来也因为收入微薄，觉得没有理财的必要。真正觉得有一些闲钱可以用于理财不过是最近几年的事情。我所从事的研究方向是分析

经济以及消费趋势，哪怕从学习的角度也应该进行小额的投资，否则有些说不过去了，所以我开始关注理财。

然而我的理财成绩单却乏善可陈。购买的一部分基金价格大跌，有些则上涨了不少，可谓参差不齐。股票投资也是同样如此，有上涨的产品，也有下跌的产品。理财的基本原则就是分散风险，综合来看，我的这份理财成绩单可谓刚刚及格，没有什么大失败或大成功。因为收益和损失持平，白白浪费心力，所以最近我基本上放弃理财了，一旦有闲钱就索性存个定期。

我之所以放弃，并非是担心蒙受经济损失，而是出于对追逐利益的恐惧。

目前为止，我最成功的投资要数 3 年前购买的黄金。选择金子是因为觉得它价值稳定，如今金价在全世界范围内暴涨的状况是没有料到的。想到很多金融产品抗不过经济危机，甚至亏得连本金都无法收回，购买黄金真是非常有先见之明了。

但人的本性往往贪得无厌，吃着碗里的看着锅里的，获得利益时想到的往往不是自己如何幸运，而是怪自己错失了时机，没有趁机多赚一点，平添许多遗憾。“如果当时不做分散投资，而是将全部资金都买入黄金就好了，那样一来财富就不知道翻了几番了……”这样的想法会不断挠你的心。

现在还不是理财的时候，

请先怀揣梦想吧！

不妨每个月找来一个“不会产生任何眼前利益的事情”，

认真做一做！

我现在几乎不做任何投资了。如今的银行利率创了历史新低，可我每次有闲钱时还会图省事存入定期储蓄。之所以会这样，是因为我发现自己整日将心思放在“寻找像黄金一样的理财产品”上，而这种一门心思寻找投资良机的行为彻底毁掉了我本职工作的乐趣。其实，如果将倾注在理财上的热情和时间放在研究或写作上，也许我创造出的财富比那百分之几的回报率更高。

其他人的情况也大致如此。假设一个职场人士在十年内，每个月都从收入里拿出一部分用于购买基金或股票，那么十年之后他会获得百分之几的收益率呢？最理想的情况也不过是让财富翻十倍而已，但十年之后他本人的社会位置又会怎样呢？如果为了理财将本业荒废，整日东奔西走忙于观察各类理财行情，恐怕难以做好本职工作，很可能被公司辞退，好一点也是勉强保住现在的饭碗而已。而为了成为行业中的精英不断积累实力，在自我发展道路上辛勤耕耘的人又会怎样呢？十年之后，这些人会比同龄人至少多出四倍的工资，这种地位差距还会随着时间推移越拉越大。所以，接下来的 20~30 年时间里，两者谁会积累出更多的财富呢？还有社会地位以及成就、幸福指数等，谁会更高呢？请实际计算一番，哪种选择才是更聪明的“理财”，会带给你更长远的幸福。

聪明的理财是将金钱投在提高自己的能力上。如今，相比投资实力，我更加看重自身的能力，认定自身能力才能将我塑造成更加成功的富翁。

你还很年轻，现在还不是有足够资本去理财的时候，请先把这些放下，怀揣你的梦想！不妨每个月找一个“不会产生任何眼前利益的事情”认真做一做！请投资在提升自己能力的事情上，而不是基金或股票。

要想真正将自己提升至一定的高度，你就要暂时大胆放弃一些短期利益，要做好这种“先苦后甜”的准备，才是合理的青春“储蓄”。

用最真挚的眼神反省下自己

一天走路时，我无意中看到了一位伐木工正在工作。他干得热火朝天，大汗淋漓，只是尽力拉扯着手中的锯子，树木却丝毫不动。我受好奇心驱使走近一看，才发现原来锯齿太钝，无论怎样努力都是白费力气。于是我对伐木工说道：“大叔！歇息一会儿擦擦汗吧，把锯齿磨得再锋利一些，不是锯起来更省力吗？”

然而伐木工头也不抬，便挥手说道：“我现在哪有休息的工夫啊？今天要把这些木头全部锯完才能交工，都快急死了……我现在实在没时间搭理你，不要妨碍我干活，赶你的路吧。”

比学分、资格证更重要的是自省

大叔的话听起来似乎有些不可理喻，你会觉得，怎么会有这样愚钝可笑的人？但环顾周围，像这位伐木工一样行事的却大有人在。他们从不检查自己的锯子是不是太钝，却一心理怨眼前的树木挺立不倒。然而，此种情况下即使再努力，再苛求自己，再着急上火，我想也只能是多做很多无用功罢了。

“如果给我八个小时的时间来砍柴，我会将其中的六个小时用作

磨斧子。”亚伯拉罕·林肯如此说道。工欲善其事，必先利其器。在做任何事情之前，首先要明确目标，知道“为什么做这件事”。不是要盲目发誓“无条件完成”，而是在进入正常的生产阶段之前要积蓄足够的力量。即使在进入实际操作阶段后，仍然要时时检讨自己的方法是否正确，留给自己反思和自察的时间。因为如果手上的抹布原本就是脏的，那么无论你怎么卖力气打扫，屋子都只会越擦越脏。

联系到年轻人的现实情况，往往他们做得不足的并非是学分、资格证之类的东西，而是对于自我的省察。现在的年轻人整日忙于获得足够的学分或英语成绩，花费时间在丰富实习经验或深造经历上，对学习方法的科学性、利用时间是否有效率以及自己究竟在为什么努力却没有清晰的认识。反正周围的同学都在做，所以自己也不甘落后，或者是被父母相劝，或者是抱着玩玩的态度疲于准备各类公开招聘会、考试，都是他们常见的理由。

我认为要想支撑起成功这张桌子，必须靠明确的目标、科学的方法、扎实的实践三者来支撑，缺一不可。如果没有明确的目标意识和科学的方法，一切努力都将付之东流。但很多年轻人正如那位伐木工一样，总是觉得“目标”和“方法”是不切实际、不需要考虑的东西，只是专注在“实践”是否扎实上。

勤奋扎实地实践，累得满头大汗，花了很多苦功夫，其实，这反而是一种惰性的表现，可以称得上是“勤劳的懒惰”。这种勤劳的懒惰就是跟着惯性机械的运作，懒于回过头来自省。如果没有自我省察，向着错误的目标盲目突进，南辕北辙，只是白白浪费力气。

前辈就是“在同样的黑暗中比自己稍稍游在前面的人”

那么，该如何进行自我省察呢？

省察有思考的意思，所以很多人认为只要认真思考就可以达到省察的目的。但实际上，单纯思考并不能达到省察的目的，比省察更重要的是阅历。所以请多多积累人生体验，多多读书，多多和他人交流分享，多去旅行。

没有比亲身的体验更能让人成长的了。尤其是在感受能力敏锐的青春时期所积累的经验更是一生的财富。对于省察来讲，体验也是最好的方法。只要不是会惹来非议和麻烦的行动或过分消耗时间和精力事情，都可以尽可能多地进行体验。所以说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为……”，成大事者必然经历过一番人生艰难的体验，原因也正在于此。

但人生苦短，想亲身体会一切事物是不大可能的，所以，我们还可以通过阅读，从书籍、报纸、杂志上品味各色人等的起伏人生。无论是采访、传记等真实记录，还是小说式的虚构，世间的故事可以给我们提供很多间接经验。你需要多读、多听、多看，而后再对自己进行省察。

与他人交流也是非常有效的经验积累途径。特别是和那些比自己经验丰富或更具洞察力的人进行交流，往往能让你从中获得巨大的启发。我在校园里仔细观察过一些学生，我发现他们大都十分吝啬同他人进行交流。的确，他们也经常进行对话，但说话的对象大多为好友或关系较近的学长。当然，同辈和熟人的交流，往往能够从对方口中

得到对自己所处困境的同情和共鸣，但大家的水平半斤八两，都在相似的道路上传徨，谁也不比谁更高明些，很难得到启发以达到自我省察的目的。这时，更需要的是来自有经验前辈的指点和启发。不是有那么一句话吗，前辈就是“在同样的黑暗中比自己稍稍游在前面的人”。

请为自己找一些更好的导师吧。好友和学长也有一定的帮助，但最好还是多创造一些机会同拥有更丰富经验的老师、长辈们面对面坐在一起，进行更深入的交流。非洲有一句谚语，叫做“走向死亡的老人就是在不断燃烧的图书馆”。他们是活的书本，能提供给你更容易接受和消化的间接经验。

旅行也是很好的契机。经常在各国旅行，研究城市竞争力的 *Read&Leader* 公司代表金珉柱认为“旅行是社会性临死体验（体验死亡）”。越想越觉得这个比喻十分恰当。没错，旅行从某种程度上同死亡类似。一旦你离开自己待惯了的地方去旅行，那么对于原地的人们来讲，你就成了“没有的人”，即已经死去的人。旅行给你创造了机会，让你可以从循规蹈矩的生活中抽离出来，认真思考一下你的不存在对于你的熟人和你所处的集体来讲究竟意味着什么。

