

# 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、欧三大洲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、欧三大洲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。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，你说了并不算。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，对未来的生活充满了不安、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](#)