

不谄媚的人生



[不谄媚的人生 下载链接1](#)

著者:[韩]金正勋

出版者:中信出版社

出版时间:2014-2-25

装帧:平装

isbn:9787508643861

越来越多的人对未来充满不安和恐惧，他们不确定自己到底能做什么？每天究竟在穷忙

些什么？他们不懂选择，也不知道该放弃还是坚持？金正勋老师用10年时间，以“不谄媚的人生”为理念，作为最后一堂公开课，传递给大学毕业生，鼓励每个人在内心发起“心理革命”，不再盲目地讨好他人，不再随波逐流地遵从既定规则，下定决心主宰自己的人生。哈佛商学院卡尔锡克·拉马纳教授在观摩完最后一课的内容都忍不住赞叹：“太棒了！丝毫不输哈佛MBA班的演讲。创意十足！”

专家及媒体推荐

人只有一辈子，为自己而活才是最大的奢侈。这也是每个人最大的使命，因为你是唯一，也因为无人可以替你完成。所以，不要再谄媚地问别人需要什么，而要问什么才能让你充满生命力，因为这个世界需要有生命力的人！

——北大精神卫生学博士 汪冰

“孤独的经历，痛苦的过往，能够让自己在未来变得更强大，更容易得到幸福。”生命没有多余的，经历过的都是生命的获得。《不谄媚的人生》是一本影响并引领正要步入社会，走向未来的年轻人的一本好书，很值得一读。

——心理专家 李子勋

今年的TOP必读书！《不谄媚的人生》是金正勋老师声援年轻人“直面自己，任何时候都相信自己”的书。这是我非常喜欢的一本书。

——日本新锐管理大师 本田直之

这本书与叔本华的幸福论有异曲同工之妙。内在才是人生的始发站，也是终点站。生活就是一个不断提升内在，变成熟的过程。

——行为科学管理研究所所长 石田淳

作者说“阅读不能马上起作用的书”，他可能不好意思，我帮他补充一句——本书除外。它马上就能让人努力奋进。

——《三联生活周刊》主笔 贝小戎

一本非常棒的必读书，这本书里隐藏着幸福快乐生存的秘诀。

——《南方人物周刊》资深编辑 薛芳

虽然已经到了对励志书免疫的年纪，但是回想大学时对未来感到迷茫而热衷于参加宣讲会的自己，便不得不承认，人生的某个时刻，会需要这样一本书来让内心变得强大一点。

——《外滩画报》资深记者 韩见

编辑推荐

《不谄媚的人生》是金教授跨越亚、美、欧三大陆五大国的经历中提炼出的人生观和哲学观，更是风靡亚洲，触动并影响百万年轻人，连哈佛商学院教授都忍不住赞叹的“最后一课”，对于每个要走上社会的年轻人，《不谄媚的人生》就是最有功效的人生指南。

我们如何在面对现在，面对自己，面对社会，面对他人，面对工作，面对人生，面对未来的时候，保持清醒并做出正确的选择？生命没有多余的，经历过的都是生命的获得。

《不谄媚的人生》指导我们如何在内心深处进行自我审视和反省，去思考要获得美好幸福的生活应该持怎样的态度，采用怎样的思考方式。

《不谄媚的人生》更是一本能让人马上努力奋进的书，书中隐藏着幸福快乐生存的秘诀。人生的某个时刻，会需要这样一本书来让内心变得强大。

控制你的情感，

改编你的思维，

管理你的言语，

加速你的行动力，

不必一路跌跌撞撞，

也能得到想要的风景。

希望《不谄媚的人生》能为即将步入社会的年轻人、已经步入社会但有很多苦恼的人、高中生以及拥有成年孩子的家长提供一些帮助。

——金教授

《不谄媚的人生》语录：

年轻时的不安，不是消极的证据，而是积极的动力。

流泪，是认真思考自我、思考人生的最好证明。

本着对结果完全负责的态度而做出的选择，往往都是正确的。

付出努力后，越是难以得出结果，越应该高兴。只要继续坚持，最终定会得到更大的收获。

对于没有航向的船来说，任何风都不是顺风。

作者介绍：

金正勋 (John Kim)

