第一图书网, tushu007.com

<<千万次摇摆，才能长大成人>>

图书基本信息

书名：<<千万次摇摆，才能长大成人>>

13位ISBN编号：9787807639565

10位ISBN编号：7807639563

出版时间：2013-6-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[韩] 金兰都

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

写给孤独长大的你　亲爱的中国读者们：这是一个充满挫折的时代。
　机会变得越来越少，不平等却越来越多。
在这个艰辛的世上生活，长大成人绝非一件易事。
　随着年纪的增长，我们脆弱的肩膀上需要背负的责任越来越沉重。
年轻的时候，我们对踏入社会后将遇到的种种难题还懵懂不知，而今，随着年纪的增加和经历的丰富，所有的困难都变得日益鲜明。
　尽管生日蜡烛的数目已经多到令人吃惊，但实际上我们还未真正成为一个大人。
求职、结婚、职场生活、家庭生活……站在人生的重要关口前，我们一次次无奈地彷徨和摇摆。
　我们究竟何时才能成为大人呢　高中时上汉字学习课，考试时遇到这样一道题：“ 孔子把40岁称为什么？
”结果我答成了“ 不感 ”，其实正确答案是“ 不惑 ”。
除了因为两个汉字外形相似之外，可能那时的我还觉得“ 大人都没有感情 ”吧。
沮丧的我在练习本上抄写了好几十遍“ 不惑 ”，才背下了这个词。
也许，那时我记下的，不仅仅是“ 不惑 ”这个词，还埋下了“ 等我到了四十岁时就不再感到彷徨 ”的期待。
　然而，当我真正到了四十岁的年纪，才明白人永远不可能“ 不惑 ”。
相反，较之青春时代，我们会经历更多的彷徨和摇摆。
同时，我也再次感慨于先贤孔子的伟大。
　随着年纪增长，渐渐地，我不再祈求我的人生中没有彷徨，而是决定勇敢地去承受。
想一想借助钟摆来回摆动的力量不断前进的挂钟吧，如果因为讨厌不停摇摆的钟摆而将其固定，那这座挂钟就会停止计时。
钟摆的摇晃，不是一种妨碍，而是促使钟表转动的动力。
人生也是一样吧，使我们感到彷徨和动摇的诸多烦恼，不正是推动我们真正长大成人的动力吗？
　这本书写的，正是关于成年路上的各种彷徨。
如果说我的上一部作品《因为痛，所以叫青春》是试图就青春时代的苦恼引起共鸣，我创作该书则是为了与大家分享成人路上的困苦。
因为我觉得，如果说青春的苦痛是来自不安，那么成年后的苦痛则源自彷徨。
　成年后的苦痛源自彷徨　要真正长大成人，在彷徨和摇摆的过程中，我们注定会遇到许多问题。
　“ 我为什么有价值？
”　“ 我应该怎么应对人生中的失败和挫折？
”　“ 我是应该沿着现在的路继续走下去，还是应该马上开辟新的道路呢？
”　“ 我要怎样做，才能在婚姻生活中实现自己的价值和人生的意义？
”　“ 那些生命中注定要背负的困苦，我应该怎样去承受？
”　……　我写这本书，正是为了和你共同面对这些难题带来的苦恼。
因为我想帮助你亲自去找到答案，而不是直接告诉你人生的正确答案。
我想让你明白，哪怕现在的你还不够成熟，甚至总是失败，但只要慢慢成长，就一定能够书写出人生的精彩。
因为人生不像跳远，一跃定输赢，人生更像是需要不停地跨越一个个障碍的跨栏长跑。
　是的，我们还有很多的机会，哪怕跌倒了，也可以重新站起来。
重要的不是此刻的成功与失败，而是有没有从成功中学到什么，有没有从失败中重新爬起来的勇气。
　还未真正长大成人的成年人，加油　我听说，我的上一部书《因为痛，所以叫青春》在中国年轻人中也引起了较大的反响，这令我高兴，又让我觉得难过。
高兴的是我的文字能够在别的国家，而且是和韩国最亲近的、历史悠久的邻国得到良好的反响。
然而另一方面，这也反映了中国的年轻人也有着同样的困扰和苦恼，这着实令我感到难过。
《因为痛，所以叫青春》这本书不仅在日本、中国台湾地区、泰国、越南、印度尼西亚等国家和地区

