

《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

出版社：广西科学技术出版社

作者：[韩] 金兰都

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《千万次摇摆，才能长大成人》

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“不惑”，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

《千万次摇摆，才能长大成人》

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。

《千万次摇摆，才能长大成人》

作者简介

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。

“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

《千万次摇摆，才能长大成人》

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

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？

当了解了自己生命中包袱的重量，我们就长大成人了。相比努力装作浑然不知，埋头于其它的事情的做法，显得更加老练；而相比认为事情本就如此，然后一笑而过的态度，又显得还很稚嫩。“长大”就是这样一个年纪。

我们是成年人吗

Amor fati——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

梦想从来不会逃走，逃避的，往往是你自己。因为失败本身并不是问题，重要的是你通过失败学习到了什么。每一次失败，都会带来一次伤痛。每一次伤痛，都会收获一次成长。这成长，会带着我们更加接近梦想。

不要太过失望，当下的挫折日后一定会成为华丽的反转，危机越深，反转就越是精彩。不要轻易放弃，人生的反转剧还在等你去实现。

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

一个人变成大人的结果，就是头衔变多了。随着自己要扮演的角色越来越多，渐渐地，自己也变得混乱，不知道自己究竟是谁。面具如果戴得太久太熟悉，反而会产生把假面当成自己的错觉，而把自己的真实面目当成是另一张面具。我们都在变成多重人格，以前这被当成一种精神疾病，如今却成了帮助我们在社会上生存的力量。

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

查理·卓别林曾经说过：“所谓人生，在远处看是喜剧，在近处看是悲剧”。别人的人生是从远处在看，而自己的人生是在近处看，所以，必然地，别人的人生看起来会很幸福，而自己的人生则很痛苦，我不想过分地羡慕或者是怜悯任何人，我也不希望别人很羡慕或者怜悯我。因为，他并没有看到完整

《千万次摇摆，才能长大成人》

的我，我也没有看到完整的他。
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

《千万次摇摆，才能长大成人》

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？孔子曰，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候，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，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，就是小心翼翼地打开内心的盒子，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：你听说过这本书吗？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Embrain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。

《千万次摇摆，才能长大成人》

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》

《千万次摇摆，才能长大成人》

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子们!《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、新生代演员韩元霄、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!

《千万次摇摆，才能长大成人》

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霄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