在旅行的过程中，透过车窗看着沿途陌生的风景时，你或许会猛然发现在城市中拼死生存的自己的样子，那些做对的事情，做错的事情，以及平时隐藏很深的内心原始想法都会突然清晰地呈现在眼前，让你大惊失色。人在异乡才能超脱原有环境的限制，更客观地看清自己。

旅行的另一个好处便是可以让你换一种角度思考，那些曾经以为理所当然的事情，现在想来也并非是那么理所当然。特别是到外国，看到那些持有完全不同的人生观的人时，你会对自己提出本质性的问题：“我究竟是为了什么，如此辛苦地活着呢？”

就是这样，原本不附带任何前提条件、一直坚守的价值观，如今正是通过旅行，让你对这曾经毫无怀疑的理念提出了疑问。

我所指的旅行并非是那些跟着旅游团专门奔向那些旅游名胜，一门心思拍照留念的旅行，而是指那种发现自我的旅行，明白吗？因此，请将相机和手机统统锁进抽屉里，经常去旅行吧。

请偶尔停下脚步

目标，方法，实践。

在人生道路上要想获得某种成就，无论是想获得世俗意义上的成功还是实现自己所怀揣的梦想，都必须具备目标、方法、实践这三个要素。没有目标就没有意义，方法不正确就意味着没有效率，而不实践就等于是空想。三者缺其一都会让人生的三角形失去一边，从而无法支撑起成功。

为了达到三者之间的平衡，我们需要不断自我省察，而自我省察就存在于三角形的中心点。

请偶尔停下脚步，用最真挚的眼神反省一下自己。如果不能周期性同自己冷静地面对面，那么你进行盲目的努力、度过盲目的人生，是否也很像那发钝的锯齿一样，有些乏味无力呢？

尽情羡慕才能赢在人生路

经常会有人在博客或个人主页上将“羡慕就等于认输”的态度表达出来。我想这句话的含义应该是：“我认可你所取得的一切，但这与我的人生方式格格不入，因此我并不羡慕你。”

你是你，我是我，这句话很好地体现了现在年轻人常有的装酷性格。

唉，但仔细品味这句话，就能够觉察到一种酸溜溜的情绪在里面。就像伊索寓言里“狐狸的酸葡萄”。

对别人的成就，全盘接受还是打个折扣

我们总说“吃不到葡萄就说葡萄酸”。

如果仅仅停留在自我合理化的安慰，这也并无坏处，但当这种安慰中夹杂着嫉妒的情绪就该另当别论了。想方设法贬损对方的成就，以此寻求自我安慰的心理是不健康的，倒不如将嫉妒当做一种有效的刺激手段，帮助自己健康成长。

对待比自己出色(或看起来更出色)的人大致可以分成两种态度，一是嫉妒，二是羡慕。

而嫉妒和羡慕的差别就体现在你对对方所取得的成就，究竟是全盘接受呢，还是打个折扣再接受。

他干得不错，不过是因为……对不起，你嫉妒了。

预先给成功的人扣上“人家是富二代”或“肯定背后使了某些不正当的手段”之类的帽子，从而无法接受对方的成功时，我们称之为嫉妒。当今社会流行的“自己不喝酒，嫉妒人脸红”、“妒人有笑人无”之类的俗语都是表现嫉妒者心理的。

当然，社会大众容易不平衡的原因，并非是本身有什么劣根性，而是近代社会的现代化过程中，有很多人靠某些不正当手段或仅仅凭借运气轻易取得了巨大的成功。因此，人们对于成功人士心服口服的可能性大大降低，这种心理是历史和社会的产物。

无论社会的嫉妒心理有着怎样的历史渊源，我都希望年轻人能够自由驾驭这种嫉妒心理。

为什么要嫉妒？如果你仅仅将对方成功的原因归结在运气或不正当手段等无法控制的因素上，并诋毁对方的成就时，你就不会再自我反省或努力唤起奋发向上的精神了。你不必经历不舒服的心理挣扎过程，内心也许会舒服很多。不过你一旦省去了自我反省的过程，嫉妒带来的刺激也不会对你有正面的效应。因此，“羡慕就等于认输”这句话，不过是在某一瞬间为你提供一种自欺欺人的自我安慰而已。

这句话，不过是在某一瞬间为你提供一种自欺欺人的自我安慰而已。

当今世界竞争激烈，社会如同战场，我们眼中看到的往往是成功的人们挥舞着胜利的旗帜，但却忽略了世上并没有常胜将军。不断的胜利也经常会伴着一些不易察觉的失败。

因此，问题的关键并不是要纠结于某一次是赢是输，而是要明白通过这次经验，自己究竟成长了多少。如果你不愿承认对方的胜利，而是一味地嫉妒，那么你在下次的竞争当中也必将遭受失利的痛苦。

请用羡慕代替嫉妒

有段时间，我经常听到一个词，叫做“失败者”。如今，失败者这

个单词似乎成了时代的禁语。如果指责他人是一个失败者的话，恐怕任何人都会为此恼怒。但重要的是，当脆弱的劣等感被别人挑衅时，是否能将这种挑衅当做一种刺激，去促使自己取得更大的成就。

任何人都会有羞耻感。这种羞耻感可能源于长相、成长环境，或未能取得的成就等等。人们应对羞耻感的方式也多种多样，大部分的人都想努力掩藏，有些人则选择忘记或否定，只有少数意志力坚强的人才会想方设法克服这种劣等感。

那么，你属于哪类人呢？

同等环境下，重量轻的船会走得更快。但奇怪的是，船夫们经常往船底放一些叫做“压舱货”的东西，这些压舱货可是有一定分量的。只有放置压舱货的船只才能在惊涛骇浪面前不乱摇晃，保持平稳。

那么，如果我们将内心的羞耻感当做人生的压舱货一样，生活会怎样呢？不要试图掩藏或加以否定，而是堂堂正正地把它们当做成就自我的动力，生活又会怎样呢？到那时，劣等感会在人生的风浪面前保护我们的。

请用羡慕代替嫉妒，承认对方取得的成就。即便别人的成功之路看似存在很多疑点，但请相信：过人之人必有过人之处。请你不要自我安慰，而是尽力寻找对方身上的可取之处，默默地向他们学习。

请尽情羡慕吧，那样你才能赢在人生之路上。

看到别人的成就还不羡慕的话，你才是真的认输了。

只是懒惰——写给低迷期的你

你最近感到消沉吗？觉得陷入懒惰的沼泽当中无法自拔？这种

状态日复一日，连自己都厌恶起自己了，是吗？这种低迷让你十分痛苦，是吗？所以想听一听我的忠告？

懒惰实际上是低迷，或者倒过来

首先，我要对你说，我并不该使用低迷这个词。实际上它就是懒惰。低迷这个词具有一定的自我欺骗性，所以我不喜欢用这个词.....

从现在起，我就叫它懒惰吧。

拿我来说吧。我从未在结构十分严密的组织当中生活过，就连服兵役都是在学校（陆军第三士官学校）进行的。我就这样几乎当了25年的学生，又摇身一变成为了老师。

这样没有强硬管理的生活，虽说看起来足够幸运，但我也有困难需要克服。因为没有关照我的上司，因此我必须自己管理自己。认真进行自我管理并不是一件轻松的事情，我平生都在与“自我管理”做着斗争。

人毕竟不是机器。有时或许是产生了感情上的动摇，或许是产生了身体上的疲劳，或者抛开这些，有时仅仅是想偷偷懒，懒惰的想法时不时涌现也是人之常情。加上教授这一职业缺乏外部监督，很容易陷入低迷也就是懒惰的情绪当中。

我为什么知道这些？因为我就时常这样，只是没有表现在你们面前而已。

长时间懒惰，会开始腐朽

我觉得懒惰完全是惯性使然。骑自行车时往往踩下踏板的第一脚是最累的，开计算机、驾驶车辆起步、生活都是如此。摆脱静止状态，

给予自身加速度的意志，需要有战胜惯性的强大意志，我认为意志匮乏才是你们说的低迷的准确定义。

但问题在于，虽然很多人嘴上说着如何如何憎恨懒惰的自己，但实际却很享受慵懒的状态，根本不愿改变。态度上表示想要从懒惰中走出来，但实际却在享受着这一过程。如果你也在享受着懒惰，享受着已持续许久也懒于改变的懒惰状态的话，请你读到这里就离开吧。我会为只读到这里的人们送出一句吉言：“其实低迷是为了奋起的明天所处的充电时期。”可以了吗？心里是否好受了些？请走好。

事实上，这一吉言是骗人的。一个人如果长时间懒惰，会腐朽的，你那美丽的肉身和灵魂就会变得越来越麻木和悲哀，这是多么可惜的事啊。希望你能狠狠下定决心从低迷，不，从懒惰中真正走出来。