，甚至在遥远的巴西、意大利、荷兰等国家都被翻译和出版，大概这个时代的年轻人所经历的苦恼，已经成为了一种国际性的痛楚吧。
这实在是一个充满挫折的时代。
　不过这本书不是单纯地讲述痛苦的书，而是帮助你为成为一个出色的成年人而努力奋斗的书。我衷心地希望，这本书中的只言片语能够为亲爱的中国读者朋友们的成长带来些许帮助。
　中国的还未真正长大成人的成年人，加油吧！
　金兰都　于春花烂漫的首尔大学校园

内容概要

本书是《因为痛，所以叫青春》的续集，读者对象主要是准备或者已经走出校园的年轻人，教授依旧以他之前朴实又一针见血的笔触，从第一份工作开始，娓娓道来年轻人的生活、爱情、工作等人生中的点点滴滴，以平和的态度跟我们道出“后青春的秘密。
”走过了青春的不安和苦痛，到了正要甩开膀子投身社会的年纪，青春迷惘的年华已然过去，正处在20-28岁的“老小孩”正在经历的痛苦和迷失，却早已远远超过了学生时代。
更让人无所适从的是，顶着已经是“大人”的外壳，再不能像年少时一样大张旗鼓地渲染自己的苦痛，因为已经走进了大人的生活，大人的年纪，就理应有模有样地像大人一样生活。
然而，所谓长大，真的是瞬间就完成的吗？

工作，爱情，家庭，人际关系，自我实现……仍有无数的问题困扰我心，不得其解。
梦想与现实，家庭与职场，孤独与自由……每一个选择的关卡都是我们成长的痕迹，到底要经历多少次彷徨，多少次摇摆，才能有一天，终于敢说——“我也成为大人”了？

金教授的热血人生指导，仍在继续。

作者简介

作者：（韩国）金兰都 译者：路冉金兰都，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。
其作品《因为痛，所以叫青春》风靡全球，全亚洲销量突破400万册。

书籍目录

序言写给孤独长大的你 第1章站在人生的十字路口，没有红绿灯 我们是成年人吗 Amorfati——爱上你的命运 成年人的三难困境 写给想要放弃第一份工作的你 写给在接连的求职失败中心力交瘁的你 不活着，就是个错误 人生的海因里希法则 缺陷让人重新审视自己 第2章不要像直线一样前行 在消费社会的丛林里生存下来 人生不是喜剧，不是悲剧，是反转剧 突如其来的成功比失败更危险 每个人的心里都装着一封辞职信 什么是世界上最有趣的工作 成功的秘密——整理鞋子 回到你的孤独中去吧 不要像直线一样前行 第3章变成真正大人的那一天 性，复杂而伤感的成人语言 能把我称为我的人 我不要像爸妈那样生活 从无窗的牢笼走向自己的王国 我们既被伤害，又在伤害别人 做自己的时候，最幸福 变成真正大人的那一天 扔掉你的人生时钟吧 梦想就是外婆一辈子囤的保暖衣 第4章给站在人生折返点的你 结不结婚，都会后悔 并不是只有你才痛苦 不要活在别人的眼光里 世界上没有陌生人 家只是只言片语垒成的塔 越长大越应该对自己宽容 写给站在人生折返点上的你 重启！
人生 结语一个不能久坐于桌前的男人的小小安慰

章节摘录

版权页： 我们什么时候长成大人呢？
是按（韩国）法律规定，年满20周岁的时候，还是大学毕业之后，或者是工作了以后？
是离开父母独自生活的时候，还是结婚了以后，或是为人父母之后呢？
当然，从法律上讲，年满20周岁就算是成年人了——撕掉了未成年人的标签，具有了法律上的完全行为能力，从不许吸烟饮酒的禁律中解放出来了。
但是在人生的历程中，成为成年人却与这截然不同。
成为成年人，意味着开始对自己和家庭的生计负责。
也许经济收入或心理上的安定还没有太大改观，但你会渐渐感觉到人生责任的沉重，并一再感叹“唉，宴席果然结束了”。
什么时候，我们算是大人 写这本书的时候，我问过许多学生和刚工作的年轻人：“你是大人吗？”大部分人的回答都是“我觉得自己还不是”。
我问他们觉得自己什么时候能够成为大人，他们纷纷表示自己也不知道，但至少现在还不是。
说实话，就连写下这些话的我，也不禁问自己：“我是一个纯粹的大人了吗？”究竟我们什么时候算是一个大人呢？
现在的我们，是大人吗？
所谓大人，也许并不是年龄、婚姻、选举权、个人收入、税金等达到某种条件时的“状态”，或许，说它是彷徨时也能够认清自己，并逐渐走向成熟的“过程”，应该更恰当吧？
孔子日，三十而立，四十不惑，“立”的意思是“心志坚定，能够坚守道德礼仪”，“不惑”即“对世事有自己的见地，不会轻易动摇”。
中学时代国语课时背下了这些古文，以为到了文中所说的年纪，自然而然就会变成这样子了。
所以每当除夕钟声敲响的时侯，我都会反省和自责：为什么该有的道德礼仪我都不具备，为什么到了这把年纪，还总是不能坚持自己的判断呢？
直到50岁，我才终于明白，摇摆和彷徨都是正常的，所以能够克服这些彷徨的孔夫子才会被我们推崇为圣人啊。
有时会突然发现，自己小时候非常讨厌的吃食，现在变得爱吃了，一些自己好像绝对不会做的事，竟然也自然而然地去做了，连自己都会被自身这些未知的面目吓到，进而感叹“啊，原来我的世界里，还有这么多未开启的盒子啊”。
我们蜕变成大人的过程，就是小心翼翼打开内心的盒子，看里面装着什么或在里面装上新的东西的过程。
所以，不要再说“已经走到头了”这样的话，应该说“再往前走走吧”。
不要因为“事已至此……”而止步，而应该激励自己“趁现在……”。
甘地说：“就像你会永远活着一般地学习吧。
”