《千万次摇摆，才能长大成人》

精彩短评

- 1、有点心得额。
- 2、站在从学校通往社会的十字路口，我们开始迷茫，怕选错的支路会导致失败的一生，但其实，每一段旅程都有不同的风景，你看到的是别人忽视的美景，你所经受的是别人永远无法体会的生命。 Amor Fati，爱上你的命运！
- 3、通俗易懂，语言明显韩范
- 4、书收到了，包装印刷质量很好，读了以后心情澎湃，奋斗的历程有很多磨难，要能够坚持不断的努力才能再度站起开充满希望。感谢作者以后还要继续关注这样的好书。
- 5、这次购书很愉快,卖家态度,服务一流
- 6、故事般的叙说 亲切自然
- 7、两天读完了，很喜欢里面的例子与文字
- 8、需要翻开书看到上面的写写画画才能确定这本书我真的有看过看完，但不需要浪费时间再确认里面是什么内容。口水问吧？
- 9、没有第一部来的一针见血，果然是关注的年龄层段不一样的问题。
- 10、金兰都真的很了不起，他的两本书我都买了
- 11、心灵鸡汤，按时疗伤！
- 12、看了一小半,通过讲一些平凡又普通的故事解释了一些人生道理.看了一些,觉得对未来不那么畏惧了,对于失败和挫折也能够释然了些,这种书值得买来的,每遇到不顺心事时翻翻也许就能减少很多负面情绪了不是那种只看完一遍就没必要再次翻看的小说
- 13、原著其实是很棒的，但是中译版有很多删节。慢慢体会到掌握外语的重要性，同样一本书，读原著和译本体验是非常不一样的，有的时候甚至决定了你有没有心情好好读完一本书。
- 14、本书讲述了一个刚走出校门的年轻人出到社会经历的种种，经过多次的摇摆寻找自己的定位，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，对我们很有启迪！
- 15、很喜欢，之前看过《因为痛，所以叫青春》，我个人绝对是五星推荐。也许你一直在为各种事情纠结，摇摆不定，没关系，大家也都一样。不一样的是，你要学着认识自己，改变自己，一步一步努力做到更好，这才会有成长。也许现在的我们还差得很远，但是不应该停止不前。
- 16、人生最大快乐就是成长，越早醒悟越好。
- 17、只会恨为什么没早点读这本书，其实一点也不晚。
加油，希望过一两年再看这本书时候，会感觉欣慰！
- 18、非常好的书！不只是写给年轻人看的，凡是感到处于矛盾、纠结、困惑、无助中的人都适用！文字精炼，感同身受，让人豁然开朗！推荐大家看一看！
- 19、不错，会给人一些启发
- 20、很一般，可能是译文的缘故吧，读起来比较枯燥。
- 21、有点隔靴搔痒的感觉，韩国人说话可能就是这样的，柔柔细细，力度不大
- 22、一直不喜欢说教类的 机缘巧合得到这本书 中评 作者很真诚 里面引用了一些我非常喜欢的句子。
“ Amor Fati 人类古往今来都是如此，我们有无法承受的伤痛，我们有不可预知的未来，但我们都是命运的战斗。你如此年轻而优秀，所以记住 Amor Fati ，爱上你的命运。坚持，一切都会过去。 ”
- 23、依然废话连篇，婆婆妈妈
- 24、小清新。
- 25、金教授的《因为青春，所以痛》曾经在思想上给予我深刻的冲击。最近的心态低落，想借助金教授的新书获取一些正能量，但读完稍感失望。书中写的我都懂得，已经没有思想上的冲击与新鲜感了。
- 26、生命的留白，也有价值。
- 27、韩国鸡汤 实在 真诚 易懂 有收获
- 28、你发生过的事情，在书中看到才会有体会。
- 29、精神食量 书的质量部错 旅行带着看完了
- 30、第一次看韩国人写得书。很真诚。