通常，一个人处于懒惰状态时总希望从外部接受某种刺激，让自己振奋起来，重新步入正轨。某些极具刺激性的事件，朋友或前辈贴心的建议，或者是灌下许多烧酒后，以浑浑噩噩的状态在灰蒙蒙的凌晨突然悟到了什么……在遭遇这些之前，人往往缺乏击退懒惰的勇气和决心。很多人在等待着晴空霹雳把自己打醒。

但让我说一句话好吗？其实，那样的刺激并不一定有效果。决定性的力量总来自自己。

如果没有付诸生活实践的努力，那么这些刺激即使产生一百次也毫无用处。如果你真想从懒惰中走出，从鼻尖上滑过的微风、空气里的春天的气息中你也会感受到重生的欲望，否则身边即使劈下闪电雷霆落于脚下，你也只会麻木无反应。

我在二十几岁的时候，每到秋天，特别是 11 月就会变得十分感伤和忧郁。甚至会给自己下达心理暗示：“又到了 11 月，是感伤的季节啊！”……而后就会为了消解这种感觉去喝酒，听音乐……接下来就会变得更加感伤……现在想来，当时的我完全是在享受那一感伤的过程。就像伤口明明结了疤，但手总是闲不住去触碰，虽说像针扎一样疼，却又享受这种痛感。

年轻时的悲哀就像那伤疤一样。

只需踩好“今天”的第一脚就可以克服懒惰

可人总会慢慢长大，慢慢懂事，我也渐渐找到了解决方法。我悟到了一个道理——感情是肉体的习惯。每当在烈日下晒得太久时，运动量不足时，烟酒摄入量过大时……我真正想获得感情的自由时，我都会跑上 5 公里。酒也会慢慢少喝，不仅是为了身体健康，也是为了头脑清醒，心灵沉静。最后一定要工作，结合这些，就会从不良情绪的恶性循环中摆脱出来。

比肉体的习惯更为深层次的问题在于“目标”。每当目标不够明确时懒惰就会找来。那么有人会问，老师你在那个时候有什么目标吗？我的目标即是成为一名好老师，一名好学者。这一“好”字的含义有些模糊，目标如果太过遥远，产生的动力很可能不足，所以我订立了更具体更容易操作的目标，以一星期或一个月为期限。

想走出低迷吗？如果你真想如此，其实比想象的要简单。关键在于将时间周期弄得短一些，没错，就是解决好“今天”的事情就行。

“今天”很重要，今天该做的事情不要拖到明天去做。你只需踩好

“今天”的第一脚就可以满足了。无数个“今天”会以惊人的速度集合到一起，让勤奋集合成惯性。

事实上，老师现在身处异国他乡，最近从感情上颇为劳累。因此，为了不让自己的生活垮掉，一直做着不懈的努力。身体上的勤奋很重要，不晚睡、早起、不喝酒、在阳光下多活动、每天练习一小时萨克斯、读点文字、至少写 3 页文字……我深知，如果这些肉体上的东西全部垮掉，就会使自己陷入无可挽回的懒惰情绪当中，为什么？因为我曾饱尝过这些痛苦啊。

请打起精神吧，说得太多了是吗？我向来如此，接下来，概括一下中心思想。（像老师的口吻吧）

第一，不要享受懒惰。如果你从内心享受懒惰的过程就不要说自己累。

第二，让身体动起来。要运动，多见朋友，要工作，不要喝酒，早睡早起。

第三，任何事情，今天开始就要去做。如果现在不做就说明你还在享受着懒惰。如果做不到，就请不要抱怨。

第四，（最后一点，请听好！）无论你陷入了怎样的悲伤和低迷情绪之中，你还是你！虽被折去一角，但一百元钞票永远不能变成和五十元钞票一样的价值。请不要自虐，任何情况下都不能自己毁掉自己。

知道吗？时间会解决一切问题。度过了这段时期，那些曾经看似十分要命的情绪，也会变得平淡无奇。但我真心希望，即便你早晚都

能走出低迷，也请将低迷的时间尽量再缩短一些。

好好睡吧。

（不对，还不能睡，今天的事情做完了吗？）

第 2 部分 年轻，所以伤得起

（曾经性格开朗，阳光向上的 B 君如今一副消沉的模样。）

这是对年轻的最好祝福

B 君来找我。本来我还在纳闷，已经开学一个多月了，B 君却没有露面，今天她终于主动找上门来了。不出所料，她带来了不好的消息。她父亲的事业正江河日下，家中家具全被贴上了封条，债权人整天上门来骚扰，那些在狗血电视剧上看到的催债场面，过去几个月真实地发生在 B 君家里。

曾经性格开朗，阳光向上的 B 君如今一副消沉的模样。为了给出国避风头的父亲以及病倒在床的母亲处理后续事宜，B 君忙得不可开交，过去几个月都不知是如何挺过来的。听到这些，我的心里着实不舒服。

这些遭遇对一个 26 岁的女学生来说，未免也太过残酷了。

三个葬礼：1987 年的我所面临的一切

我的脑海中浮现出了 1987 年的我所面临的一切……那年我 25 岁。身体一直十分硬朗的父亲突然晕倒住进了医院，而屋漏偏逢连夜雨，就在父亲住院时，又传来了乡下的奶奶过世的消息。父亲还躺在病床上，只能由我这个还在读研一的学生替父亲主持丧事。

同年 12 月，我料理完了奶奶的丧事，父亲却被诊断为肺癌晚期，医生判定再无治愈的可能。接连的打击还没让我缓过神来，又接到了

爷爷过世的消息。我只得再次回乡下主持了爷爷的丧事。次年 5 月，父亲也过世了。于是我第三次主持丧事.....

那真是一段不堪回首的岁月，11 个月内我主持了三次丧事。最令我痛苦的并非是对父亲的那份依依不舍，而是亲自主持三次丧事所带给我的慌忙感。我是家中长子，很多情况都要我独自去承担，当时最令我疲惫的是承担肩上的那份责任。

爷爷、奶奶、父亲一同去世后，留下了十分复杂的法律问题。我虽然本科毕业于法律大学，但毕竟是毫无实战经验的大学生，解决各种法律问题，以及计算、申告、缴纳各类税金也不是容易的事情。虽然三位长辈留下的财产并不是很多，但与大人们一同商议后分配财产也是一件十分细致和劳累的工作。

如果父亲生前多少整理一些，我也不会那么吃力。

料理后事对年轻的我来说是一个全新的充满困难的课题。妹妹那时在读高三，弟弟在服兵役。因此，所有事情都要从头学起，由我独自解决。现在想来，当时还有好多事情处理得并不十分圆满，但我总算跌跌撞撞整出一个大致的轮廓来。没办法，除了我没有别人可以做这些事情，应该自己承担的责任必须去承受。如果我也被挫折击倒，那么我倒下所产生的余波将波及我心爱的亲人们。

罗马之所以是罗马，全凭风雨

曾经有一个人对我说过，他觉得正是在当时经历了那么多苦难，才造就了现如今成熟稳重的我。我跟他说，别抬举我了。成熟？我并不稀罕。对于那段时期所遭遇的苦难，我根本不想再体验一遍，宁愿

没有发生过。我希望自己成为大人时再进行当时那种程度的历练——在我能够解决那些问题时，再经受历练也为时不晚。

写下这些文字，送给我未能充分给予安慰和鼓励的 B 君，正在艰难承受人生历练的你，以及已经从历练中走过来的我。

也许你正在看不到尽头的黑暗中艰难前行着，但请记住：历练终将使你变得更加强大，这是对年轻最好的祝福。

盐野七生的《罗马人的故事》一书将我从接连申请大学教授却屡遭打击的挫败感中拯救了出来，可谓那段时期遇到的知音。那本书中有如下一段文字：

“罗马之所以是罗马，全凭风雨……国家的未来并非战争的胜负决定的，而是战争过后做了什么，更重要的是如何去做。”^①重要的并非是历练本身所体现的冷酷性，而是面对历练的态度。评价历练是否残酷的标准不在于对与错，如果你觉得残酷它就是

残酷的，如果你坦然接受，就会觉得其实也没什么大不了的。

历练是祝福，是历练造就了你

此刻，你是如何接受眼前的历练的呢？如果你觉得自己正在度过人生中最黑暗的时期，我想提出一些忠告，看似望不见边的历练实则是你前进的力量。也许你觉得我在说风凉话，但我还想接着前面的故事继续啰嗦几句。

我还想起了 1988 年初夏的某日发生的事情。当时，我正处于考试落榜、收到服兵役通知、与女友分手，爷爷、奶奶、父亲相继去世，曾经从不需要关心的问题一股脑儿爆发的时期……

看不见任何希望的我整日坐在音乐大学校门前的长凳上发呆。每当我顾影自怜暗自落泪时就会听到远处音大学子们练习演奏的声音，那个声音给予我莫大的安慰。

叮当叮当！

哐当哐当！

时不时传来音大学子们踩着错误的节拍奏出的不和谐音乐。“没错，那些学生虽然现在还会错得一塌糊涂，但早晚有一天会成为优秀的音乐家。我也可以像他们一样。只要度过这段时期，也一定会雨过天晴。”我的脑海中渐渐有了这样的想法。也许是心理暗示的作用，那些不和谐的音乐在彼时的我听来是如此的悦耳。