日本庆应义塾大学政策·媒体研究科特任准教授。出生于韩国，曾先后在美国印第安纳大学、日本中央大学学习，获得博士学位。历任英国牛津大学客座上席研究员，德国联邦防卫大学研究员（博士后）、哈佛大学法学院访问学者等。

《不谄媚的人生》涵盖作者跨越亚、美、欧三大陆五大国的经历中提炼出的人生观和哲学观，是作者对视同家人般存在的毕业生的临别赠言。主要以作者每年授课中最后一课的内容为基础编写，鼓励那些对未来充满不安的学生从现在开始发起心理革命，追求人生真正的自由，并提供思想和行动上的指导。

Twitter: @kimkeio

目录: 推荐序

为自己活才是最大的奢侈//IX

前言

审视自己，反省自己，并且永远相信自己//XIII

序言

只有“强大”才能独立//XXI

第一章 和现在面对面（强大到能够作为独立个体而存在）

征服自己比征服世界更难//003

找回迷失的自己//005

所谓独立个体就是内心和表面一致的状态//009

确立幸福的标准//012

在自己身上寻找不满的原因//016

逞强是成长的动力//019

具有强烈的学习欲望//021

学会换位思考//023

真正的权威人士反而不会大肆宣扬//025

宁做难驯的野猫，不做温顺的绵羊//027

第二章 和自己面对面（我的目标不是富士山，而是珠穆朗玛峰）

不屈服于对未来的恐惧//033

可耻的，是对无知的无知//036

制定异想天开的目标//039

生活不过是自我选择的结果//041

孤独，即审视自我的时间//042

给消极情绪一个容身之所//044

很快就出结果的事情，缺乏挑战性//047

对于已经造成的错误，要以肯定的态度面对//049

本着对结果完全负责的态度而做出的选择，往往是正确的//051

成长是一列没有终点的列车//054

第三章 和社会面对面（顺从不可抗力，集中精力应对可抗力）

顺从不可抗力//059

只有社会真相，没有绝对真相//061

以足够的信服力来制造社会真相//064

理解是批判的前提//066

说20%，听80%//068

不盲从众人——宣告自己作为一个独立个体而存在//071

怀疑常识，怀疑前提//073

不过分强调自我主张//075

创造多元看待事物的机会//077

看看不见的地方，听听不见的声音//079

重新描绘一份独一无二的地图//081

第四章 和他人面对面（培育自己拥有一个绝对不容侵犯的领域）

不在意他人的眼光，不作过高的评价//085

做未经同意亦可行动的人//088

话不在多而在精//091

偶尔出于战略考虑可以被拉拢//093

离开群体//095

要有离开圈子的勇气//097

发现属于自己的“山头”//099

第五章 和工作面对面（做具有超强竞争力的稀有人才）

让自己活得无可替代//105

选择工作时我们并不了解社会//108

要有“一把手”意识//111

让自己做最后的决定者//114

要做想做的事，请先做好应该做的事//116

只展示结果，不展示过程//119

一时的想法99%不能实现	// 121
具有目的意识和行动志向	// 124
目标设定是抽象的，实现方法是灵活的	// 126
自己心中要有一杆秤	// 127
做超出世俗边界的异端分子	// 129
创新都是从疑惑中产生的	// 131
交叉思考和创新	// 133
第六章 和人生面对面（制订五年计划）	
对人生的目的、方向和进度保持清醒的认识	// 139
以五年为一个人生阶段	// 141
有行动就有回报	// 144
要有主人翁意识	// 145
相信直觉，锻炼直觉	// 148
享受紧张	// 150
战略性地放弃	// 152
你能将整本书的内容整理到一张A4纸上吗？	// 156
一切从肯定开始	// 158
万事皆可为我“师”	// 160
向理想自我转变的方法	// 162
去旅行！搬家！	// 165
第七章 和未来面对面（创造高纯度的自己）	
扩大日程表的空白处	// 171
居安思危	// 173
成功或失败都只是一种“状态”	// 176
Fail faster, succeed sooner	// 177
不要做成功的奴隶	// 180
阅读不能马上起作用的书	// 182
集中力是控制身心细胞的活动	// 184
找出光亮，并一直拥有它	// 186
不胆怯于未来，不束缚于过去	// 187
将每一个瞬间当成生命的最后一个瞬间	// 189
结语	
任何情况下都将自我作为心中绝对不可侵犯的领域	// 193
· · · · · (收起)	

