

## <<人生使用说明书>>

### 图书基本信息

书名：<<人生使用说明书>>

13位ISBN编号：9787565700484

10位ISBN编号：7565700487

出版时间：2010-10

出版时间：中国传媒大学

作者：金洪信

页数：143

译者：薛舟,徐丽红

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>

## &lt;&lt;人生使用说明书&gt;&gt;

## 前言

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：如果闭上双眼，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。

——金洪信永远都不晚无数仁人志士通过自己的亲身体会告诉人们幸福生活的秘诀，综合起来，那不就是一部“人生使用说明书”吗？

既然是“人生使用说明书”，当然不会让人“痛哭流涕、大发雷霆”，而是要让人“每天微笑、快乐和幸福”。

购买家用电器的时候，包装箱里肯定会有一份使用说明书。

人生也有说明书，告诉我们怎样使用自己的身体和心灵，但是大部分人都不能按照说明书的要求去做。

其实，按照说明书的要求去做并不需要花费更多的钱，也不需要花费更多的时间，更不需要夜以继日地奋斗。

重要的不是多吃油腻而昂贵的食物，而是少吃，放松身体，适度运动，面带微笑，快乐生活。

对于灵魂，我们应该经常想到美好的事物，多给别人带去快乐，为社会作出自己的贡献，内心充满幸福感。

人生使用方法并不复杂，也不难做到。

为了让我们只有一次的人生活得更丰富多彩，我们应该拥有人生使用说明书。

亡羊补牢，犹未为晚。

从今天开始，我们可以想想，假如真的存在一部“人生使用说明书”，上面应该写些什么内容。

“人生使用说明书”的第一页应该写上“深爱自己”，千万不要忘记。

因为有了无数人的温柔视线和悉心照料，才有了今天的我。

从现在开始，我要努力偿还这笔债务，绝不能再懒惰。

为了给社会多作贡献，我挑选出演讲、授课、访谈中最受欢迎的内容，写成了这本小书。

我的力量微不足道，却在言说如此深奥的人生道理，为此我惭愧不已。

——金洪信

<<人生使用说明书>>

## <<人生使用说明书>>

### 内容概要

“世界带给我们多少痛苦，我们就将获得多少强大的生命力！

” 热情与乐观的作家金洪信传达给尊贵读者的人生领悟信息！

当我诚挚地原谅撞死父亲的肇事司机的时候，我感觉到内心的安宁。

当我放下四十余年来紧握在手的滚烫杯子的时候，我领悟到真正的自由的意义。

唯有爱和宽恕、给予和希望相结合，人才有自尊。

真正的个人自由、民族和国家的和平就来自这里。

今天，送走曾在担忧和焦虑、欺骗和嫉妒中度过的昨天，这只有一次的人生，你准备如何走过？

## <<人生使用说明书>>

### 作者简介

韩国有史以来首位作品销售突破百万册的小说家，宪政史上迄今为止绝无仅有的连续八年被评为最优秀国会议员(第15、16届)，他的生活充满了信仰和热情，这个人就是——金洪信。金洪信1947年出生于忠清南道公州，成长在论山，毕业于建国大学国文系，并获得文学博士学位和名誉政治学博士学位。

1976年，金洪信通过《现代文学》杂志登上文坛，并先后出版了《人间市场》、《刀刃上的战争》、《内陆风》、《代哭》等作品，在韩国掀起了小说风暴，多次荣获韩国小说文学奖。近年来，金洪信又出版了大河小说《大渤海》(全10册)，获得了统一文化大奖和现代佛教文学奖。

此外，金洪信还出版了《三国志》、《水浒传》等中国古典名著译评类图书和《活出人生真味的智慧》、《企者不立，跨者不行》等散文随笔，共计120余卷。

目前他在担任建国大学传媒学院客座教授的同时，笔耕不辍并继续寻找热情的价值，渴望每天都能活出至高无上的幸福。

## <<人生使用说明书>>

### 书籍目录

前言 我们的人生很尊贵第1章 你是谁 什么也不能与之交换的东西 幸福的标准第2章 你为何而活 暂时不想死的理由 激情有着惊人的力量 奇迹无时无刻不在第3章 人生的主人是谁 醒悟的灵魂 引领者, 被引领者第4章 世界存在的理由是什么 与世界共存之道 人的芳香 红衣主教金寿焕留下的爱第5章 你愿与谁同行 人生的“引水” 历经劫难偶然相遇的人们 没有什么是恶缘第6章 你为什么痛苦 抛弃憎恶的方法 扎在心灵上的刺 宽恕何以伟大第7章 如何管理心灵 获得顿悟的日子 过简朴的生活 获得幸福的七种方法结语 永远都不晚

