



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)



碩士學位論文

# 有意思地活著，直到生命結束 II

(나는 죽을때까지 재미있게 살고 싶다 II - 中國語翻譯論文)

濟州大學校 通譯翻譯大學院

韓 中 科

尹 學 通

2017年 7月

# 有意思地活著，直到生命結束 II

(나는 죽을때까지 재미있게 살고 싶다 II - 中國語翻譯論文)

指導教授 金 中 燮

尹 學 通

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2017 年 7 月

尹學通의 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長

趙 植



委 員

宋 煥 宣



委 員

金 中 燮



濟州大學校 通譯翻譯大學院

2017 年 7 月



## 目 录

第三章 这些事情如果四十岁时知道就好了 .....	1
1. “没有一件事是如我所愿的”是不对的 .....	2
● 幸福人生的TIP 致——误解“积极”的意义的人 .....	4
2. 父母留给孩子最好的财产 .....	5
3. 自我了解, 不与他人竞争 .....	8
4. 光阴已逝却不后悔的理由 .....	11
5. 年龄越大越要管理好自己的愤怒情绪 .....	13
● 幸福人生的TIP 致——一旦遭到拒绝就生气的人 .....	16
6. 勤于练习休息 .....	17
7. 在变老之前规划老年生活 .....	20
● 幸福人生的TIP 致——最近突然感到忧郁的人 .....	23
8. 致尚未与父母和解的人 .....	24
9. 致下定决心要辞职的人 .....	28
● 幸福人生的TIP 致——担心“退休后没有人再雇用我”的人 .....	31
10. 给新婚夫妇的三点忠告 .....	32
● 幸福人生的TIP 致——说“我跟你生活到现在真是个傻瓜”抱怨配偶的人 .....	35
第四章 人靠什么活着 .....	36
1. 结婚50年后姗姗来迟的告白 .....	37
2. 独自幸福或共同幸福的必要物——家训 .....	39
● 幸福人生的TIP 致——每天为了相同问题争吵而疲倦的你 .....	42
3. 我所见过的人也就是我的人生 .....	43
● 幸福人生的TIP 致——经常因失言而后悔的人 .....	45
4. 养育孙子孙女的过程中得到的启发 .....	47
5. 劝人们举办花甲寿宴的理由 .....	51
6. 尽情享受代沟的乐趣 .....	54
7. 一年里坚持每天写一篇日记 .....	57
● 幸福人生的TIP 致——不知如何制定人生计划茫茫然的你 .....	60

### 第三章 这些事情如果四十岁时知道就好了

美好的记忆是什么。

是指开心的事情或者幸运、成功、顺利的事情吗？

不。美好的记忆是我在每个瞬间遇到的  
任何情境下都朝着好的方向和积极的方向  
努力去创造的记忆。

## “没有一件事是如我所愿的”是不对的

“在刺激和反应之间存在一个空白区。在这里我们有能力可以自由地做出反应。这个反应决定我们的成长和自由。”

——节选自史蒂芬·柯维《要事第一》

我有一位朋友在美国的一家老人医院做医生。这位朋友以“你这一生最后悔的事情是什么？”为题向患者提问并做了统计，位居第一的答案是“没过上我想过的生活”。也就是，这些年人们都没能过自己想过的生活。但是，真的是这样吗？

以前我曾对妻子开玩笑似的嘟囔：“没有一件事是如我所愿的！”结果却得到了下面的答案。

“你去钟路中间随便问问，讲一下你的人生，别人肯定都说你是随心所欲地活着的。”

妻子的话是正确的。在别人看来我是一个很有主见的人，我也按照我的意愿活着了。但是别人眼中的“我”和我自己感受到的“我”是不同的。正是因为这个差别，我心里觉得我没能如愿地活着，而不了解我心思的人们觉得我是随心所欲地活着了。

从大的方面来看，人们当然不能按照自己的意愿活着。首先，从“出生”这件事开始就与我们的意愿没有任何关联，我们出生时不能选择我们的父母和环境。另外，我们与他人的关系紧密相连，我们不可能做我们想做的所有事情。假设我们像鲁宾逊一样独自在无人岛上生活的话还可以。但，在与他人形成的关系网中，人们彼此影响，而我只决定我的行为和生活方式。我在这个行为上下多大决心左右我是否随心所欲地生活。

就像妻子的话一样，我的确随心所欲地活了。我小时候患肠伤寒差点死掉，之后便在母亲的过度保护下成长并受了很大的精神压迫。但是，难道不是因为为了从这种压迫中尽早摆脱出来，我烦恼并为之付出努力，最终可以朝着我所期望的方向发展的吗？

我曾因为身体虚弱经常无缘无故地受到小区流氓的欺负，自尊心受到伤害后决心去学习空手道，这样在路上就可以昂首阔步了。经历了4·19革命和军事独裁时期的风浪，身为庆北大学校医科大学学生会会长的我组织了示威并被捕入狱。在监狱里，我深入地了解了我的内心并对于以后的生活进行了规划，因此度过了有趣的时光。

终于有个机会可以去梦寐以求的喜马拉雅山，可是我却因没有助爬器而左右为难。于是我去了铁匠铺，在运动鞋上加了一层铁底儿的“手工制造的助爬器”。当了精神科医生后发现医疗环境有多么的艰苦，连一本可以读的医学书籍都没有，因此我亲自翻译了外国的书籍来学习知识。

想想过去的日子，每当我有想做的事情时总会出现障碍物，而且每次跨越这个障碍时都得费九牛二虎之力。从这一点来看，能说我是随心所欲地生活了吗？人生总是不在我想走的路前面顺利地铺设列车轨道；或者说即便有固定的列车轨道，而我也应该时刻小心谨慎，因为不知它是否会把我带到意想不到的地方。跨越和克服障碍后才能真正拥有我想要的东西，是不是只有这样的人才有资格说“我是如愿地活着了”。

随着年龄的增长，我认为与其说“我不能如愿地活着”是“后悔”不如说是“遗憾”。每个瞬间做出的选择慢慢积累成人生，因此如果说当时做了别的选择，我们的人生会不会有所不同？

一般来讲，与尝试着去做却做错的事情相比，人们往往在没能做的事情上更后悔。但是上了年纪之后，我们不应该后悔不能如愿地生活，而是应该一边说“当时虽然还能做得更好，没有做但是也没关系”，一边积极面对已经逝去的时光。结果每个人都能过自己想过的生活，这是今天所收获的。