“神会用历练去锻炼自己心爱的子民。”

于是，不知从何时起，我渐渐觉得经受风雨的历练才是人所能得到的最好祝福。因为正是历练的力量才让一个人变得强大，无所畏惧。

我想对 B 君、遭受历练的你以及未来的我说，历练是祝福，是历练造就了你。相比那些含着金汤匙出生的孩子，那些父母已经铺平一切道路的孩子，那些不知苦恼为何物的孩子，你现在正继承着最宝贵的人生经验。虽然现在身心疲惫的你也许会觉得我在老生常谈，但这的确是很多人从最真实的经验中得出的最具分量的人生忠告。

记住，历练是你力量的源泉！

请自信松开手中的绳索

请想象你此刻手握一根绳索吊在深井的半空中。要想从井里顺利逃生，你必须抓住绳索拼命向上攀爬，但你此刻却已经精疲力竭。别

说是向上爬，就连牢牢握住绳子，保持在半空的力气都没有。

井下一片漆黑，望不到底。如果放下手中的绳索，也许会跌进万丈深渊，粉身碎骨。你的心里不禁泛起一丝寒意，越来越恐惧，力气渐渐消耗殆尽，可生的希望却依旧渺茫。

面对这种情况你会怎么做？

惧怕的不是井深，而是看不见的地面

虽然现实中真被困在井内的概率很低，但我们的人生却经常会遇到类似困于井内的情况。看不见出口，看不见安全出口的标志，处于进退两难的境地……眼前有一个目标想要实现，却困难重重，可心底又不想放弃，怕自己后悔和留下遗憾。

你是否有过这种经历？

那应该怎么做呢？

换做我会这么做，

松开手中的绳索。

没错，选择放弃，进而放手。

接下来我会跌到地面。难道不会摔死或摔成重伤吗？我觉得不会。

在井内我不好说，但在人生之路上却向来如此。其实，你只是因为看不见地面才产生恐惧而已，地面并没有想象的那么远。你的脚离地面其实只有 30 厘米而已，但死亡的恐惧却让你紧抓不放。没错，我们经常这样。

问题的核心在于你看不见井有多深。你所惧怕的并非是井有多

深，而是看不见地面，仅仅是看不清而已。

你不妨选择放弃，松开手中的绳索，其实所受到的伤害并没有那么严重。在人生之路上并没有设置那么多让你粉身碎骨的障碍。只要你打起精神，相信自己，就能够安全着陆。

松开绳索，双脚接触地面的瞬间，你也许会发出感叹：“原来并没有那么远嘛！”接下来你需要做的便是休息，直到你攒足重新攀爬出去的力气，或者你也可以在黑暗中先演练逃生的过程，寻找最佳方案。之后，再正式开始向上攀爬，这样一来，你就不会遭遇悬在半空，进退两难的境地了。

松开绳索，才能在各个方向找到答案

那是我正在准备考试时的事情。第一年抱着“重在参与”的心理参加的行政考试，如同预料的一样落榜了。我下定决心要系统地准备考试，于是同几位志同道合的大学同学在家附近找了一个自习室。当时的场景着实让我吃了一惊，自习室里聚集着很多考了将近十年的前辈。这些前辈也并非走火入魔的“职业考试狂”，而都是些从名牌大学毕业，并通过了几次首轮考试，中途却因各种原因没能挺过最后一关，结果一不留神考了十年有余。

当时接触到的前辈们身上的主要问题就是在井内进退两难的命题。一方面，他们在充满惰性的学习方法里浸泡已久，接连的失败已经让他们丧失了自信，另一方面碍于面子以及依依不舍的心理又不肯放弃考试这条道路。他们既不肯做出努力的大动作，又没有什么独门秘籍，短时间内通过考试的希望十分渺茫。

幸运的是，同比较年轻的考生们一同学习的过程中，有些前辈深受刺激，放弃了考试之路。看到比自己年龄相差一轮的后辈那一刻，才明白自己浪费了多少青春岁月。前辈们放弃考试后都已经不小了，工作的起步阶段十分艰难，但据说现在都混得不错。还有一些前辈看到了我们的新辅导教材和学习方法，受此冲击，将整理了15年的笔记和辅导书全部处理掉，利用新辅导书和学习方法重新开始，并顺利通

过考试。现在，他们正活跃在律师舞台上。

只有松开手中的绳索才能在各个方向上找到答案。

我也有过同样的经历。首次参加行政考试名落孙山后，我又投入到了新一轮的复习当中。第二年，再次体会了失败的滋味，而且分数距离及格差不少。别看现如今我可以当做玩笑一样一笑而过，可当时我真是伤透了心。当时，同交往多年的女友面临着分手，延期的服兵役任务也不能再拖了。我不仅失去了再次参加考试的自信，而且连果断放弃的勇气也没有，浑浑噩噩地度过了黑暗而漫长的一年啊。

但最后我还是不愿意放弃。我考入研究生院，并再次延期服兵役，准备新一轮的考试。然而第二年的考试我再次落榜，我最终选择松开手中的绳索，落到地面上来。

有些人可能会说经历了三次失败就放弃未免也太没毅力。可实际上，当时根本不用别人指责，我自己已经陷入了痛苦的自责当中，我不断问自己：“就这么点挫折也会将我击垮吗？我就那么脆弱吗？”那时，我才明白放弃远比继续要困难，我为了放弃所拿出的勇气甚至

比挑战的勇气还要大，这才艰难地松开了手中的绳索。

现如今每当同当时的“考友”们相聚时，我总会开玩笑似的讲到，如果当时没有选择放弃，我可能现在还在备战考试呢……这并非不可能。我是典型的“右脑思考型”，要求背诵功底了得的考试其实完全不适合我这类人。当时的我并不清楚这点。成为教授之后彻底脱离考试环境，我才渐渐明白了自己根本不是考试的料。我至今仍旧认为，当时选择放弃考试这根绳索是无比聪明的选择。

将考试驱赶出我的生活后，我发现地面并没有想象的那么远。我原以为自己可能会死无葬身之地，但着地时连脚都没有崴。经过几个月的休整，我重新充好电顺利通过了硕士军官考试，并进入博士课程的学习，甚至还获得了出国留学的机会。比坚持原来的道路，拽着绳索紧紧不放要好得多。

请不要害怕坠落，地面并不遥远

你究竟是不是应考生都无关紧要。我只希望你能明白一个道理，那就是放弃并不一直都是懦弱的表现，那些不撞南墙不回头的坚持也并不一定能解决问题。

我并非是想将个人经验普及给所有人。著名的网络漫画家江草先生在最初阶段曾试着敲开许多漫画杂志社的门，却都遭到了冷落的待遇。那时，漫画还只能通过漫画杂志这一渠道去发表。接连的失败促使江草利用网站上的个人主页尝试着发表漫画。后来他究竟获得了多大成功，恐怕看过他漫画的人都会清楚。如果江草当时死抓住漫画杂志这根绳索不放，他的成功也许不会这么快到来。

请不要惧怕坠落，地面并没有想象的那么远。况且你还很年轻，任何坠落所造成的伤痛都可以很快痊愈。请不要害怕，坠落的过程中其实会有翅膀协助你的。

请自信地松开手中的绳索，
同时张开信任自己的翅膀，
勇敢地坠落！

放弃并不等于懦弱。如果你正吃力地紧抓一个细细的目标，就请自信地松开绳索。同时张开信任自己的翅膀，勇敢地坠落！

爱情，并非是让你折下对方的羽翼，让对方永世守在你身旁。爱情，是叫你在怀中搭建一个温暖的港湾，让对方疲惫的翅膀能够在你怀中得到休息，从而获得飞向更远地方的力量！

全面撒网重点培养的悲剧

听过“渔场管理”^①这一时下流行语吗？在我年轻的时候被称作“粉丝团管理”，最近 10 年间摇身一变，表达方式成了“渔场管理”。

我原本以为这只是年轻人之间打趣的流行语，可貌似已经成为了年轻人中间实实在在存在的普遍现象。在门户网站上敲入这一词组，瞬间就有数量惊人的网页案例映入眼帘，数量多到连屏幕滚动条都不堪重负，压缩成扁扁的形状。“渔场管理女”、“渔场管理男”等关联检索词花样繁多，甚至网上词典都收录了这一流行语。

现代消费主义渗入人际而生的怪物

渔场管理：新生恋爱用语，表示实际上并未交往，但却像在交往一般保持暧昧关系，同时管理身边众多异性的态度或行为。

留心观察周围，进行渔场管理的人好像还颇具规模。在同某学生与时下流行的“普遍撒网，重点培养”及“普遍培养，重点提拔”等表达较为接近。

进行交流时，我发觉他有些异常，于是问他是否在进行渔场管理，他则极力否认，但一旁的同学却挂着狡黠的笑容调侃道：“没错，老师，他可是这方面的高手！”