后记

我下面讲述的事情是100%的真实经历。
　我正在写这本书，并写了有一段时间的时候，某天我去了江南的一个大型书店。
站在随笔区，正在看有没有什么新书上架，遇到了两个看上去约摸大三的学生，两个人正捧着一本书说着悄悄话，并时而发出一阵低笑。
当他们把看得很认真的书又重放回书架时，我注意到那是郭锦柱教授所著的《爱的究竟》。
因为这本书也是我推荐过的书籍，所以勾起了我的好奇心，便上前与之攀谈。
　我：这本书怎么样？
　学生：很有趣，感觉完全像在说我自己，很受触动。
　我：那就买下来嘛，为什么又放下了呢？
　学生：不为什么……　他旁边的同学笑了起来，也对，本来就是爱笑的年纪嘛。
刚好旁边摆放的正是我所写的《因为痛，所以，q青春》，于是我又鼓起勇气来问他。
　这是我第一次就自己的书询问陌生人的看法。
　我：这本书你读过吗？
　学生：没有。
　我：你听说过这书吗？
　学生：嗯，听是听过，但没读过。
　我：为什么？
　那位同学看着我的眼睛理直气壮地回答道：　学生：因为我不喜欢金兰都。
　我：……认识他吗？
为什么不喜欢他？
　学生：我喜欢读更有深度的书。
　无话可说的我只好尴尬地笑着，扔下一句话便匆忙逃离现场。
　我：好吧，下次我一定努力写得深奥一点。
　啊啊，我什么时候才能写出有深度的书啊！
　在巨大的压力下，我写完了该书。
出乎意料，我第一次尝试的随笔集《因为痛，所以叫青春》，受到了过分关注。
一些评论家的批判固然令人感到难过，但是更让我觉得难受的是一些读者的反应。
非要举些例子的话，就是诸如“我只喜欢读有深度的书”之类的……　其实，我也总因为自己的文字深度不足而苦恼，所以我打心底希望自己的第二本书能够写得比先前稍微深奥一点，但是原本没有的深度，又岂能凭空捏造出来呢？
尽管如此，“至少不能比上一本书差”的强迫观念一直深深地折磨着我。
我想我一定是患上了所谓的“第二年综合征”。
　大概是这个原因吧，在写这本书的时候，我常常感到吃力。
　因为除去压力之外，这本书在写作难度上本来就比上本书更大。
《因为痛，所以叫青春》是一本面向大学生的书，我的职业是老师，所以向学生们讲起“这样生活吧”之类的教导，于我而言是极其自然的事。
然而这是面向“大人”和“正在成为大人的成年孩子们”的一本书，身为处于相仿年纪的同龄人，我实在没有足够的资格指导别人这样那样，所以我也非常担心读者的反应。
　即便如此，在写这本书的时候，我还是常常感到很幸福。
　为了写这本书，我新读和重读了很多诗集和经典著作。
2012年是我的第二个研究年，我推辞了一切演讲和采访，日常生活也最大程度从简，当我重拾起那些因为繁忙而疏离了的好书，真的非常惬意。
读书时，腰痛稍微消减一点时我就重坐回椅子上，把思绪重新梳理一遍，这就是几个月来我每天的必修课。
虽然有时也会觉得枯燥，但是一想到可以读到这么多精辟的文字，一想到自己还可以继续写作，就觉