让我们来整理一下“随心所欲地活着”的意思吧。一般来讲，我认为“随心所欲地生活”就是指能做所有我想做的事情，也指能够不受干涉和制约、自由的做事和讲话。我希望我憧憬的生活是特别容易实现的，事实上每个人都是这样想的。

但是，如心所愿地生活的真正意思是——为创造我向往的生活而付出努力；是人生中遇到或大或小的障碍时，坚韧不拔并想办法克服障碍。不屈服于任何事情、努力朝着你期望的生活方向发展，就是所谓的“如愿地生活”。因此，当你抱怨“没有一件事如我所愿”之前，想想自己是不是做了充分的努力。

-



## 幸福人生的TIP

### 致——误解“积极”的意义的人

看到我年轻时的照片，大家可能觉得我很强势，高高的个子、深深的眉毛以及紧闭的双唇。但是随着时间的流逝，我给人的印象渐渐温和起来。现在我只要戴上白胡须，那就真的是个不折不扣的圣诞老人了。随着年纪越来越大，我照的每一张照片里的眼睛和嘴巴都是笑着的。

当一个人非常积极地生活、对人生感到满足并且感恩生命时，他的面相就会变得非常平和。这是所有人都知道的事实。一般，大家都误以为“积极”是“原样接受所有的事物”。因为“积极”绝不是指无条件地接受不好的事物，所以“积极”并不是将所有的事情都看做是好的。

真正的积极，首先要认可你所面临的情况，其次要找到问题的解决方法。也就是引导你的生活朝积极方向发展的一种力量。而且我们每一个人都要清楚，在我们身上不仅仅只发生好的事情，只有保持这样的想法，事情才不会坏上加坏。

每无论是谁早晨起床后都会感到身体沉重，如果你已经习惯了匆匆忙忙地准备上班的话，那么请稍等一下！请想一下今天你要怎么过！真正积极的人相信今天是美好的一天。但是真正积极的高手想的却是：不论今天发生什么事情我都会积极地面对。这样的想法会决定你的一天，这些一天一天累积起来就是我们的一生。

所有的城市和建筑最终都会消失，为了建筑师的灵感，无论建了多么结实的建筑，它们都会因为重力的关系最终倒塌。（中略）永恒的事情是“我们一起生活在这个地方”这个事实，只有这个记忆是真实的。

——节选自承孝相《过去的事情都是美好的》

我在网络学校官网的公告栏上上传了儿时的故事，立刻获得很好的反映。是母亲把小区里流浪的疯女人叫到家里给她准备饭菜的事情；是小学保健体操时间每次向后转时我与女同学对视的事情；是我小时候不懂事想要被车撞躺在医院病床上的事情等等，并不是什么特别的事情。每个人都拥有关于母亲的温暖轶事，每个小区都会有个“疯子”，每个人也都有一个仅仅想一下就怦然心动的初恋。我的故事成一个开关，打开了沉睡在他们脑海中的儿时记忆匣子。就像安东·施耐克(Anton Schnack)《令我们伤心的事情》中提到的：儿时的所有故事都像星星一样在人的一生中闪闪发光。虽然无法抓住它，但是这种璀璨之光只是远远地看着就能感受到温暖了。

我经常想起以前的事，看来我不得不服老了。突然像弹簧一样弹出的记忆让我欢笑，让我内心安稳，让我的四周变得暖暖的。生活就是小片段的连结，看上去无趣的小事集结起来却能够勾勒出人生的大线条。因此，我并不是想说让大家认真地活好每一个瞬间这样明显的事情，而是想让大家在生活中创造许多美好的记忆。

那么美好的记忆是什么呢？是指开心的、幸运的、成功的和顺利的事情吗？并非如此。美好的记忆是我在每个瞬间遇到的、任何情境下都朝着好的方向和积极的方向努力去创造的记忆。不知从何时开始我总是想要把每一瞬间都变成美好的事情。不论是工作还是学习、兴趣爱好还是社会服务，这些都是我选择的开心的生活。

四十多岁时，我领到了这些年零存整取的所有积蓄。1973年我从梨花女子大学离职之后，要从工资中义务性扣除付款额，那期间我一直都没记起来，之后到期了。到1983年等于净赚了1000万韩币。之后我拿着钱去了旅行社，并拜托他们帮我制定一

个花费1000万韩币的旅行计划。

我当时穷到结婚的时候连婚宴厅都租借不到，所以就在帐篷里与妻子度过了新婚之夜，并对妻子说：“我如果赚到钱的话，我们就去周游世界。”当时我们两个人都很穷所以也没说什么，我只是有一颗想要让我妻子享福的心。我也惊讶到，我竟然一直遵守着这个没有希望的约定。

我总是不与妻子商量就擅自办事。当时房地产投资盛行的时候，1000万都能买周边的一套公寓了，如果买了房子出租出去的话挣点外快也不错，还可以做退休保障。但是我却被美好的幻象填满脑海，瞒着妻子做了旅行计划。因为当时女儿上高三，妻子虽然用很无语的眼光看向我，结果最后还是跟我去了。就这样，我们进行了一次为期40天的全欧洲之旅。在条件不错的酒店下榻，欣赏了原来只能在图片中看到的名画，在巴黎凯旋门旁席地而坐竟不知旅行结束于此。就这样，我们花光了1000万。

自旅行归来后，钱就不知不觉花完了，但是我并不后悔。对于妻子和我说，我们留下了旅途中的快乐和记忆。偶尔我也会这样问妻子：

“是投资公寓再赚点钱好呢？还是现在拥有着美好的记忆活着好啊？”

每当这时妻子都只是微微一笑。

我也努力想让孩子们留下属于自己的美好的记忆。在婚后第一个属于我们的家中，虽然是很小的房子，但是我也亲手给孩子们布置他们的房间。把房间布置成潜水艇的样子，凿开屋顶，撑一个与屋顶相连接的支柱。在我小时候生活过的大邱的家，庭院中有一棵很大的柿子树，爬上柿子树眺望，可以清楚地看到整个大邱市内，从高处眺望的风景很是神奇，郁闷的心情瞬间豁然开朗。柿子树是在母亲过度保护下只能往返于家与学校的我的唯一安乐窝。我把房顶凿通让孩子们能够看到天空，也许这也是因为我童年记忆的影响吧。抓着支柱往上爬的话可以看到很远的地方，夜晚星光也会射进房间内。从某个角度来看，长子成为天文学家也不是偶然发生的事情。身为父母，虽然我们不能给他们提供富足的生活，但是能够尽力给孩子们制造美好的记忆也是一件万幸的事情。