《千万次摇摆，才能长大成人》

- 31、读这本书想要不流泪似乎真的很困难~~~我们这些“大小孩”面临的迷茫与彷徨似乎是不可避免的人生阶段~~~很喜欢，至少可以在压力重重，心情郁闷的时候纾解一下内心的情绪~~好书，推荐给同阶段的“大小孩”们！
- 32、自由，而，孤独。
- 33、买的很满意，实惠，真得不错
- 34、上帝对每个人的试炼，都是其所能背负得了的分量。
- 35、#书单# 225 《千万次摇摆，才能长大成人》读韩国作者金兰都的书，好比看一部韩国电影，跌宕起伏，人生百态，甘苦尽收，道理万千，一针见血。即使心智开启过的人也能从这本书中获得新知，新高度。
- 36、让人反省思考的书
- 37、引用美国UFC异种格斗技选手 林贤奎的话：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。有同感！！
- 38、成长的伤口随着岁月生长，烙印，淡化，直到我老去。
- 39、选的时候没注意 以为就是一本很普通的励志书籍 拿出来才发现是很不错的 《因为痛，所以叫青春》 有同学也在看
- 40、喜欢作者在书中引用的那些小诗。
- 41、我是今年毕业的大学生，这本书正适合我，解开了我的很多疑惑，让我对未来不再那么迷茫
- 42、全是介绍的是成长过程的事 但是很多东西我无法体会 不知道再过多少年回头读这本书 会不会有不一样的感觉
- 43、虽然有极大一部分话都是在扯淡 但是说实话 每个人不都是在孤独长大吗 我觉得在成长的过程中 不需要给自己加太多条框 别人说的建议看看就好 因为走着走着你自己就明白了长大到底是怎么回事
- 44、很好，不错，物美价廉。
- 45、一般
- 46、我是一个大四毕业，即将踏入工作岗位的22岁青年，这本书对我这个年龄遇到的困惑进行了一一解答，非常有用。文中对婚姻，工作，事业，人生的思考写得深入浅出，非常推荐大家购买
- 47、虽然我打三星，但是比第一部书真的好很多了。
- 48、从家庭到职场到友谊，都有解释和鼓励~可能跟韩国文化还是挺相似，相同年龄段的人也相似。好书，隔一段时间就要看一看。
- 49、老头子说的很在理，但这些道理并不是理解了就可以了，还是要被生活和经历推着我们慢慢的体会。人脑有个由知到觉的过程，直到有一天历尽沧桑回头再看，嗯是这么回事。
- 50、很喜欢这本书，都是真实的故事，发生的身边的，更加有借鉴，参考的意义，人生就是在不放弃的前提下，才能取得成功
- 51、因为涉世未深，又恰好置身于瓶颈期，这本书可以说出现得及时正确。
- 52、做了不少摘记 还是有帮助的 没收
- 53、话说我为嘛最近读书读到一半就开始拖延，这毛病可不成啊
- 54、这本纯粹是我订单下错了...断断续续读了两周，虽然不能全部领会，不过也算没白买
- 55、最重要的是让你思考，而不是像其他书一样，提供「术」
- 56、成长路上，总有很多摇摆和彷徨，对此不必太在意~成长就是要多经历，长大的大人和还在成长的大人，差别在于什么----其实也就是经历。我们迷茫，我们也会因此而成长。不安分的摇摆，迈向大人的路，责任和宽容。
- 57、运动，旅行，读书，电影，音乐，人一生该有的五个挚友。
- 58、前面一张对现在的我比较有用
- 59、很好的书，推荐！内容写得很好，适合刚毕业步入职场、社会的童鞋。
- 60、略有启发，适合大学新生阅读。
- 61、因为痛，所以叫青春的第二部，感觉和第一部相比，总是少了些什么！

《千万次摇摆，才能长大成人》

- 62、因为痛，所以叫青春的第二部，写得比第一部好。
- 63、成长有很多方面，有对自己的反思、认识与理解有对父母的理解有对消费习惯的理性转变有对爱情上沟通与肉体间的认识有对越来越多的角色间的把握与转变是对于自我价值体系、界限、原则的清晰认识。
- 64、Amor Fati，爱上你的命运。坚持，一切都会过去。你如此年轻而优秀。
- 65、励志快餐书籍。
- 66、挺无趣的，没看下去就送人了，没有什么很强的指导性
- 67、很喜欢金兰都老师的文字，很温馨，很多话往往能说到我的心坎中，看他的书，就等于是对自己的一次疗伤，很享受。
- 68、被亚马逊评论坑了
- 69、内容稍微浅了一点。