为什么要进行渔场管理呢？首先想到的答案，也许是“怕错过更好的交往对象，所以不想在一棵树上吊死”。

我们在购物和选课时往往会先物色众多可供选择的方案，将其罗列出来，再从中精挑细选。关键在于“根据何种属性或标准进行抉择”，按属性筛选这种决策方法的优点在于可以同时检验多种替代方案，从中择优选择。

但在选择异性交往对象时却不能如此操作。不同之处在于，选择交往对象是在特定的时点，针对特定的心仪对象，决定“是否接纳对方作为自己的交往对象”。并不是罗列出众多替代方案后根据属性进行比较，而只是针对眼前的一个方案决定是否选择。

因此，这种选择可以理解成“按方案筛选”。按方案筛选时，一次只能针对一个方案做出决策，并且一旦做出采纳的决定，日后即便出现更好的替代方案也不能轻易更改，因为你将为更改选择付出巨大的费用和精力。

于是，渔场管理的野心便表现在，面对本应该“按方案筛选”的异

性关系也要推行“按属性筛选”。这样一来，选择交往对象就如同购物时选择衣服和包包，感情这种事情变得异化了。我觉得，现代消费主义逻辑渗透进人际关系衍生出的一个扭曲事物就包括“渔场管理”。

单纯来看，在众多方案中进行选择，看似要比面对一个方案苦苦权衡，更能增加选择的自由度，似乎也更加合理，然而结果却不尽然。苦心经营“渔场”的人最终真能实现“万里挑一”的情况并不多见。

一位不幸以身试法的女子 A

根据身边的案例和十来年对学生的观察，我可以自信地下定论。很多人将战线拉得过长，结果得到的“战利品”往往并不尽如人意。

A 就是一位不幸踩入“雷区”（以身试法）的女子。A 貌美且娇媚可爱，身边向来不乏追求者。A 将渔场运营了好一段时间。A 对追求者体贴入微，常单独约出一位一同看电影或品茶。但一旦对方告白示爱，A 就会在一瞬间表现出惊人的冷静，不给对方明确的回答，只是开始保持一定的距离，这一距离可谓恰到好处，从来不给对方“我不喜欢你，所以不要见面了”的信号，也没有表示要进一步。A 回头又会约出另一条“鱼”，再次进行有模有样的约会。而这条鱼的下场往往同上一条鱼如出一辙，A 便是如此反复打理着自己的渔场。

而经营渔场不知不觉已过 10 年，疲惫的“鱼儿”开始一个个游离出渔场，渔场里的资源日趋枯竭。虽然总会有新“鱼”补充进渔场，但渔场内所谓的“优质”男子却呈反比例递减的趋势。A 错过了适婚年龄，于是周围劝其早些结婚的声音此起彼伏，每当这时，A 总会做出相同的回应：“要想结婚，早些时候就跟比他优秀的人结了。”结果，

接近 40 的年龄才步入婚姻的 A 又闪电离婚，现在仍然独身生活，据说又重新经营起了渔场。

不是选择优秀搭档，而是成为优秀搭档

我并非想将特定人的事例进行普遍化，只是觉得有必要对这一现象进行说明。为什么逻辑上合理实践中却不能行之有效呢？换句话说，在管理渔场的众多方案中，根据学历、外貌、家庭等等属性再进行选择，为什么不如单纯选择某一个人进行交往更好呢？

问题的答案其实十分简单，因为人是不能消费的。人际关系同消费不同，它并非是如何选择优秀的搭档，而是如何成为优秀的搭档，朋友之间如此，恋人之间更是如此。然而，人们总是不想做赔本的买卖，但关系是具有互惠性质的，照此逻辑如果人人都不想做赔本的买卖时，做出让双方都感到幸福的选择就会变得十分困难。

渔场管理并非教人们如何对姻缘负起责任，而是教人们如何沉迷于可能出现的更好的替代方案。因此，关系的深度并非是在不断加深，而是在日益变薄，最后薄得像一层纸，一旦这层纸被“鱼儿”们捅破，最终的受害者往往是管理者自身。

渔场管理者们的另一个共同特征便是存在“爱情中毒”的现象。爱情中毒者需要从“自己拥有众多追求者”的现象中确认自我存在的价值。就像酒精中毒者不断需要酒精的刺激一样，爱情中毒者也会对没有人疼爱自己的环境感到空虚和恐惧。

一旦有“鱼儿”脱离渔场，渔场管理者就需要补充新鲜血液，想将尽可能多地“选择性”圈进来。他们缺乏安全感和将自己完全托付给某

一个人去爱的信心，只有在“拥有众多潜在爱人来给予自己爱情”的幻觉中才能获得幸福感。

但爱情不是选举。重要的并非是拥有多少“蜻蜓点水”式的追求者，而是拥有一位能够达到灵与肉的交融，能托付自己灵魂的人。爱情是相互的，只有当自己为对方奉献出无私的爱时，对方才有可能对你敞开心扉，负起责任。可以“管理”众多追求者，乍一看好像拥有强大的自信，但背后却隐藏着懦弱的心理，因为这种驾驭实则缺乏“爱你等于爱自己”的勇气。

如果你觉察到某人在对你进行渔场管理时，请直截了当问明对方用意：“你究竟是如何看待我的？”当你确定对方是在进行渔场管理时，请果断离开，跟不懂得爱情的勇气和责任懦夫在一起是不存在任何将来的。

如果你正在管理渔场（这种事情往往是当局者迷，旁观者清，因此需要好友提示），请赶快从这种空虚的梦境中醒来。渔场内的“鱼儿”越多，你的幸福纬度就会越窄。请撤下渔场的围网，放掉所有的“鱼儿”，接下来你要做的便是付出真心，去专注地爱一个人。

因为，那一个人，才是值得你去畅游的无限海洋。

孩子，爱情的字典里没有真理

我写下了两篇相互矛盾的短文。一篇是教你全身心地去爱对方，另一篇却强调迷失自我的爱情是对己无益的。但我不认为两种观点形成了悖论。

为什么？我在这里并不想给大家答案。因为在爱情的字典里没有

真理，爱情是没有答案的，爱情有的只是体验，而体验是需要当事人自己去品味的，所以容我再多说一句话，我还是想说——

大胆去爱吧！

付出全部去爱吧，就像明天是世界末日

“Lovemelikethere‘enotomorrow.”

这是皇后乐队的主唱弗雷迪·莫库里唱过的一首曲子。这首歌距离当下的年轻人恐怕有些遥远，但每当听到这首歌，我的心仍旧会忍不住激动起来。就像爱过今天，明天就迎来世界末日一样，我们能够如此刻骨铭心地相爱吗……

现代人已经越来越不相信“一见钟情”。现如今，我所接触到的年轻人在择偶时总是掂量了又掂量，比较了又比较之后才会放心地说一句“这下应该不会亏到了吧”。即便是采访那些所谓一眼相中的情侣，他们的选择模式也并非纯粹的一见钟情，首先必须要“满足全部的最低标准”，而后才从这些过关斩将者当中选择所谓的“一见钟情”者。难道是我过于悲观地看待问题吗？可话说回来，如今的年轻人就连挑选衣服也要一丝不苟，不希望被商家占得一丝便宜，选择异性对象就更更“货比三家”了。

为了完成趋势分析^①，我收集了大量时下流行语，其中就有一个词叫“酱油男”，颇有意思。酱油男的意思是指，与女性约会时一个劲地“尝味道（计较得失）”的男性。这种男人的脑海中有一部计算器，他们一边敲打着计算器一边和女性分享爱情，从不肯吃一丁点儿亏，这种“精明”的爱情想想都让人乏味。

大家常说如今的爱情怎么利己、怎么工于心计，也许这只不过是上岁数的长辈的主观臆断而已，但在我看来，这种现象在 10 年之前就已经有星星之火燎原之势了。

也许在父辈们生活的年代，大家都很穷，境遇相近，也就没有所谓既得利益者一说，因此在那个年代，超越社会阶层或学历的爱情并

趋势分析，是指简化实际达到的结果，与不同时期财务报表中同类指标的历史数据进行比较，从而确定财务状况、经营状况和现金流量的变化趋势和变化规律的一种分析方法。

不稀奇。但在如今的社会，我们很少能够看到家境差异巨大的情侣了。如今门当户对者居多，相比过去更加放宽的条件变成了年龄，老少配、年长女配年幼男式的情侣开始随处可见。

本以为“婚恋公司”对我这一代人的爱情是应有些陌生的，而看到婚恋公司做出的报告更是让人觉得有些赤裸。例如，对最终步入婚姻的 933 对伴侣进行的调查结果显示：“将对女性的印象（容貌）分成五个等级时，每上升一个等级，男方的年薪就要上升 324 万韩币①。”②根据这一报告，女性越漂亮所嫁的老公收入越高；反过来，男性越能挣钱娶到的老婆就越漂亮。虽然这种对应并不出乎人们意料，但容貌和年薪的交换比例居然用统计数字呈现在眼前，未免让人觉得有些凄凉。而这组数据还是出自 2005 年的报道，如果换做今天，恐怕每个等级要求将更上一个档次。