日本的子女教育专家金盛浦子曾说过：

“父母可以给子女留下的最好的财产不是物质性的，而是让他们感受到‘我的父母是真正幸福且享受生活的’”。

生活中的美好的记忆是根据我的选择而决定的。现在我只希望我余下的时光能够

很美好。人老后会自然而然地产生伤感情绪，我会为了不变老而努力，并展现我开心的样子。就算我在孩子们的记忆里不是一个生活品质高的爸爸，也要留给他们“爸爸过得很快乐、很幸福”这种记忆。

我希望日后我离开这个世界以后，我的儿子、女儿、儿媳妇、女婿、孙子孙女都能在我忌日那天一边吃着美味佳肴一边分享他们的爸爸、爷爷也就是我的故事。大家都很忙，很难聚在一起，能借我的忌日大家聚在一起见一见多好啊。那天，如果关于李根厚的记忆能像孩子的拼图一样拼凑起来使大家开怀大笑的话就好了。说说我好的面或有意思的记忆也好，聊聊闲天也好。如果想聊天的话就与兄弟姐妹一起聊聊生活的困难。这样的话题是不是能在疲倦的生活中给予你温暖的力量呢？只是想象一下就觉得很欣慰。

“为什么我们必须倾听我们的心？”

“因为，你的心在哪里，你的宝藏就在哪里。”

——节选自保罗·科埃略（Paulo Coelho）《炼金术士》

著名精神科医生兼最畅销作者李時炯（音）博士，是我初中、高中的学长，就连职业都相同，我们着实缘分不浅。媒体还把我和李時炯博士一起叫来采访，他们是想看我们俩主张相反的观点、冠以我们“不是竞争的竞争关系”。还有某报社委托李時炯博士分析韩国女性的心理，委托我分析韩国男性的心理，2年期间一直轮流登载。

还有的人当面问我怎么看待李時炯博士的社会性成功；问我有没有对大红大紫的朋友产生嫉妒心理。说实话，我和李博士互相都太熟悉了，我们之间没有竞争，都是打心底里佩服对方。李博士具备普遍性成功各种原因，这是我所没有的长处，我也早就承认李博士的人气以及他的成就。

李時炯博士非常有创新精神并且很实际。20几岁时他自愿参加空军，训练中他来时乘坐的飞机在日本东京机场突然起飞了，之后他马上联系美国空军远东司令部乘坐了下一班飞机。一介下级军官竟然可以如此，这是任谁都无法想象的事情，但是他却能掌握解决问题的最快方法并付诸行动。

李博士结束了美国耶鲁大学的学习行程后回到韩国，那时还发生了一些小插曲。当时学界对留学归来的人有些排斥。听说在学会中A教授不喜欢李博士，问其原因，回答道：“他太傲慢了，鼻子太大了（韩语中用‘鼻子大’形容人傲慢）”。我想要缓和这种尴尬的感觉，所以就叫住了路过的李博士，把他介绍给A教授。因为他是长我一级的学长，还是美国归来的海归，所以请A教授多多关照。A教授也想缓和一下尴尬的气氛所以开诚布公地说：“我在背后跟李根厚教授说你鼻子大、很傲慢这样的坏话了”。李博士这样回答到：“我对我的傲慢深感抱歉，但是也不能用刨子把鼻子砍掉，您看这可怎么办呢？”

瞬间，我们三人都开怀大笑。他这样不拖泥带水的态度也是很多人喜欢他的原因之一。

李博士在钱的方面很精打细算。在30年前，作家或教授谈及稿费时还不好意思先开口，最好是正好听到清算的事情。而我只是单纯的喜欢写文章，给稿费的话就拿着，不给的话就不要了。可是有一次记者们不同于以往，问到：“先生，怎么付您的稿费呢？”李博士都是理直气壮地要求给多少稿费，多亏了李博士我才能开始正常地收取稿费。

李博士非常了解我。有一次，我的学生们开我玩笑被李博士偶然间听到了，他就指责他们：“你们对自己的老师都一点也不了解，根本没有资格当精神科医生。”我们的职业是操纵生命的，所以要时刻保持紧张，这虽然是医科大学该有的氛围，但是我比任何人都注重“自主学习”。也是因此学生们可能轻视我、诋毁我。而李博士知道在我松懈的神经背后隐藏着周密和细致，所以才对我的学生们忠告到：“连老师的性情都不了解，那你们还当什么精神科医生！”

彼此都对对方这般了解，说我们是竞争或者嫉妒关系的，这种世人的看法是毫无意义的。我在前面提到过了，创新和务实的品性是他成功的因素。如今使普通大众能轻易地接触心理学和精神医学的根源也是李時炯博士。他的著作《有胆量地活着吧》中提到：“与看别人脸色或自己的自尊相比，自己独自生活才更重要。”那么他所说的“胆量”是什么呢？——就是自爱的心态。自己爱自己的话哪还用看别人的脸色。他给大家解释了人生的成功就是取决于自己有多么爱自己，并通过他自己的亲生经历给大家充分说明了这一点。

要把“自爱”培养成一种主观意识。不要在意别人以及世人的看法，要秉持信念地讲话和做事，我们没有必要与任何人竞争，只在我能做的事情和我要做的事情上集中精力就可以了。要想知道自爱的方法的话，首先要了解自己是谁。如果能清晰地认识自己，你的人生就会变得极其简单。这是因为你能够以自我为标准来决定自己要怎样的活着。

以我为例，我在上大学的时候就对我自己进行了客观的分析。我在母亲的过度保护下度过了童年时期，总是为了脱离母亲的保护而奋力挣扎，但这并非易事。最多也就是与母亲的意思反着来，她不让我去海边的话我就去登山。可能大学时期没有好好爱惜身体反而热衷于参加示威游行的理由也多半如此吧，结果在4·19时期以示威的组

织者身份被捕入狱。与我同一个牢房的还有盗贼和死囚，被判了10个月有期徒刑的盗贼掰着指头盼望着尽早出狱；而死囚却看透了人世间所有的道义，就像修道僧一般活着。看着他们，我也严肃地思考“人到底是什么”，“生存和生活到底是什么”。这就是精神科中定义“去路”的转折点。我在精神科方面取得成功并开始学习精神分析，在这个过程中我了解了我自己并自我治愈。在“想摆脱母亲怀抱”的压迫中变得更加自由。这是只有在真正认识自我之后才能实现的事情。