得幸福无比。
　尤其要感谢研究年，让我重读那些诗集。
起初，只是为了摘录些可以引用到文章开头的诗句，结果不知不觉就沉浸在了诗文中，常常一读就是大半天。
这次我还新买了很多诗集。
诗歌是直视生活的最深刻的语言。
诗歌的凝练节制，同喜欢言简意赅地传达意志的数字文化也非常搭。
希望年轻的读者们能够多读好诗。
　此外，有件事情，我希望能够得到读者朋友们的谅解。
有次在接受某家媒体采访的时候，我曾经说过，要写一本以40岁以上的中年人为读者对象的随笔，作为《因为痛，所以叫青春》的续篇，并开玩笑地给书起名叫做《因为压抑，所以叫中年》。
那时我正在写文章，希望能够帮助妻子和同年龄层的中年朋友们分担下肩上背负的重担。
可是，话题展开之后，自然提到了“ 成年人 ”一词，猛然间开始质疑：“ 我真的算是成人吗？ ”烦闷之余，最后我决定先写一部能够和“ 站在青春的边上，正要迈入大人世界的成年人 ”分担忧愁的书。
而那本为中年朋友们写的书，至今还在撰写之中，在不久的将来，应该就可以出版问世。
　在写书的过程中，我得到了很多人的帮助。
在这里，我要向志愿阅读本书粗涩的初稿，并提出宝贵意见的编辑和试读者们以及一直以来做我的眼睛，帮助我不断修正和改进本书的Daumsoft和Embraln的代表以及职员们，致以我最真挚的感谢。
同时也感谢亲爱的家人们，感谢你们对我的鼓励和等待。
　但是我最想感谢的，还是亲爱的读者朋友们，并非是致以购买者的礼貌性感谢。
在这期间，我通过各种方式，得到了很多人的鼓励。
能够带给别人以指导和帮助，是我写书最大的幸福。
对我的渺小想法和拙劣表达仍抱着钟爱之心去阅读并以之为鉴的读者们，一直是鞭策着我不断阅读、不断思考、不断写作的动力。
如果没有读者们的支持，我可能也无法克服不能久坐干桌前的痛苦吧。
　我想用自己最真挚的语言，来表达我的谢意。
　亲爱的读者，感谢你们。

媒体关注与评论

销量破两百万的《因为痛，所以叫青春》的作者首尔大学教授金兰都强势来袭，为大家带来了后续作品《摇摆中长大成人》，这本书的对象是刚刚迈入社会，25到35岁，饱经考验而又满生疮痍的“大小孩”。
已经晃晃悠悠经过了那个阶段的金教授易地而处换位思考，用丰富多样的案例剖析了此时会面临的各种问题和两难处境。
——《朝鲜日报》如果说《因为痛，所以叫青春》是告诉那些疲于竞争的大学生“不要操之过急，要把视线放远一点。
”，那么这一次他是想告诉那些刚刚迈入社会才一两年的职场新鲜人们“成长吧，在这个过程中你可能会经历摇摆，但要承受住这摇摆”。
——《中央日报》对于年轻人而言，这本书将会成为莫大的鼓励，而对于年长的大人们来说，这本书会让他们频频点头。
——OH MY NEWS如果“青春曾经痛苦过”，那么“长大成人就是会摇摆的”。
凭借《因为痛，所以叫青春》在韩国国内创造了突破两百万销量的首尔大学教授金兰都最近出版了新作，这本书是给那些不安感不亚于年轻人的“大人”的坦率心灵鸡汤，书中提及了性、工资、离职、恋爱、结婚等成年人生活中会遇到的无数问题，金教授并未给出“正确答案”，而是通过经历剖析了行事的方向，慰藉了摇摆中的大人们心灵上的痛苦。
——《文化日报》以就业、报酬、恋爱与性、失职、消费与贫困、家庭等为话题，他的文字中揣摩着那些摇摆的大人们内心所必经的过程，《因为痛，所以叫青春》中那些温暖感性的文字依然如故。
——《韩民族》