当今年轻人的结婚年龄越发向大龄化发展，甚至对于结婚嗤之以鼻的人也日益增多。至少，20 岁出头乃至 25 岁之前的恋爱者觉得

自己距离婚姻还很遥远。这样的恋爱观是一种自我矛盾的逻辑——明明没有将结婚放在心上，可总是试图找门当户对的对象。

当然，从多种层面考虑，与有共同点较多的对象交往好处很多，不仅可以减少经济和文化层面上的差异，还可以在兴趣方面产生较多交集，减少了磨合的时间。况且对于父母来讲，选择门当户对者更显体面。但即便有种种看似正确的理由，我也觉得如今的爱情就像购物或交易一样，越来越没了爱情本身的味道。爱情难道不应该是充满激情的化学反应，为何变得如此乏味？

我提出的以下问题你可当做我与你之间的秘密，认真去想一想。你可以不考虑世俗的一切束缚，哪怕明天是世界末日也好，去轰轰烈烈地爱一回吗？对方拥有能够填补你内心空虚的巨大魅力，你能仅凭这一点便无怨无悔地去爱对方吗？

我想说，青春是可以这样的，至少，青春的本来面目就应如此。

选择爱一个人就请付出自己的全部，究竟怕什么才去计较那么多呢？爱情是青春所能拥有的最强烈、最原始、最纯粹的感情。没有这种感情的积淀，如何去理解艺术、去做学问、去感悟人生呢？作为年轻的你，所要面对的诸多人生体会中，首屈一指的重心仍然是爱情。“心向着明天而生活”，但在爱情世界中，心应忠实于现在。

请付出你的全部去爱吧，就好比明天就是世界末日，只在今天充分享受爱情。

爱情，并非是让你折下爱人的羽翼

我每个学期都要开一门人数在 150 名左右的大型课程，主讲教

养问题。因为学生规模较大，点名著实要费一番工夫，于是最近改成了指定座位制度。连续缺席的学生就会一目了然，座位是指定的，空着的位子总是那些。

他们是一对有名的 *CC*①。两人总是一刻不离地手挽手听讲，所以我也是第一眼便清楚了。虽然还未达到对讲课造成影响的程度，但两人在底下偶尔会做出一些让人起鸡皮疙瘩的亲昵举动（学生在底下小小的举动在讲台上也会看得一清二楚），在众多学生当中，两人格外显眼。

从某天开始，其中的一个位子开始持续地空着，是那对与众不同的 *CC* 中的男生的位子。不仅不来上课，就连考试也没有出现，不知是何原因连这门课程也没有取消，所以我不得不给了他一个 *F*。

其实，达到这种程度，想必大家心里也有数。两个人分手了。两个人可以一同分享很多快乐时光时是那么美妙，但一旦分手便会形同陌路，甚至处在相同的空间都会令人窒息，于是就连学业也要耽搁，这种打击对于年轻人是巨大的。

我所担心的并非是因为那个学生得了个 *F*。失去的学分通过补考

CC，又称为“妹子”，指气质，行为，装扮女性化的男同性恋。*CC* 衍生自英文的 *Sissy* 一词，从早期好莱坞的影片中，就可听到这种描述方式。有时用 *C* 来代称。偏好女装打扮的 *CC* 又称为变装皇后（*QUEEN*），不过变装皇后不一定是同性恋。对于那些在气质行为装扮上具有明显阴柔女性化特征的同性恋，台湾同性恋文化术语里较普

遍的用语是“CC”(或者就干脆叫做妹妹), *MachoQueen* (金刚芭比)指外形健壮, 但隐约有阴柔特质或动作及想法的同性恋, 很多男同认为, CC是具有异性癖倾向, 并非真正意义上的同性恋。

是可以赚回的。我所担心的是他的心理状态, 连听讲都无法坚持, 可想而知他的心理崩塌得多么厉害, 生活将蒙上多大的一层阴影。我并非是想告知读者 CC 有多么危险, 真正危险的并非是 CC 本身, 而是一个人从爱情中究竟能够坚持多少自我。

很多人一旦开始恋爱, 便会将自己的朋友、兴趣、学业、死党等一切生活全盘抛弃, 全身心投入, 将自己的一切精力专注在恋情上。当然, 书本中完美的爱情意味着将自己的一切交给对方, 但问题在于这种百分百的投入很容易使人忘记自我, 甚至失去自我, 事实上爱情就像带刺的玫瑰, 美妙的背后也蕴藏着危险。

爱情, 并非是让你折下爱人的羽翼,

让爱人永世守在你身旁。

爱情, 是叫你在怀中搭建一个温暖的港湾,

让爱人疲惫时能够在你怀中休息,

从而获得飞向更远地方的力量!

这是从诗人徐正润的《爱情的名义》一诗中截取的一段文字。这是我年轻的时候十分流行的一首诗。如今, 很多情侣以“爱情的名义”要求对方做出许多牺牲, 甚至希望对方放弃自我完全专注于自己。似乎只有折去对方的羽翼, 将对方完全吸纳进自己的生活轨道当中, 才能称之为爱情。其实以爱的名义, 以爱情应是“合二为一”的名义, 提

出这样那样的要求，索取太多的关注，这不是一种自私和野心的表现吗？

希望你能明白一点，爱情是相互成就的关系。爱人就像是自己的一面镜子，通过这面镜子改进自己的不足，将最美的一面呈现给对方，才是爱情。如果爱情需要通过不断丧失自我，让自己倒退的方式维持关系的话，这已经不是爱情了。没错，很多时候，我们嘴上说着全是爱对方的话，但实际上真正爱的却是出于浪漫恋爱状态中的自己，陶醉于自己爱着的状态。

请冷静询问你的爱人，心中的真正所爱是你，还是他自己？也请你问问自己，心中所爱是眼前的爱人，还是你自己？如果答案是自己，那么这就不是爱情。成就对方的同时成就自己才是爱情的真谛，如果做不到这一点——

你就不需要爱情之类的东西。

从某天开始，其中的一个位子开始持续地空着，是那对与众不同的 CC 中的男生的位子。不仅不来上课，就连考试也没有出现，不知是何原因连这门课程也没有取消，所以我不得不给了他一个 F。

其实，达到这种程度，想必大家心里也有数。两个人分手了。两个人可以一同分享很多快乐时光时是那么美妙，但一旦分手便会形同陌路，甚至处在相同的空间都会令人窒息，于是就连学业也要耽搁，这种打击对于年轻人是巨大的。

我所担心的并非是因为那个学生得了个 F。失去的学分通过补考

CC，又称为“妹子”，指气质，行为，装扮女性化的男同性恋。

CC 衍生自英文的 *Sissy* 一词，从早期好莱坞的影片中，就可听到这种描述方式。有时用 *C* 来代称。偏好女装打扮的 *CC* 又称为变装皇后 (*QUEEN*)，不过变装皇后不一定是同性恋。对于那些在气质行为装扮上具有明显阴柔女性化特征的同性恋，台湾同性恋文化术语里较普遍的用语是“*CC*” (或者就干脆叫做妹妹)，*MachoQueen* (金刚芭比) 指外形健壮，但隐约有阴柔特质或动作及想法的同性恋，很多男同认为，*CC* 是具有异性癖倾向，并非真正意义上的同性恋。

是可以赚回的。我所担心的是他的心理状态，连听讲都无法坚持，可想而知他的心理崩塌得多么厉害，生活将蒙上多大的一层阴影。我并非是想告知读者 *CC* 有多么危险，真正危险的并非是 *CC* 本身，而是一个人从爱情中究竟能够坚持多少自我。

很多人一旦开始恋爱，便会将自己的朋友、兴趣、学业、死党等一切生活全盘抛弃，全身心投入，将自己的一切精力专注在恋情上。当然，书本中完美的爱情意味着将自己的一切交给对方，但问题在于这种百分百的投入很容易使人忘记自我，甚至失去自我，事实上爱情就像带刺的玫瑰，美妙的背后也蕴藏着危险。

爱情，并非是你折下爱人的羽翼，

让爱人永世守在你身旁。

爱情，是叫你在怀中搭建一个温暖的港湾，

让爱人疲惫时能够在你的怀中休息，

从而获得飞向更远地方的力量！

这是从诗人徐正润的《爱情的名义》一诗中截取的一段文字。这是我年轻的时候十分流行的一首诗。如今，很多情侣以“爱情的名义”要求对方做出许多牺牲，甚至希望对方放弃自我完全专注于自己。似乎只有折去对方的羽翼，将对方完全吸纳进自己的生活轨道当中，才能称之为爱情。其实以爱的名义，以爱情应是“合二为一”的名义，提出这样那样的要求，索取太多的关注，这不是一种自私和野心的表现吗？