1、自古青春没有直线前行，如果有，那只有两种选择——自由落体。——题记一、两点之间直线最短，却不意味着最快22年来，我一直在奉行“一次通过主义”——谈恋爱，最好一次初恋成功，禁不起身边人换来换去的麻烦；考驾照，最好一次领证，耽搁不起在教练场反复的时间；毕业找工作，最好一次签约，省得再跟面试官磨叽。就像是电影《致青春》里，陈孝正的那句台词：“我的人生是一栋只能建造一次的楼房，我必须让它精确无比，不能有一厘米差池——所以，我太紧张，害怕行差步错。”这样的“一次通过主义”，曾经给我在短期内带来了超速度，把很多“摇摆”的同龄人甩在了身后——当别人在享受gap year的时候，我已经把自己弄到大媒体实习丛林法则；当别人毕业后还为工作摇摆不定换来换去的时候，我已经在选定的行业开始了朝九晚五；甚至当别人在享受下班喝酒聊天时，我开始琢磨谈恋爱的事儿——生怕自己没人要。曾经这么以为，既然数学老师告诉我们两点之间直线最短，那么人生也是如此。可是越往后越发现，两点之间直线最短，却不意味着最快。二、脸上溜光水滑，心里却又长皱纹的冲动其实，二十岁出头的烦心事儿都差不多吧，缺钱花，和男女朋友吵架，工作排挤新人，父母不解，没人陪，同学朋友日益生分。身边的人纷纷名企有主或者名花有主，唯自己还在单身、生病……大概就像《中国合伙人》里边说的，脸上还是溜光水滑，心上却有长皱纹的冲动。一方面，我们是前所未有早衰的一代，“十八岁开始苍老”，二十岁开始怀旧，尽管仍在青春，“你爱谈天我爱笑”的时光竟成了一代人的集体乡愁；另一方面，我们拼命地向前奔跑，想要稳定、无虑的生活，想要拥有某种确定感，想要立即像那些事业成功的中年人一样，车房不缺。可是有时候会想，为什么一定要像直线一样前行？为什么要揠苗助长本该摇摆的青春和成长？20岁的人生可以没有定论。为什么一定要在20岁出头就给自己的人生下一个定义呢？下了定义，即关上了可能性的大门。你怎知日后不会遇到更令自己好奇、亢奋的事情？我为什么不能去做职业旅行家？为什么不能去做NGO？为什么不能在码了几千字后，突然迷上了摄影？Why not？若是回头梳理自己的人生履历，花些心思，会看到一条似乎清晰的轨迹和路线，进而“恍然大悟”：我正是循着这样的路一步步走来的，原来我从一开始就是想要成为这样的人啊。然而，这或许是欺骗性极强的“假象”——回望过去的履历，难免会总结、归类，拎出一条主线并不困难。但是，很可能你从一开始并不是想成为这样的人，甚至并不知道自己要走怎样的路，只是迷迷糊糊的，循着兴趣走过来了。当然，如果你现在的工作、实习、选择，让你突然在一个黄昏觉得心累了，突然在这条道路上看不到自己的价值和人生意义了。这时候摇摆了，就该是思考的时候了——这条路到底该不该继续？如果方向错了，那么停止也是一种前进。没必要太着急，因为青春的十字路口，原本没有红绿灯。三、我们都得一步步救自己不要像直线一样前行，没必要梦想着一步就去实现自己的最终理想，也没必要因为急着规划所以迷茫。陈丹青28岁去美国时，如何规划自己此生要成为对公共领域发言的学者名流呢？他只是喜欢画画，就画，一笔笔地画。秦晖15岁下乡插队时，如果认为自己这辈子就待在农村了，又如何“立志成为中国思想界的标杆”呢？他只是喜欢阅读，就读，一本本地读。摇摆与实现理想并不矛盾，因为只要随着心走，现实终究有一天会越来越接近理想。正如陈丹青给贾樟柯的书写序，“我们都得一步一步救自己，我靠的是一笔一笔地画画，贾樟柯靠的是一寸一寸的胶片。”最后，我想说，我不知道自己最终要去哪儿，还在一边晃悠一边张望，走一步停一下，摸摸这个碰碰那个，试图去感知、观察、理解这个世界。新鲜好奇着呢！但我确定，我只会走自己想走的林荫道。我会像哈维尔说的那样，遵从自己的内心，活在真实里。

2、读完过后，感觉自己成长了很多。书中的很多观点贴近我们的生活，也可能是我们平时就想到的，只是没有提炼出来而已。特别喜欢“成长带来快乐”。最近，我正处于人生的转型阶段，之前因为不适应，并带着摇摆不定的心，还有稍许的恐惧，让我一直怀疑自己的决定，怀疑自己的生活，处于一个很糟糕的状态。读完过后，我每天都去感受自己的改变，感受自己正在成长的过程，渐渐地发现，每一天，我都过得好开心。成长让我快乐，前提是你要能够发现自己在成长。