如果不能正确认识自我的话就要按照他人的标准来生活。用世上的尺度来衡量自己，与其他人形成竞争关系。人们误认为只有在这种竞争中获得胜利才能拥有美好人生或成功的人生。在与他人竞争想要胜利的过程中，虽然得到了胜负欲和快感，但是这种情绪是不能长久维持的，因为竞争是没有尽头的。

在我无意识地与他人竞争的时候消耗了我的能量，到了人生的最后阶段还会后悔“我为什么要那样活着呢”，这种人在我身边有很多。在这样的“后悔”到来之前，尝试着按自己的想法活一次吧。“随心所欲地活着”就是指认识自我。只有正确地认识了自己才能主导自己的人生。

“我的人生由谁做主”决定了我的人生成功与否。我不是为了得到别人对我人生的认可，而是要过自己喜欢的生活。

另外，如果停止了与别人竞争的想法，就能像我一样拥有李時炯博士一样的好伙伴。我和李博士的共同之处就是各自都热爱自己的人生和工作。我认识李時炯博士已经有半个世纪了，我们出生于相同的时代，在相同的领域用各自的方式工作，又相互给予对方好的影响，这真的是一件值得庆幸的事情啊！



我的人生是由“瞬间”之石堆砌而成的城墙。（中略）我知道，在城墙的无数石头中有几个散发着迷人的光芒；我也知道，所有的瞬间都只是闪现的。人生的某个迷人的瞬间可能是打开人生的钥匙孔，但绝不是人生它本身。

——节选自成硕济《闪现的迷人的瞬间》

每个医生都会有这种压力：“是不是因为我患者才没有痊愈的？”；即使没有检查失误，他们也会想：“如果当时我这样做的话，现在会不会有所不同？”；也会烦恼这些：“我当时用右手握手了，如果要是换左手握手的话是不是患者就能活下来了”。他们一生都有背负这种“白色”负罪感，这是医生的命运。

“医生很快放弃”指的是医生能很快做出判断的意思。医生可以通过观察患者的状况快速诊断出他是否能够快速恢复。医生觉得与其期待不切实际的奇迹，还不如接受切合实际的治疗。

治疗精神疾病其实就是给心灵做手术。治疗受损的皮肤只需缝上并注射防止细菌感染的抗生素就可以，但是治疗心灵的痛楚却需要非常复杂的过程。人的心灵有别于肢体，每个人都不相同，不能像55号或66号的衣服那样被规格化。治疗的方法必须是确切符合患者自身的，这是有别于一般医生苦衷的另一个难点。

安娜·弗洛伊德（Anna Freud）是精神分析学大师西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）的女儿，也是精神科医生。和她关系很好同样也是医生的前辈在英国见到她，回来后给大家讲述了这样的事：她正在尽力汇集并治疗患有精神疾病的孩子们，但是孩子们的症状严重到根本不能把他们当作正常人来对待的地步。前辈收起压抑的心情，问安娜：

“这些孩子们能痊愈吗？”

安娜回答道：“不能。作为医生，我也只是尽己所能，用最好的方法治疗了她们。”

我的治疗原则和安娜·弗洛伊德差不多。不论是患有多么严重精神障碍的患者，他们也都能在自己的认知水平上感受到喜悦。作为精神科医生，我能做的就是帮助他们



寻找这种快乐。

我在收留慢性精神患者的医院里见到超过20年没有张口说过话的K患者。年轻的精神科医生都说他是不可能被治愈的，并且连商量放弃治疗。我买了他喜欢的食物并等待他，刚开始只知道傻愣愣地看着我，后来渐渐开始知道如果和我谈话就能得到好吃的食物。我足足花了2年时间才让他张嘴说话，后来我不在那家医院工作期间，他说话说得更多了，甚至都可以告诉我旁边的患者说了什么话。当然，K还不能像正常人一样在社会中生存，但是即便他在医院这个限定的空间里也可以和除我以外的其他人对话了，可以离开原来的世界到一个新次元的世界里生活了。仅用这个事例是不是不能说明我的治疗很成功呢？

还有一个精神患者经常说自己把“宇宙即将灭亡”的消息传到了宇宙之外，并且马上就会有宇宙飞船来接他。他总觉得有人在监视他，并经常观察周围事物，不相信任何人。我诚挚地倾听了他的故事，并且每次还都问他一些问题。某天，他非常小心地在我耳边轻声说：“我也会邀请李博士坐我的宇宙飞船。但是你绝对不能把这件事告诉别人！”我答应了他。因此他开始对我有了信任感。

50年间，有数不清的患者在我这里接受了治疗，其中有很难以一般常识来理解的奇葩之人，也有很多意思都表达不清的、只能称之为“墙壁”的患者。他们所有人一直到最后都接受了患者和家属所期望的治疗，没留遗憾和后悔。如果说每次都必须因为“不能痊愈”而受伤，医生必须要感受到负罪感的话，也许从我开始这份工作时就应该接受精神科治疗了。

不是所有的患者都能百分之百痊愈成为正常人，只要某位患者能稍微好转一点就有百分之百痊愈的希望，我们要接受这个事实，这样就可以真心地面对患者了。虽然结果不尽人意，但是我尽我所能的付出过了，我觉得这是更重要的。

不知是否因为这样，我并不后悔。人生也是如此。回顾过去的事情，我总觉得可以做得更好。虽然偶尔会有这种遗憾，但是我并不后悔。我分明那时已经尽了我的全力去做了，所以这就够了。

我总觉得有什么不满意的地方，并且还会怀疑已经处理好的事情。如果不拒绝我分内的事情并努力完成它的话，上了年纪后回首往事时就会很满足。就好像坚持不懈地读一本很难懂的书，到最后读懂了它一样。

## 年龄越大越要管理好自己的愤怒情绪

某人使你生气了？那是因为你把它当做生气的事情才会如此。某人刺激你的感情了？那是因为你认为它是能破坏你心情的事情才会如此。（中略）不要仅仅因为外部条件的影 响就点燃你的感情之火，并像习惯那样由感情左右你的行为。