希望你能明白一点，爱情是相互成就的关系。爱人就像是自己的一面镜子，通过这面镜子改进自己的不足，将最美的一面呈现给对方，才是爱情。如果爱情需要通过不断丧失自我，让自己倒退的方式维持关系的话，这已经不是爱情了。没错，很多时候，我们嘴上说着全是爱对方的话，但实际上真正爱的却是出于浪漫恋爱状态中的自己，陶醉于自己爱着的状态。

请冷静询问你的爱人，心中的真正所爱是你，还是他自己？也请你问问自己，心中所爱是眼前的爱人，还是你自己？如果答案是自己，那么这就不是爱情。成就对方的同时成就自己才是爱情的真谛，如果做不到这一点——

你就不需要爱情之类的东西。

不过，无论忘却的治愈力是多么强大，为了不重复同样的失误，我还是信誓旦旦将它记下来，最终记错本的错误还是被我屡屡重犯，这让我抓狂一般痛苦。如果最后的结局是这样，使用记错本的意义又何在呢？

《盗梦空间》的导演克里斯托弗·诺兰早期执导过一部电影，名为《记忆碎片》。影片的主人公因目睹妻子被杀而遭受重大打击，患上了一种罕见的短期失忆症，他只能记住 10 分钟以内的事情，然而就是这样一个下一秒就可能忘记上一秒自己做了什么的人踏上了追捕犯人的旅程。因为只能记住过去 10 分钟内发生的事情，所以他需要不断地通过笔记和宝丽来（一次性成像相机）连接自己的记忆碎片，从中寻找和拼凑犯人的线索。一旦找到关键的线索，便会用文身的形式印在身上，让自己无法遗忘。因此，他全身都是文身。

影片剧情离奇，但我在观看时，不禁开始思考自己和片中的主人公究竟有何不同。我虽然不至于遗忘过去 10 分钟之前的一切事情，但在一定时期内不断重复相同错误的行为和失忆症患者又有何本质区别呢？

可以在心中文身提醒自己

今天我又在记错本上新增了一个“拒绝再犯事项”，结果发现上个月写下的一项内容完全一样。啊，我为何这么容易遗忘呢，难道我也要把错误文在身上才能达到刻骨铭心的效果？

池笑然在 2010 年 U-17 女足世界杯上摘得 MVP 和最佳射手的桂冠，并带领韩国队一路杀进决赛夺取冠军。她在小学四年级开始接受正规足球培训时就开始记录训练日记了。当时，日记被媒体批露后，不禁引起了社会的热议。据说她的训练日记达到厚厚的 6 本，甚至可以作为足球入门教材使用，里面忠实记录了训练相关事项以及训练中的得失和需要提高的战术水平等内容。

据说获得奥运会马拉松项目金牌的黄永祚从 1988 年就读江陵明伦高中开始直至 1996 年退役为止，一日不差地记下了自己的训练日记。日记内容包括当日的训练天气、训练路况、食物、训练成绩等。他目前是国家队的教练，他所积攒下来的这些资料仍然对指导选手有着诸多帮助。成功人士与平常人的不同之处在于他们拥有客观审视自己的能力。（选自《MVP 池笑然的日记》，《朝鲜日报》，2010.9.28，A30 版）

就像记录训练日记一样，我至今仍然抱着提高自己的希望，认真记录着记错本。虽然我不能像《记忆碎片》中的主人公一样，在身上文身，但可以在心中文身提醒自己。而后抱着从点滴改善的决心，竭尽所能去改正，避免一再犯同样的错误。日子还很长，需要改进的地方还很多，因此记错的工作也不能停止。

你们也拥有自己的人生记错本吗？

20 岁，就是用来迷茫不安的

我们人生中最灿烂和奋发的黄金期是哪个时段？

如果以此题目做一个问卷调查，恐怕大部分人的答案会集中在 20 岁这个年龄段或者直接指向大学时光。初高中生的人生目标是考入大学，必然会给大学时光投上一票，中年人回想着过往求学的青春时光，纷纷发出“大学是如此美好……”之类的感叹，也会为大学时光投上一票。

无论对谁来说，眼下才是你的人生暮年

大学生，从 20 岁成长到 24 岁或 26 岁、27 岁的时期，是身

体最健康和美丽的时期，又生活在思想最为活跃和组织最为自由的大学校园之内。生活的土壤如此宽厚而肥沃，师长们不会像对待高中生那样严加管束。因此大学生可以尽情品尝刚脱离未成年的条条框框约束所带来的甜蜜感，同时在大学中，视野和平台都开阔了，大学生也能体会到踏入半个社会的成年人所必将经历的酸楚感。大学校园中充满着青春的浪漫和幻想气息，大学时节的确是人生的黄金期。就像人们嘴边经常挂着的那样：“大学生，真是人生最美妙的时节啊！”

但我们不能被这种话迷惑。无论对谁来说，眼下才是你人生的暮年，是你苦恼最多，最辛苦的时节。

即便你觉得 20 岁是人生最好的时光，但并不意味着 20 岁的年龄就没有任何烦恼和困惑。20 岁也是人生困惑最多的时期，而且这些人生困惑并不会因为回过头来羡慕那段时期的美好而减少多少。

为什么这一年龄段会如此辛苦呢？这是因为过去、现在、未来的问题像漩涡一般一股脑冲向你，需要做很多的决断。

在其他国家十几岁便该经历的青春期问题在我们这里却因为“高考带来的激烈竞争”一直被压抑着，到了成年后却突然爆发出来。很多父母抱怨自己的孩子在初高中时还很听话，一到大学便像换了一个人。这是经常会遇到的情况，并且也在情理之中。曾经压抑的成长期问题在大学期间得到了释放和放大罢了。

大学是脱去未成年的保护膜蜕变为成年的变革时期。刚刚破壳新生，就要面对冷酷的成人世界，残酷的程度往往出乎想象。20 岁这个年龄是会反复品尝人生中各种烦恼的阵痛时期。

请热爱你眼前的那些苦恼吧

但 20 岁又是设计未来人生的关键时期。大学毕业后就要走出校门成为社会人，未来的出路在哪？怎样实现自己的人生价值？许多现实的问题需要思考和决定。顺利找到工作后暂时松了一口气，可疑惑并没有消失。眼前自己选择的道路是否真正适合自己呢？这种来自对悬而未决的未来的不安，才是人生中最本质的问题。青春施加给人生的真正压力，并非是那些需要积累的学分和成绩，而是看不到未来的不安感，因为看不清，因为对未来一无所知，所以时时感到不安和恐惧。

但不要忘记，我们并不应该对此无所作为，对未来感到不安的背后也隐藏着诸多的可能性。设定怎样的目标继而选择怎样的职业，为此做好怎样的准备，同什么样的人相恋并组成家庭等等，在为人生做出最重要决定的时期，眼前的选择余地无限多样，令人眼花缭乱。

随着我们年龄的增长，曾经无限的选择余地也一点点缩小范围，最后只剩下一两种选择。长大成人后，选择余地缩小，自然苦恼的幅度也随之减轻了。因此大人没有资格指责孩子说“在最好的时期瞎担心什么”之类的话。蝌蚪长成青蛙后往往就忘记了幼时自己是一只蝌蚪，认为自己从一开始就是一只青蛙。

没错，20 岁的你，眼下是你人生中苦恼最多的时期。

实际上，你要苦恼的事情还很多。

请尽情苦恼吧！请抛弃那些自己已经尽力学习了之类的无聊安慰，也不要让自己钻牛角尖，沉浸在各种稀奇古怪的念头中无法自拔。

多接触各式各样的人，广泛涉猎各种书籍。请多方搜集信息，列出所有的可能性，好的决定往往诞生于足量的信息和可能当中。不要和一帮半斤八两的朋友黏在一起，共同消耗在黑暗中，摸索前进的路，请去倾听已经走在你人生前面的前辈和导师的忠告。

大学，欢迎你进入这个问题爆发的时期；青春，欢迎你进入这个苦恼爆发的时段。

请热爱你眼前的那些苦恼吧，20岁就是用来迷茫不安的，这是必然的经历，请投入全部精力去思考，并谋划自己的将来！

你今天的辛苦对他人却是奢望

只知握紧拳头，会忘记适时放手

夏季傍晚，去到露天小吃店等地方会发现一种诱杀蛾类的装置，这种装置可以发出强光吸引蛾子，而后将它们电击致死。装置下面的托盘上有数量众多的死蛾子，还有一些没有完全电死的蛾子发出丝丝的响声在痛苦地挣扎着，却仍然有蛾子前仆后继地扑向这个死亡陷阱。这就是昆虫的“趋光现象”。即便前面等待自己的是死亡，蛾子们看到光亮也会宿命般地奔过去。

印度尼西亚的某原住民猎捕猴子时使用的是一种颇为有趣的方法。他们在一个瓶口大小仅容许伸开的手掌伸进去，握紧拳头就拔不出来的瓶子里面放进猴子爱吃的食物。猴子发现瓶子后便会把手伸进去握住食物，而后拼命取出，却因瓶口不够宽而很难拔出手来。其实只要放弃食物就可以将手拔出，但猴子始终不想放弃手中的食物，就一直手握着食物被困在原地，这时来捕捉猴子就易如反掌了。