3、这是成长的秘密，想要被关心又想要自由，成长是一生的话题，而长大成人却可能在一瞬间。我们在走走停停，我们在回忆过去，我们在期望未来，我们想要挣脱父母，我们想要学着长大，但是我们却力不从心，我们这个年龄的人是很不爱跟家人说心里话的。想要被理解，却又不真心的付出。想要说的都在行动上，但是行动能力又差，又不能证明些什么。越来越多的计划与想法被放下了，因为现实的存在。我以为我们可以像孩子一样一直陪伴在父母身边，但是，就是有一些事让我们必须学着长大。爱上你的命运。坚持，一切都会过去。这样子成长，我们才会长大成人。2013年8月20日

《千万次摇摆，才能长大成人》

4、在很久很久以前，长大成人不可怕，孤独也不可怕。“孤”原本指少时没有父母，“独”是指老时没有儿女，这两个字合到一起，就意为“没有人和自己一起分担生活的重量”了。其实，所谓存在，本就是独自出生，又独自死去。就像《千万次摇摆》这本书里说的，孤独并不是成年人的苦痛，而是人的本质。然而，当时代的齿轮飞速旋转，80后怀旧派渐渐把耳机里的周杰伦换成了李志和痛仰，90后毕业生开始脱下帆布鞋穿上职业装，孤独，成了长大成人的必然代价，成为成年人的不治之症。长大成人的路上，看似有整个世界在陪你，可是通往成人的每一步路上，都是我们一个人在走。一个人在交织的车流里狂奔，等着红绿灯变换，上班下班，排队打卡；一个人往胃里塞上地沟油和大葱煎饼；一个人生病时咬牙忍着，喝浓苦的中药；一个人焦虑地打开一个又一个网页，生怕被这个时代甩成out。“有时走在下班路上，看着缓缓西沉的夕阳，心里却没来由地感到一阵孤独。年龄越大，这种孤独的频率和深度也越甚。”金兰都在书中的这句话，戳到了这个时代的年轻人身上。于是我们开始想找同伴，一个人在相亲网上实名认证，在一个又一个感情的流水线上被打包，贴标签，分门别类。一个人和陌生人吃饭，接受你可有房有车有业有娃有膜的质问。“这个叫孤独的家伙，简直就像一头猪，只要对它稍有怠慢，这种感觉就会不分时间地点地冒出来撩拨你，问你是不是感到很空虚，借此引起你的注意。总之，孤独这种东西，并非是由于你切断了与他人的联系，它好像是来自灵魂的警告，提醒你记得回望自己空荡荡的内心。”金兰都提对孤独和成长的话题探讨，不仅仅在韩国，也正发生在中国千千万万的年轻人身上。可是金兰都跟我们说，“爱上你的孤独。”就像保罗·柯艾略在散文集《像流动的河水一样》说的那样，“钢笔最重要的部分，不是包裹着它的外壳，而是里面的笔芯。所以，应当时常侧耳倾听，听一听你的心里，正发生着什么。”能够倾听内心的时间，就是绝对孤独的时间。只有独自面对自己的时候，才能让你自省和成长。通讯和交通的便利，让孤独变成了奢侈品。摇摆成长的路上，通讯录越来越长，知己越来越少。我们害怕孤独，一天没有手机就觉得不踏实，三天没有网络就觉得被地球抛弃了。然而越是忙碌，就越应该铭记：省察和成长，只会在独自一人的时候发芽。最重要的，是有敢于直面孤独的勇气，而不是欺骗孤独，这才是长大成人，真正要达到的内心饱满和充实。就像尼采说的那样，“回到你的孤独中去吧！你和那些微不足道的、可怜的事物，生活得太贴近了。”