[不谄媚的人生](#) [下载链接1](#)

标签

不谄媚的人生

励志

让人努力奋进

成长

心理

不谄媚

韩国

幸福快乐生存秘诀

评论

我觉得，目前读过的关于心灵成长的书，《少有人走的路》最赞。

“在每一个瞬间去证明自己的存在意义，不做他人能做之事，不说他人会说之话，做别人做不到的事，说别人说不出的话。将眼前的这一刻当成生命的最后一刻去燃烧，极尽灿烂之能事。将自己所有的梦想、欲望和爱都燃尽，最后在一无所有中死去。这才是最美丽的人生。”

不要在意他人的眼光。

愿意称其为成长类的书籍，因为最近励志这个词已经滥了！前半段有些内容还是很打动人心的。很喜欢关于如何活的诠释，文中并没有把它当成是如何活的诠释，可是我却愿意这样理解。“学习知识，获得教养，加深自我修养，深刻理解人生的意义，了解和探索自我，对他人多持一分宽容和理解，获得思考和行动力。感受自我的成长”。这本书至少解决了我一个问题——其实人还是应该活得“自我”一点！我是一个一直摇摆于多考虑他人还是多考虑自己的人，也许这本书说得对，首先要自己强大才行！

给25岁以下的年轻人看的。

觉得写得特别好。大意是虽然文化有时候喜欢顺从，但是这并不能带来自我的成长，只有能在压力面前知行合一，才能够走向成功和成熟。在复杂的人际关系面前尊重自己但是又能包容和应对一切，这个真的很难。

这是一本影响并引领即将步入社会，走向未来的年轻人的书。可是我已经通过摸爬滚打五六六年的时间渐渐自己明白了这些道理。

被寄的一本书。其实这种书说多，没有行动力就只是自欺欺人

总觉得没有必要为此写本书。

少关注别人 勇敢 过了对励志书免疫的年纪 哈哈哈哈哈 不要去展示过程

矫正态度

这种书读了多了也就变成陈词滥调，很多都是大道理，不实践就没有卵用

坚持读书，坚持塑造独立个体

人活一口气呀！

No.15 控制内心：对自我情感、思考、语言和行动的控制。|

所谓独立个体就是内心和表面一致的状态。|

从青涩到成熟的成长过程，正是人生的意义所在，能够持续保持这种状态的人生才是有意义的人生。| 宁做难驯的野猫，不做顺从的绵羊。|

付出努力后，越是难以得出结果，越应该高兴。只要继续坚持，最终定会得到更大的收获。|

将原先投注在他人或社会上的注意力降为20%，将投注在自己身上的注意力提高到80%。
最实在的成功之路，就是最平常的努力铺设的。
对于没有航向的船来说，任何风都不是顺风。
保持紧张的心情，刻画下一个瞬间。带着“灵魂”的温度去无限度地提高时间的浓度。
“浓度*长度=人生的价值”。

整本书写得最好就是序了。通篇都是倡导性标语，有种读高考作文的感觉。词不达意，我已经过了读鸡汤的年龄了。

明明各路评论都说不是心灵鸡汤的。

这么烂的书评分竟然这么高，水军是有多多？烂俗鸡汤堆在一起而已。

值得学习的最后一课

这本书的价值观与我很一致，总结起来，生命是一场美丽的际遇，也是你自己的一方舞台，要做自己的导演，尊重内心的剧本。悟以往之不谏，知来者之可追，永远以最积极的态度，去感谢过往，无论酸甜都是礼物，以学习的眼睛去经历遇到的事和遇到的人，跳出舒适区，痛苦折磨才是心智成熟的良药。追求自我成熟和自我完善。记住，标尺是自己的，要给自己独立和不谄媚增加砝码，唯有选择权更多才能更加直起腰板。