编辑推荐

《千万次摇摆,才能长大成人:写给正在迈向成人行列的你》为《因为痛，所以叫青春2》全球超级畅销书作者金兰都最新力作！
谨以此书献给那些向这个世界迈出第一步的大小孩们！
《千万次摇摆,才能长大成人:写给正在迈向成人行列的你》与《因为痛，所以叫青春》的最大不同在于主题不同：1.如果说“ 因为痛，所以才叫青春 ”，那么“ 因为摇摆所以才能长成为的大人。
”2.《因为痛，所以叫青春》是写给独自站在人生路口的你，《千万次摇摆，才能长大成人》是写给独自迈向成人行列的你。
3.《千万次摇摆，你才能长大成人》中首次提出了“ 成年孩子 ”的概念，这书中以像《因为痛，所以叫青春》一样平时、亲切的语言，娓娓道来“ 大人不告诉你的成年人的秘密 ”，告诉你长大成人的标准是什么？
这标准既不是说，你达到了法定的成人年龄、已经结婚、经济独立、思想成熟等等我们惯常认为的结论，在书中作者以其多年的观察和人生的阅历给出了一个令人耳目一新的答案。
Super Junior崔始源、韩国少女组合“ Dalshabet ”智律、新生代演员韩元宵、韩国知识经济部门长官赵锡、韩国电影界的新星孙世彬、世界级的服装设计师李相奉、伦敦奥运会韩国国家队足球选手朴钟宇、演员朴载正、大学生赵雄俊、上班族金恩珠等演艺、教育、体育名人草根联袂推荐！

名人推荐

看完了老师的书，我眼泪止不住地往外流。
……我之前一直很辛苦，饱受压力的折磨，被一种无名的忧郁和无力感所包裹，离幸福渐行渐远，甚至被公司的同事问是不是得了失语症。
我到底为什么感觉自己的生活如此辛苦，我又有多么的热爱自己的职业，多亏了金老师我才明白了个中道理。
——韩国少女组合“ Dalshabet ”智律机缘巧合，我最近在电视上听说了金兰都教授的故事。
他说“ 世界上最有趣的事情就是成长 ”，他将我之前所有的想法凝聚成了这样一句话，这让我感同身受。
——“ PSY鸟叔 ”“ 2NE1 ”“ Bigbang ”等经纪公司YG娱乐的董事长 梁铉锡《千万次摇摆》这本书书让我印象深刻，一周前开往德国法兰克福的飞机上，我偶遇孙兴民的父亲——亚洲足球学院总教练孙雄正（50岁），他将这本书作为礼物送给了他的儿子。
正如此书的内容所言，长大成人过程中的摇摆是很自然的事情，不要因此羞于启齿或承受太多的痛苦，我正在这样的摇摆中一点点的成长。
——被称为Bundesliga德甲“ 解决问题大师 ”的足球选手 孙兴民我会读那些能够赐予我力量、让我相信自己的名言集锦，临近这次比赛，我读到了金兰都作家的《千万次摇摆》一书，原来大家都是通过失败成长的，我认为拥有自信是很重要的一件事，一切应该就是从这里开始的，我觉得这是一本有益于控制意念的书。
——美国UFC异种格斗技选手 林贤奎二十七岁，在这个不小的年纪才出现在液晶显示屏上会伴随着许多不为人知的心酸与痛苦，每到这时候，我就会去书店。
在去年，我独自度过了一段痛苦时期，这时候在经过书店的一角时，看到了金兰都教授的《千万次摇摆》。
“ 一看到标题我就在它面前停下了脚步，心想着“ 啊，就是这个啊 ”，便马上开始读了起来，说实话我每天都会摇摆上十几次，不仅是我，我想任谁都会感到辛苦的吧，现在不管我说什么都是辩解，都是借口，我真的是毫无建树，所以我希望以后回顾这一段辛苦时期时，能够坦然面对，觉得这一切都无所谓，能够笑着说“ 当时真的是很辛苦啊 ”这样的话。
——广告明星、冉冉升起的新生代演员 韩元宵我平时在和员工们对话时都会经常引用读过的书中的内容，我想要向大家推荐《摇摆中长大成人》这本书。
——韩国知识经济部门长官赵锡为了成为真正获得认可的演员，我真的需要摇摆上千次，这本书让我明白，只有在失败多次后得到了收获，才能懂得其中的珍贵，我觉得任何事情都是分时机的，再漂亮的衣服，如果不适合我，那就不用穿上。
——韩国电影界的新星 孙世彬“ 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。
”——成年人 金兰都一周内我把这本书细读了两遍，摩挲了数次。
看《因为痛，所以叫青春》时感受到的激振，在读这本书时，变成了感情的漩涡，像喷张的热血一样喷涌而出。
对于初入社会的新手，以及为了生存而炽热地奋斗着的二三十岁的年轻人来说，这本书是你必备的青春处方笺！
——杨洋 24岁 中国传媒大学 大学生给自以为是成人，并像成人一样过活的现代人，冠上了一个“ 成年孩子 ”的新定义，让我们能够松一口气，稍作休息。
因为我们不是任何事都必须做到完美的大人，而是学着成为大人的成年孩子。
这本书让我们自然地接受每个人必经的“ 成年孩子 ”时期，并泰然处之——吴金蓉 38岁 北京CBD 上班族

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com