5、一、棒子国教授的预言“不要和同事做朋友”。这是我上班之前，师父嘱咐我的话。“初中的友情最瓷实，高中的兄弟最铁，大学的朋友最亲。一开始工作了，发现认识的人越来越多，电话本越来越长，然而真正的朋友，确是停留在了大学毕业前的数量。”曾经和一个肄业后做公司的朋友走得很近，我问他，你可否哪怕半夜三点钟抓起电话打给他也不会彼此尴尬的人？恋人不算，就只说朋友。”这个商场上小有成绩的人想了想，说，“我想想”。我曾庆幸，如果说大学算是一笔财富的话，那么很大的一部分，是在此期间认识了一群朋友。并不是一一定要在一个学校，也并不是认识的这个人恰好是学生。只是在大学这段时间，你的心无所求的时候，会遇到很多没有利益关系，当时看起来只是因为彼此欣赏，现在看来无愧于朋友两个字的人。一直坚定地相信，只有从前认识的人，才是真正的好朋友。可是后来发生的一些事，改变了我的想法。才发现书中那个棒子国教授的预言，竟然成了真。二、时光不是记忆的橡皮擦，重逢才是。我不得不说，人人和微信是两个好东西。前者让你联系上了那些几乎模糊掉名字的同学，后者让你有机会赤裸裸地发现——你们在同一个聊天群，却已经早不再一个世界。那个中学时让你砰然心动的男生，那个小学时你特喜欢跟他有说不完话的朋友，那些曾经，看到他们的名字，会紧张、会激动、会拿起手机不知道该怎么回复的人……当他们在聊天群里不停地说话，我却第一次发现，我真的，和他们已经说不上话了。有时候会写一些小词短信给好友，一个小学同学回复：“什么意思，翻译一下。”在看到那条短信的一刹那，我突然有了一点点释然——原来，曾经那个一直放不下的梦，没有因为时光而模糊，却因为重逢的真相，放下了。大概有这样一笑话，妻子对丈夫说，她十年前在大学的初恋想见她，问到底去不去。丈夫说，那时候你的体重多少？妻子说，大概是现在的一半多一点。丈夫听后说，那你去吧，正好可以让他死了心。“郎骑竹马来，绕床弄青梅”。学生时期的两小无猜，那些灰色而斑白的记忆，正是因为无可更改，所以在心里成了永恒。因为回忆里的人，不会犯错。所以不会错过。看着《千万次摇摆》中，那个棒子国教授写的话，突然间用手使劲地摩挲了那纸张。为什么我青春的烦恼和伤痛，竟然被一个棒子国教授，戳的一语中的。也许，就像它在系列一中说的，因为痛，所以叫青春。回忆里的人，是否不该去打扰。为了当初的那份美好。可是《千万次摇摆》中还说，人，总得接着往前走。或许我们真的该做些什么。三、谁是你青春的那根拐杖生病发烧是在好事。脑袋烧糊涂了，心里反而知道真正想谁。躺在病床上，无聊地翻手机电话本，想给朋友打个电话。却发现好多曾经熟悉的号码，竟然不知什么时候变成

《千万次摇摆，才能长大成人》

了空号。然后才想起来，对啊，真的好久好久不联系了，竟然都没感觉。世界上最残忍的事情，不是眼睁睁地和一个人已经离了好远；而是彼此其实已经离开了好远，自己却还浑然不知。原来，很多人，你以为他在你心里没走，其实已经悄悄走了。很多人，你以为他已经走了，却在你心里留了下来。

“现如今，让我觉得打从心里亲近的人，并不是遥远的记忆中的旧时好友，而是成年之后认识的新人，而且我和他们的亲近并不亚于儿时好友。”再看书中的话，突然懂了。以前，我总是觉得自己是一根拐杖，帮你们走完一段另段的路。现在发现，你们才是我的拐杖，陪我走过一段段的青涩人生。放下书，突然懂了，呵呵，谁说只有从前认识的人，才是真正的好朋友。心真就好。

6、确实写的不错，有些观点给我眼前一亮的感觉。不过，有些观点似乎是老生常谈，比如说关于爱情。作者说这本书面向的读者是成人或者正在迈向成人行列的人群，但是书中部分的内容似乎不是为这些读者服务的，像是家庭主妇这一部分。可能这是和韩国的文化有关。总的来说，这本书带给我的思考少了点。内容还是比较浅。成长这件事实在是复杂，能够写好一部分就很伟大。每个人都只成长过一次，其他的经验都是观察别人得来，即使经过系统的学习，毕竟不是亲身经历。从这一点来说，谁有能有自信做别人成人路上的导师呢？

《千万次摇摆，才能长大成人》

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:www.tushu111.com