[不谄媚的人生 下载链接1](#)

书评

唯有strong，你的人生才能不谄媚 文/Sofia
你可以否认这是一个强权的世界，但是你却不能否认在这个世界上有时候甚至很多时候，你说的并不算。屈服，还是不屈服？谄媚，还是不谄媚？你是走自己的路，还是随波逐流？你以为你是遗世独立的香草君子，夕阳西下，晴空染上悲怆之色，...

虽然我已有稳定工作，虽然我大学毕业快三年了，虽然我的生活并不富足不贫穷，却仍旧会时不时的感到茫然，甚至是没有斗志，会找不到人生的方向，对未来的生充满不安、怀疑和焦虑，最关注的多是每个月15号到帐的工资，哪天该还我的卡帐，日复一日，我好像渐渐忘记了自己到底...

文/莫小沫

迷失在人群中总是一件特别容易的事情，“走自己的路让别人去说吧”渐渐变成了一种奢望，越长大越能感觉到，总有一种无形的力量牵引着自己走向一条看似正确，大家都这样走着的道路上去。如果你想要走自己的道路，总有人挡在你面前告诉你前面是荆棘丛生，艰难重重，...

许多书，读的时候你觉得它讲的很有道理，但也只是你感觉而已，并不能触动你的心。为什么？因为这不是你顿悟出来的，不是跟你的经验相关的，因此你也只能赞同它字面上的道理。而它，却无法触碰你的灵魂。

可以说，励志书都是这样的。而作为大学生的读者，都会有这样的感想吧。这...

读初中二年级那年，班里同学都对电子游戏机着了魔，我也是其中一个。有天老师突然要检查课桌抽屉，作为一个还算好学生的我，吓得将游戏机塞到了袖子里，谁知道竟然碰到了游戏机的开关，别提开机的声音有多刺耳了，当老师问是谁携带游戏机的时候，我举起了手。老师并未对我的...

文/友竹

《不谄媚的人生》是金正勋对毕业生的临别赠言，以其每年授课中最后一课的内容为基础编写，鼓励那些对未来充满不安的学生发起心理革命，追求人生真正的自由，并提供思想和行动上的指导。

金正勋告诉我们，任何情况下都要将自我作为心中绝对不可侵犯的领域。...

愿意称其为成长类的书籍，因为最近励志这个词已经滥了！

前半段有些内容还是很打动人心的。很喜欢关于如何活的诠释，文中并没有把它当成是如何活的诠释，可是我却愿意这样理解。

【“学习知识，获得教养，加深自我修养，深刻理解人生的意义，了解和探索自我，对他人多持一分宽...

习惯性地看完书，然后翻看友邻们的书评，然后再落笔写下自己的感悟。然后这句网络流行语“没有**不足以谈人生”就闯进了我脑子里，就这样也不错。

对于《不谄媚的人生》这样的书，我们习惯性地称之为励志书。这类书的读者特征也非常明显：对生活迷茫的年青人。与这类书相对应...

大学毕业后，大多数同学都选择留在了家乡，父母安排工作，家里买房买车，上下班不用挤地铁，每天过着逍遥自在的日子。我选择了离开家乡，来京北漂。很多人不理解，包括家里的亲戚，也说该留在父母身边，日后找个人结婚生子，才是硬道理，更有甚者，经常教育我说女人干得好不如...

在当下这种一切向前看的趋势下，想做到不谄媚谈何容易。不谄媚的人，会被别人另眼相看，会被当成异类，从而离人群越来越远。

但只有不谄媚才能跟接近自己，才能得到一个自己想要的完美人生。

本书作者在书中使用了七个“面对面”，来告诉我们，要做到不谄媚就要做到勇敢的直

...

[不谄媚的人生 下载链接1](#)