——节选自爱比克泰德(Epictetus) 《生活的技巧》

不久前报纸上刊登了一则新闻，一位70岁的老人和另一位稍微年轻一点的60岁的老人在地铁上大打出手。记着看来，一把年纪的老人们区区为了个座位就大打出手真的是荒唐至极。虽然随着年龄的增长忍耐力应该越来越好，会更加积极地对待事情，能更好地管理自己的情绪，但是并非所有人都能这样。

我们身边有很多人像孩子一样，很容易因为一些微不足道的小事就生气。他们对那些不听长辈话的年轻人不满，对无视老人的人表示不悦；对不孝顺父母的子女愤懑，并且对子女们单独去吃美味佳肴这件事也很伤心。这种感情慢慢叠加积攒起来，终于在某一时刻爆发出来，这就是由所谓的“老人的脾气”而展开的。

“优雅地老去”这句话的意思是：不要有不好的情绪，圆滑地处事不给家人和周围的人添麻烦。“优雅地老去”不能在一夜之间快速实现，而需要从小的时候开始不断地坚持管理感情。

相比偶尔发生的不幸之事而言，人们反而会容易被卷入日常生活中发生的细小的感情中。被卷入厌恶、愤怒、生气等情绪会导致一整天都心情糟糕，今后的人生会朝着自己所不期望的方向发展。所以想要优雅地老去的话，就要调整好自己每时每刻细微的感情。

这让我想到了A患者。他对父母恶言相骂并家暴因而被送到医院。他是一个平常就容易生气，而且一生气起来就覆水难收的人。不久前他接受了治疗，冷静下来之后，我问他：“为什么那么生气呢？”他说他自己也不知道。事实上，他回答“不知道”是对的，因为知道原因的话只要改正就行了，没必要来医院接受治疗。“火气”会扰乱我们

的内心并使我们精神错乱，要在人生的某个时期需要认真地思考一下“火气”，越年轻的时候越好。

一般来说，有一种生气是我们知道原因的，而另一种则是不知道原因的。前者大多与周围的环境有关系。例如，对讨厌嘈杂声音的人来说，噪音就是致使他们生气的原因；对不能忍受酷暑的人来说，炎热就是导致他们烦躁的原因。

相反，如果生气的原因不恰当或者不知道为什么生气的话，大部分就是因为内心的心理因素。对过去发生的一些事情不能释怀，有这种心灵创伤的人再遇到类似经历时，即便是受到极小的刺激也会导致内心愤怒，很容易生气，甚至做出有攻击性的行为。

我们把这两种形式的生气放在心里并思考一下生气的原因吧。怒火上来时会从非常轻微的程度到身体都按压不住的程度，因此愤怒可以表现为很多种形式。首先，不能够满足自然生理和精神要求受到挫折时就会愤怒。就像孩子正高高兴兴地喝奶时奶瓶被拿走后很恼火一样，任何人当欲求受挫时都会愤怒。引发愤怒的有可能是某些人或某些事件，也有可能是自己内心的不满。

第二，当自尊心受到伤害时就会愤怒。如果在公众面前经历过难堪的话就知道这是个怎样的感受。被别人拒绝或者受到不合理的批评指责的经历也会使人愤怒。个人的自尊心受到威胁或者伤害的话就会引发愤怒。

第三，“愤怒”有很多时候是看了别人这样之后学来的。虽然我们自己也有愤怒的情绪，但是在表现这种情绪时，人们往往模仿和学习别人表达愤怒的方式或是自己在其他情景下愤怒的方式。

愤怒的表现方式也因人而异，这是因为“性格”影响“愤怒”。有的人一生气就伤害他人，有的人难以忍受孤独而自残。大部分的人不能战胜愤怒时会畏缩，或者压制愤怒来折磨自己。把愤怒的矛头指向自己，有时这就会导致自杀。

否则，人们就会拿别人出气。就像韩国的谚语“从钟路挨了一巴掌，跑到汉江来撒气”这样，人们会把自己的愤怒转移给没有自己强势的人身上，也会攻击宠物。不管怎样，表现愤怒的极端方式就是杀人，杀死强加给自己挫折感的当事人或者引发自己愤怒的对象来解气。

《法句经》里写到：“没有比情欲更厉害的火焰，没有比愤怒更剧烈的毒药”。在莎士比亚的名作《奥赛罗（Othello）》中，奥赛罗将军误会他的妻子不好，火冒三丈并

将妻子掐死了。后来他意识到这是个阴谋，最终选择自杀来谢罪。无法抑制愤怒致使他的人生以悲剧而终。因不能克制瞬间出现的细小的感情而发生不幸之事，这种事情在我们的人生中数不胜数。

那么，我们要怎样才能浇灭燃烧的怒火呢？首先，要学会忍耐。就像韩国的谚语“能忍耐的人才不会避免杀人”一样，平息怒火的方法就是“忍”。时间就是一剂良药。怒火被抑制后人们就可以做出正确的理性的判断。正在气头上做决定的话，最后只能是后悔的。首先我们来练习一下“忍耐”，养成“慢一拍行动”的习惯。

第二，要自我尊重。很多时候人们缺乏自尊，因自卑感而愤怒。不论周围的人怎么尊重你，如果不自我尊重的话也还是会愤怒。就不结实碗不能盛水是一样的道理，这不是水的过错，而是不结实的碗的过错。

第三，要直面愤怒并承认它，找出愤怒的原因。虽然人们坚信大部分引起愤怒的原因是外在因素，但是详细了解后发现，愤怒更多时候与自身的内在因素有关。

释迦牟尼曾说过，“内心平静的人是不会愤怒的。自我抑制身体里的情绪，并且用智慧的禅定方式来解脱的话，就不会再心生愤怒了。”这话的确不假，但是忍耐并不是万能的。一味地忍耐也会郁愤成疾。

英国有句俗语“不懂生气的人是愚笨的，不生气的人才是明智的”。从中我们可以知道：愤怒虽说是自然而然发生的，但是抑制愤怒是需要人为的努力的。把人为的努力转换为自然而然的事情时，才能用冷静控制好怒火。养成这种习惯需要很长时间，这之后才能达到“明智”的境界。所以我们从年轻的时候开始，就要正确地了解和分析平时产生愤怒和怒火的原因。

希望能用温和的方式处理愤怒的那个明智之人就是——未来的你。

## 幸福人生的TIP

### 致——一旦遭到拒绝就生气的人

我们在与人交流的时候总会伤对方的心，使他们难过，虽然这并不是出于我们的本义。如果与别人对话的目的不是想要和对方交心，而仅仅只是追求某种结果的话，那么你的语言就可能会有暴力倾向。我们怎样做才能不给对方带来伤害并进行很好的沟通呢？