原来我认为扑火的蛾子和卡住手而无法逃脱的猴子十分幼稚，但后来仔细一想，我们人类与它们也并无二致，甚至有些时候更加严重。为了得到某种名利义无反顾地奔向欲望的火焰，获得利益时只知握紧拳头最后忘记了适时放手，从而毁掉人生的人并不在少数。

使自己陷入焦点主义的泥潭当中

死亡总是让人产生恐惧，但“成功人士”自我了结生命的宗宗新闻则让我们多了一份困惑。那些拥有家财万贯，声名显赫，或拥有至高无上权力的著名人士选择自杀的案例并不少见，这让我们这些连成功的甜头都没有尝过的普通人难以理解。媒体虽然做出种种猜测和分析，但最终的结果却都指向一个事实，即名誉、金钱和权力并不能使人得到真正的幸福。

如今，有关“幸福”的话题成为了人们谈论的焦点。在世界范围内一个拥有惊人发展速度的国家。国民为了得到更多的钱、更多的成就，只顾看着前方埋头奔跑，短期内会达到其他国家难以企及的高速增长。那段时期，“幸福”一词对于国民来说是奢侈的。大家相信只有取得成功才能算作幸福。但如今这种观点却越来越站不住脚，谈论幸福话题的人们在与日俱增。在一些娱乐节目中甚至出现了呼吁“让我们幸福起来吧”的幸福传道士。

那么，你现在幸福吗？

我想，能够自信地说出“我很幸福”的人一定不多。

事实上，幸福是一个十分难以定义的概念，与其说是一个概念不如说是一种状态。人总是喜欢吃着碗里的望着锅里的，永远不知道满

足，所以无论已经拥有了多少幸福要素，只要时间一长就会对已拥有的东西失去幸福感。

再者，幸福是相对而言的。我们衡量幸福的含金量时，通常不是说你有多幸福，而是比别人拥有多少幸福。而且同他人进行比较时，总喜欢盲目地将别人的幸福进行夸张和放大，对自己的幸福进行缩水，从而以别人的幸福作为自己的判断标准，这种将焦点集中于他人的特征称之为“焦点主义”^①。我们常使自己陷入焦点主义的泥潭当中，将自己设置为多余的人，给自身下达不幸的诊断书，并且由此变得消沉。

总是跟更幸运、拥有更多的人比较，拿别人的长处来比自己的短处，以至于如今能够不假思索地说出“我很幸福”的人并不太多。那些已经拥有很多的人也很难感到满足，因为他们感觉自己需要拥有更多，要比周围所有的人拥有的都多。所以才会有那句“只有从不幸中回首时，才能感受到刻骨铭心的幸福”，是的，经历了不幸和失去之又称聚焦，当人们想象某件未来事件对其产生的影响时，注意力是无法兼顾全局的，而往往是焦灼于某一点上，这使得这一点的特征像是处在显微镜之下被我们无限放大，也由此我们会高估这些事件特点带给我们的影响。与此同时我们则会常常倾向于忽略事件的其他部分和其他事件。

后，才会发现自己原来已经足够幸运，拥有的足够多了。

差异在于你选择的是抱怨还是感恩

现在的很多年轻人都表示自己很累。期待值堪比天高，但就业的

压力却与日俱增。如今的社会可谓以万人为单位展开着竞争，渺小的个人很容易淹没在人潮之中，如果一味秉持着自身的固有模式，将很难有出头之日。生活在当下的年轻人大多能感受到这股不安感和孤独感，因此很难感到心灵的真正自由。

那么，你感到疲惫吗？感到自己很不幸吗？

俗话说“比上不足，比下有余”。这句话就是告诫你戒骄戒躁，感到疲惫时不要輕易气馁，青云直上时不要草率地流露出傲慢。

不信你可以暂时停下脚步看看周围的人们。有些人甚至还羡慕你目前所遭受的挫折。现在，虽然上了岁数的成人仍然可以通过成人高考圆自己的大学梦，但每年都有 5% 的高考未通过者，这其中有相当一部分是连考场都未能进的成人应考者。因不可抗的因素而不得不抛弃自己的理想，放弃大学梦的人又有多少？为了追赶生活的脚步整日担心温饱问题更不可能坚持自己个性的人又有多少？社会上有许多不为人知的角落，社会的底层充斥着难以想象的黑暗，连媒体舆论也无暇顾及。对于这些社会最底层的人来说，你所谓的那些艰难困苦疑惑焦虑已经是何其幸运了，也许是人生中难得一遇的好事。日本著名企业家松下幸之助曾经说过：“监狱和修道院的差异在于你选择的是抱怨还是感恩。”没错！感恩中拥有通往幸福之路。如果某一天你感觉自己坠入地狱般的命运之中，饱受各种挫折，请你记住下面的这句话：也许糟糕的一天，让你想要放弃整个人生，但就是这样的一天，对于某些人来说也可能是一辈子的奢望。

烫手的梦想——写给自己的信

1996年夏天，结束博士课程回国的我应聘了母校教授的职位。那是我一直以来梦寐以求的工作，可结果却落榜了。那时，我对人生彻底失去了信心，整日沉浸在失败的阴影里。

那个时候，靠着写日记记录下自己的思想变化，我才一点点调整过来，从阴影当中走出，失落的心开始寻找到安宁。一年以后，我就被聘到了现在所处的首尔大学，任消费者学方面的教授。现在我将那时记录下的心情如实呈现到读者面前。

1996年9月某日凌晨。

我莫名其妙地觉得，眼下自己的人生正处于最丰裕的阶段。我已走完短暂的人生，现如今想要谋得一个梦寐以求的职位成了奢望。34岁的年龄仍然不能在经济上独立，沉重的压力压得我整日失眠。能够帮我短暂释放情绪的好友也远在天涯，即便偶尔能够和好友相聚，一吐自己的想法，但好友不在的日子便只能靠着酒精来麻醉自己，这样的日子不知不觉已经持续了4个月，但不知为何，我就是觉得眼下的这段岁月会成为我人生中最具收获的时期。

对于未来的不安以及对现实的不满已经压得我快透不过气，但我依然持有上述的想法，这并不是出于对自己的保护，而是我仍然坚信自己怀揣着的梦想，那闪光的发烫的梦想。

无论是在走路，还是看着天空发呆时，我的脑海中都只有一个念头，那就是我能不能回母校执教。无论是在开车，还是在听音乐，我的脑海中只有一个渴望，那就是怎样才能写出更好的论文。

在经历了日常的挫折和怀疑重新站立起来的时候，为了重拾逝去

的梦想，我给自己的大脑灌输了一个思想，那就是面对现实！

也许我会在某个地方谋得一个位置，并且朝着生活沼泽毫无察觉地一点一点越陷越深。我会找出充分的理由来安慰自己，就这样一点点陷进去。到了某一瞬间我能够很容易地获得名声和金钱，到那时候曾经的梦想也许就会慢慢地腾出它所占据的位置。那个维护自尊心的道德挣扎也会渐渐退去它浓烈的颜色。到那时，我的脸上已经爬满了皱纹，额头失去了光泽，开始步入老年。

失去发烫的梦想并非只是由于年龄增长，更主要在于安定的生活以及生于忧患死于安乐这一亘古不变的道理。犹如悲伤是诗人的精神食粮，不安是保持梦想发烫的防腐剂。藏于失败之内的革命性让人怀揣梦想，而对梦想不言放弃的自恋^①情结才能让梦想始终保持发烫的热度。

心理学概念，对自己身体或品性的过度眷恋而产生的强烈兴奋。

你的表情看起来如此不安，像那闪电！像那闪电！皱纹爬满了你的脸……这是诗人金洙暎的作品《爱情》一诗中的片段，幼时经常吟诵的段

落至今依然记忆犹新。让我重新拾起几乎遗忘在记忆深处的“不安”就是源于这首诗。此时充斥在整个房间里的是不安和那不安的梦想……

人不能停止做梦。相比不能实现梦想，忘记做梦的感觉要更加可怕。梦想最隐蔽的敌人正藏在梦想背后的成功之上，一旦成功就会陷入保守的人性弊端之中。

我害怕自己会陶醉于一点点成绩从而忘记最初的梦想，甚至忘记人生所应有的热度，于是今天写下这段文字。希望这段文字能够保持住此刻不安的热度，保持住不安背后那点滴培植的梦想，让梦想不会日后腐败。

沉重的现实整日逼我自省，灰暗的未来不断折磨我的内心，在这样的局面下，我反复告诫自己现在是人生中最充实且最有意义的时刻，并且希望在日后我坠入懒惰的地狱无法自拔之际，能够记住这些文字，多少能够回想一下今天的不安和今天对梦想的执着。

再添一句：“是否有那么一天，我还有勇气重新拿起这段文字来读？只要读到这段文字就能让自己重新抖擞精神，恢复自我吗？我的灵魂有那么强大吗？”