## <<人生使用说明书>>

### 章节摘录

插图：激情有着惊人的力量人类之所以成为万物之灵，就是因为人类拥有“激情”。

人类的激情具有改变世界的惊人力量。

我们现在乘坐的是比马快得多的汽车。

原来把信件绑在鸽子腿上的人们，为了更迅速地传达消息而发明了电话机。

想要凌空飞舞的人们发明了飞机。

驾驶比鲸鱼更强大的潜水艇驰骋于大海，一口气可以跑到世界的尽头。

还有覆盖全世界的网络，都是因为有了人类的激情才能问世。

激情的惊人力量创造出了许许多多的成果，不胜枚举。

正因为有了那些在沙漠和大海里提取原油的人们的激情、在辽阔的棉花田里采棉花的人们的激情，以及用线织布的人们的激情，我们才有衣服可穿。

激情可以为彼此带来便利，带来快乐。

埃及有个传说，人死后到了神灵面前，神灵会先问这个人两个问题，从而决定其是上天堂还是下地狱。

你在人世间找到快乐了吗？  
你为别人带去快乐了吗？

让自己快乐，也给别人带去快乐的方法是什么呢？

那就是充满激情地生活，让自己的人生更有意义，为世界奉献自己的力量。

激情就是创意，就是智慧，就是快乐，也是人生的意义和希望。

某企业的广告语里有这样一句话，如果人生能活80年，那么有26年在睡眠中度过，21年用来工作，吃喝占用9年时间，而我们微笑的时间只有20天。

另外还有一项调查显示，人们用5年时间来生气，又用3年时间来等待。

快乐的时间也就是微笑的时间。

我们的一生之中只有20天是快乐的，这意味着我们过于低估了自己存在的价值。

如果能够逐渐减少生气的的时间，那该有多好？

如果每天多微笑15秒，就可以延长两天寿命，而且是健康的两天。

重要的不是延长寿命，而是快乐而健康地度过80年的岁月。

快乐就是幸福。

谁能给我们创造幸福呢？

就是我们自己。

如果我们不能敞开心扉，即使心爱的人就在身边，也只能收获片刻的快乐。

即使家财万贯，或者位高权重，也感觉不到快乐和幸福，是因为幸福的制造者——本人感受不到快乐。

上了年纪的人常说时间转瞬即逝，人生无常，我们应该侧耳倾听。

我们很容易误认为他们是因为惧怕衰老而感慨，其实这意味着他们的人生过得并不快乐。

中国古代有这样的说法，“人生如白驹过隙，匆匆已过，转瞬百年”。

年轻的时候感觉人生漫长，年纪大了以后却感觉光阴似箭。

不管怎样努力挣扎，谁都无法逃避年龄的增长。

但是，人们常常陷入某种错觉，误以为岁月会等待自己。

能够抓住岁月，让时间慢点儿走的人只有我们自己。

活得快乐，这就是放慢岁月脚步的秘诀。

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。

我们要珍惜自己，把每一天都当成是人生中最美好的日子，全力以赴地生活，享受每时每刻，仿佛此时此刻就是人生中最美好的瞬间。

## <<人生使用说明书>>

看看我们的周围，还有谁像能自己这样重要呢？

我就是宇宙中独一无二的最尊贵的人。

如果我们承认这个事实，就能愉快地笑出声来。

但是，如果连我们自己都觉得自己无足轻重，那么世界上就不存在快乐和喜悦了。

享受幸福，抛却不幸。

追逐希望，忘记怨恨。

寻找快乐，忍住悲伤。

守护健康，远离病魔。

煮沸爱情，冷却憎恶。

关爱家人，善待邻居。

享受自由，挣脱束缚。

为自己笑，为别人哭。

年轻的时候，每个人都对人生充满无限的好奇。

我也曾模仿中世纪哲学家们的做法，寻找社会各界名流，向他们咨询人生问题。

那些在别人眼里活得很认真的长辈们，大部分都会说“活得潇洒点儿”。

真正以潇洒著称的人们却对晚辈们提出忠告，“活得认真点儿”。

针对认真生活和潇洒生活的问题，我又一次到处咨询。

最后，我得出的结论是，同时选择认真和潇洒是最明智的做法。

认真而潇洒地生活，这是让人生更精彩智慧。

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。



## <<人生使用说明书>>

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，这绝对不是什么坏事。

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。

.....

## <<人生使用说明书>>

### 编辑推荐

《人生使用说明书》：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。  
如果人生能活80年，那么有26年在睡眠中度过，21年用来工作，吃喝占用9年时间，而我们微笑的时间只有20天。

另外还有一项调查显示，人们用5年时间来生气，又用3年时间来等待。

快乐的时间也就是微笑的时间。

我们的一生之中只有20天是快乐的，这意味着我们过于低估了自己存在的价值。

如果能够逐渐减少生气的的时间，那该有多好？

如果每天多微笑15秒，就可以延长两天寿命，而且是健康的两天。

重要的不是延长寿命，而是快乐而健康地度过80年的岁月。

海报：

<<人生使用说明书>>

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>