理想的对话并不是以命令的形式进行的，而是一种请求和拜托。年纪越大越要学会用请求和拜托的口吻说话。只有在年轻的时候慢慢养成这种说话的习惯，老了之后才能自然而然地这样对话。

家人之间也是如此。当子女不理解我们时我们会很失落，当子女违背我们的意愿做事时我们会很生气。但请你想想，现在的你是不是正在命令或者要求子女去做什么事情呢。然而孩子们现在已经长大成人，离开了父母的怀抱，是一个独立的成年人。因此，不要再对子女们下达你的命令和指示了。我们是时候该停止“子女必须听话”的思想了，“命令”和“指示”的结果只会让我们遭到拒绝而已。并不是说子女不听话就是一件值得我们生气的事。

当你感到生气时你可以换一种委婉的表达方式来试一下——“拜托”。没有私家车的你和妻子想要外出时可以这样拜托子女：

“你现在要出去吗？如果顺路的话能不能捎我们一程？”

人们虽然常说拭空心灵，但事实上，我们并不能从心里抹去什么。因为没有实物，所以也没办法抹去。这就和无法抹掉虚无是同一个道理，只是让心灵得到休息而已。“休息是一种觉悟”。

——节选自月浩《爱上不知何时会在世界上消失的自己》

最近电影的画面放映速度极快。对于还时不时看看《宾虚》(Ben Hur)、《丧钟为谁而鸣》(For Whom the Bell Tolls)这些老电影的我来讲，想要跟上电影的剧情发展是很不容易的。过去的电影慢到可以猜测主角的下一个行动。最近的人们可能都这样看待“慢”。不仅是电影中，外面的大街上也是人流涌动，人们都好似用同一种速度快速行走。还有进食也快、学习也快、恋爱也快……“比别人要更快”、“要在他人之前”这种想法成了决定成功的重要秘诀。

即使没有明确的目标，也要本着“别人既然能这样，那么我也要如此”的想法奋进。社会也在加速奔跑。即便是攀登到顶峰的人也不满足，只要停下来的话就总感到不安，好像自己落后于人一样。这真是疲惫的人生。

专家建议人们要劳逸结合并且合理休假。但是现在的人们不怎么休息，貌似只有得到别人的称赞才能心满意足。暑假期间，东海岸和南海岸岸边人山人海；寒假期间，人们则是在滑雪场摩肩接踵。在山林或海边，为游客提供居住的别墅如雨后春笋一般出现。即便如此，现在的流行趋势还是露营。想要像在国外电影中出现的租借露营车出行去享受假期的人不断增加。不久前我才知道露营装备如此之贵，很是震惊，而且想要准备这些装备的话甚至要分期付款好几个月。以前只拿一个帐篷就能露营，但是现在的人甚至连勺子、筷子都自备齐全。为了休假而花费大量精力去做准备，这样休息之后还是会感觉到疲惫。从这个意义上来讲，休息就等于另一种压力了。

人们关注很多事情，包括休息。对于相同的事情，人们做出与他人不同的行为时，就会觉得好像自己错过了什么重要的事情或者可能会受到什么损害。反之，如若



不这么认为，那么人们就能发现得更多、享受得更多。寻找能使自己的身体和心灵最舒适、最愉悦的方法就是——属于自己的真正的休息。“休息”用汉字来分析：“人依靠在树木旁边，自己了解自己的内心”，这就是“休息”。即使分开解释这个字，“休息”也是非常单纯、简单、舒适的。

我想起朴婉绪先生写的关于休假的文章。人们纷纷去山林和海边度假，人群像退潮一样撤走只留下空荡荡的首尔，好像整个城市就只剩下了自己，但是老师却反而心情平静。不论是像离弦之箭一样的汽车还是纷纷攘攘的人群，现在都零零散散。在别人都去度假而离开的城市里，老师反而享受了她自己的假期。

我享受休息的方式就是——冥想。坐在一个固定的空间里，闭上双眼，调整呼吸，抚慰自己的身体和心灵。有件事情改变了我对冥想的看法：我在尼泊尔某乡村的时候，按照一位冥想师的方法做了一次冥想。我以为她会让我与一块岩石相对而坐，闭目冥想，就像是教科书式的冥想。但是在4千多米的高山上，冥想师让我蹦蹦跳跳，还教给我大幅喘气的呼吸法，这并不是之前我所熟知的坐禅打坐之法。在好似伸手就可触摸到天空的高山上，我进行着“身体自由移动”的冥想，心情特别舒畅，这对于以为坐禅才是冥想的我来说是个全新的体验。

“保持悠闲”就是为了下一阶段的储蓄，是提高人体节律的营养剂。让我们脱离别人的休息方法吧，改变一下原来的“做事就做事，休息就休息”的想法。爱迪生有众多发明的秘诀就是：“能坐就坐，能躺着就躺着，时刻休息”。趁着一天中安静的时候做一下深呼吸，即使一天只做一次也没关系。如果找到了这样的休闲时间，也就没有必要非要去那喧嚣的地方休假了。

《我们比狗狗幸福吗？》的作者马特·温斯坦（Matt·Weinstein）说狗狗最先学会的就是“坐下！”和“别动！”。狗狗们学会的这两句话，有的人可能一生都学不会。他们只会把“我很忙”、“我很着急”挂在嘴边，然后着急地走掉。人们需要偶尔安安静静地坐下来，这是生命中非常重要的事情。

在喜马拉雅山上和我一起冥想的尼泊尔人曾说过：

“如果全世界的人都冥想的话，世界就会变得和平。”

的确如此。虽然比起“世界和平”，对我们来说最重要的是“想休息的时候能好好地休息”。只有从年轻的时候就开始了解休息的方法，到了人生的后半段时才不会有很多后悔的事情。与说起“我怎么没多做点事……”的人相比，后悔“比起工作，我怎么没

多休息一下呢……”的人会更多。



长在苹果树上的苹果没有香味，但是用刀削苹果时却散发浓郁的香气。（中略）无论是谁在死亡来临时都会留下不能抹去的香气和味道，我在某一天忽然知道了这个事实。因此，我也要仔细想想我最后的香气是什么样的呢？

——节选自安度眩《因为想你所以起风了》

有一天我看了一部外星人登陆地球的电影。在电影中，外星人就像吸血鬼一样吸食人类身体里的水分，因而获得能量来延长寿命。有趣的是，外星人讨厌年事已高的人。这是因为随着肉体的老化，老年人身体里的含水量比年轻人要低。外星人就只是看看老年人，但并不攻击他们。看着这个场景，心想原来老人对外星人来说也是一种受冷遇的存在，我不禁失笑。

人们看到老人有时会说：“人老了都这样吗？上了年纪的人可能都这样吧”。大概是上了年纪的人行动迟缓或者耳朵听不清楚，或者很偏执吧。年轻人明知道随着身体老化不可避免地会出现这些特征，但他们还是会像自己永远不变老似的那样讲话。人们总是把某年某月我也会生老病死的事实抛之脑后，不知道他们到最后是不是能成为收获祝福的人。

世界上可能没有任何人愿意老去。但不论是谁，我们每一个人都会变老。今早我乘出租车来这儿时观望车窗外熙熙攘攘的大学生们，他们现在虽然朝气蓬勃，但是一段时间之后也会变成中年，最后成为老年人。我觉得人生的时间正朝我迫近，每一瞬间都流逝地非常快。有一天，就像看到父亲或母亲的脸色那般，在镜子中我看到了变老的自己。

如果说衰老离我们并不遥远而且正在向我们迫近的话，我们有必要为了那一天的到来而提前了解一下“衰老”。就是围绕你的生活提一个“我想这样变老”的假设。没有提前计划的老年生活不仅仅给当事人造成困扰，也会使子女、邻居以及周围的人都感到疲惫和不安。提前领悟“到底什么才是上了年纪？”也是为了我自己能够更好地生

活。未来的样子是不是就是我现在的样子呢？

首先，我们来看一下老化过程在医学上的定义是怎样的。首先是生物学中的身体变化：皱纹增多、身高缩短、体重减轻，精力也大不如年轻的时候。用一句话讲就是，人体组织无力和衰弱。大脑的机能也在减弱，因此判断力和记忆力也随之下降。但是，如果不是当事人本人的话，很难感受到老化带来的各种不便。我也是过了六十岁才体会到了母亲所经受的各种病痛和因体力不支而带来的日常生活中的各种不便。母亲不露声色地默默承受着这些，而我却想“上了年纪的人都这样吗？”，没有一次为母亲感到难过，现在想来很是伤心。

另外，老年人精神上的变化也很大，性格和年轻的时候有很大不同，一般所谓的“老小孩”就是指这样的情况。他们的性格变得越来越内向、被动、胆小而且越来越固执；他们经常回忆过去的事情，总是忧郁；他们的依赖性会增加，会依恋亲近的对象，嫉妒和疑心也会增加。

这种性格上的变化不是变老后突然出现的，也不是所有老人都有共同特征。性格是在人的一生之中不断发展和定型的。它不是在某个瞬间突然完成的，而是在出生到死亡这个长久的过程中形成的。可以说人们青壮年时“以怎样的心态生活”决定老年时期的“性格”。

精神分析专家爱立信主张：要健康地适应人生的阶段性过程，有经验的老人具有能与他人融洽相处的人格。反之，如果不能健康地适应的老人，会非常孤独。健康地适应是指，在面对人生中发生的无数的事情时能够得到积极地锻炼。

老人的生活大致分为几类。第一，是与世间有联系、但不参与社会活动的人。属于隐遁型。与年轻时华丽的外貌相比，变老之后的我非常寒酸。觉得在人前呈现这样的面貌会令人失望，因而觉得一言不发地离开可能会更好。这和聚光灯下的女艺人不想让大众自己的真实容貌是一样的心理。

第二，是对大千世界的变化很愤怒的人。有的人对所有的事情都不满意；也有的人愤怒后不能消气。他们认为如果换自己说的话事情就不会发展成这样，觉得年轻人毁了这个世界，对此很愤怒。属于愤怒型。

相反，还有觉得所有的过错都是自己造成的，因而自虐的人。这是第三种人，属于自虐型。他们觉得目前为止所经历的人生都是消极的，活着就是耻辱并自我虐待。年轻的时候想崭露头角，上了年纪之后体弱多病，现在却只能给社会带来麻烦，认为

自己一无是处而自我嫌弃。甚至还认为子女没过上好日子也是因为自己，把所有的错误都归结于自身。

第四，还有武装型的老人。有的人比自己年轻时候还精力充沛，老当益壮。他们自己给自己赋予动力，但有时也会过分热情，使周围的人有点为难。

最后一类老人，他们衰老的躯壳里住着成熟内心。他们会正确地看待人生中发生的事情，并欣然接受自然而然的変化。这就是理想的老人的生活。成熟型的老人们就像西方谚语所说的没有杂质的葡萄酒一般。好的葡萄酒通过长时间的发酵连杂质都会溶解，变得晶莹剔透。从表情上就能看出他们很舒适，他们不丢失自我，但也具有柔和的仲裁者的一面。我们希望的“优雅地老去”就是变成这种成熟型的老人。

提到“老人”，你眼前会浮现怎样的画面呢？你又会期待自己如何变老呢？虽然我在前面提到过，老年人面貌的形成很大程度上取决于过去的生活，过去的生活态度自然而然地决定了现在。这就是为什么我们要从年轻的时候就开始揣摩“我想成为哪种类型的老年人”。

想要拥有美好的老年时期，关键要对自己有正确的审视和改变。当今社会可能不能让人们带着前60年的人生再度过10~20年的岁月了。虽然整理过去很重要，但只做整理的生活会太乏味了。因此，老人也要面向未来，不断改变自己。这个改变就是一一从年轻时就在脑海里思考“我要以怎样的面貌度过老年期”。

## 幸福人生的TIP

### 致——最近突然感到忧郁的人

上了年纪其实是一件非常悲伤的事情，因为这个时期人们往往会感到疲惫、会生病，欲望也减少，别人对自己的尊重也会减少。这是一件谁都无能为力的事情。每一个人基本上都会感到不安，这是出于本能的不安。忧郁也是如此，每个人都会有忧郁的心情。因为你会发现生活中让我们生气的事情总比让我们高兴的事情要多得多。

但是也有乐观的人存在，他们看起来没有丝毫不安和忧郁。那么他们天生就是这么乐观的人吗？不。他们只是为了从忧郁中解脱出来所以选择了乐观而已。作为精神科医生的我，其实有时候也会突然感到内心空虚、身体疲惫，想要流泪。每当这时我就会接受这种感受：“我就是很忧郁、很伤心”。然后为了从这种情感中解脱出来，我会看书、学习或约朋友出来见一见。就像这样，当你感到忧郁的时候会：“我很伤心，但是……”，然后从中找到解决办法。而不是一味地告诉自己“我并不悲伤”，或者陷入“我为什么难过？”的想法，最终在忧郁中不能自拔。

在我们身上发生的事情大多数与我们的意志是无关的，但是你怎么看待它、怎样理解它却是你自己的事情。精神科医生能够为患者做的并不是帮他们找到解决方法，而是给予他们摆脱抑郁的动机和勇气。他们获得动机后，能否从抑郁中走出来就取决于患者自身的意志了。克服抑郁症的首要方法就是承认“我很悲伤”这个事实。

“母亲的存在真的很特别。你都老了母亲还健在，而在她心中的某个角落可能仍然存在一个没有长大的小孩儿。”

——节选自文慧英《莎士比亚看到蟑螂也会笑的》

在我研究室的书架上摆放着一个相了母亲照片的相框。一位眼尖的顾客发现了这张照片，并和我的脸进行仔细对比，这是因为我长得很像母亲。之后他一直对母亲慈祥的表情赞不绝口。每个人都能从我母亲的脸上感受到超脱世俗的、平和的、温暖的气息。但凡听到这种评价，我也不多说什么，就只是笑笑。

母亲在世的时候经常听到“活菩萨”的称赞，这是因为她很有佛心，一生都在为他人而活。母亲总是对他人抱有恻隐之心，即便是我们小区的乞丐，她也会把他叫到家里来，给他准备饭菜吃。战争时期她开始去照顾孤儿院的这些战争遗孤，直到她去世（84岁）之前都在参与这项社会服务活动。

母亲也是一位新女性，她敢于追求自己热爱的生活。因为是女儿身所以不能上学，她独自一人北上去首尔的进明女子高等学校上学。闻讯而来的外公想要带母亲回家，但是母亲坐在操场上一动不动，想要获得读书的准许。那时母亲15岁，正是开化时期。最终在女儿殷切的恳求下父亲终于准许她读书。

母亲认为，如果国家想要发展，女性同胞们必须要觉悟，男女必须要平等。因此提倡“厨房变为立式灶台，大酱和酱油由工厂大量制造，减少家庭中女性的劳动力”。这是在20世纪五十年代当下谁都不能理解的打破常规的思想。

我清楚地记得小时候的事情。我是独生子，身体很不好，每每生病家里大人就会祭祀驱赶祖神。母亲知道这件事后马上跑过来，把供桌掀翻，而且还赶走女巫，说道：

“世界上有哪个当祖先的鬼神会伤害自己的子嗣啊！”

这话听起来并不无道理，所以也没有人提出异议。

另外一个记忆就是一个苹果引发的故事。但凡母亲有好吃的就会分给我和比我小

两岁的妹妹，而且一定是等量平分。那天她给我们一人一半苹果。我认为我哥哥，所以我应该多吃一点，因而动了坏心思。就这样，母亲把我原本的那份儿苹果又减少了一半，比原来更少了！我更加纠缠母亲，然而苹果又被切掉了一半，最终只剩下一半的一半的一半，也就只有拇指那么大了。“要是给我半个的时候就吃了该多好啊……”，那时我真的很想哭。

她是走在时代之前的坚韧和智慧的母亲，但却总希望子女能在自己觉得安全的范围内茁壮成长。我必须按照母亲的要求来做事，除了学校和家两点一线以外的任何地方都不能去，和朋友一起玩耍时也极其受限。母亲不喜欢听别人说我这个独生子很娇贵的话，所以总是给我穿廉价的衣服。母亲对我非常严格，以至于有时我会想我不是她捡来的孩子。

渐渐地，母亲成了我无法逾越的绝对性的存在，地位无法动摇。我越长大越觉得母亲这堵“墙”很憋闷，所以我想摆脱她。当时，我总是对母亲既叛逆又担忧，每当这时阻止我这样做的责任感又会使我陷入矛盾中。举个例子，母亲说因为很危险所以不让我在河里玩耍，而小伙伴们叫我去河里和他们一起玩，我觉得河水仅没过肚脐所以就下水玩了。再如，我进入足球部后叔叔给我买了双足球鞋，然而老师却不给我任何踢球的机会。我把足球鞋借给队长，而我只能在球门后边看着其他孩子踢球。“啊！如果能踢足球的话，不穿鞋我也想踢……”。后来才知道，是母亲担心我受伤特意叮嘱老师只让我观看的。看来我再怎么挣扎也不能脱离母亲的保护了。

20岁时，成为大学生之后的我把母亲叫到了一间茶馆。然后不管不顾就说：

“这些年母亲您对我的爱如果用米袋或者金钱来衡量的话，您觉得会是多少呢？”

母亲问我为何如此问。

“您给我的爱太沉重了，是我不能承受的。您告诉我到底是多少，我都还给您。我想获得自由。”

听了我的话，母亲沉默了好一阵子，突然回了一句话：

“你结婚了就知道了。这个就是我的答案。”

我的做法虽然很不着边际，但是我真的很想一下子用钱还清母亲给予我的关心与爱护，想要逃离母亲的掌心。这种压抑的情绪在我参加登山协会和学生会活动后得到了缓解。登山的时候我总是会想：“我是谁，母亲是谁，我要怎样地活着？”作为学生代表，我参与抗议5·16军事政变，之后被关押入狱。这不仅代表我有正义感，更表



明了我想要按照自己想法而活着的意志。

曾经为了独立而挣扎，没有这种挣扎就不会有我对人生的思考，那现在的我可能就要接受精神治疗了。可以说“心理成熟”的晚来之子——就是我。我成为精神科医生，找到了自己的价值，我确信这次是真的脱离母亲而独立了。

随着岁月的流逝，母亲强势的性情也变得柔和许多，但我也步入不惑之年。某天觉得院子看起来空空的，所以就种了几棵樱花树，然而母亲却让我马上把它们移走。理由就是：这是“倭寇的树”。我向母亲说明，樱花树本来原产自济州岛，但是传入日本后日本人坚持说樱花树是他们的。母亲说：“那也给我换了”。我没有坚持我的想法，当晚我从医院下班回来就把樱花树拦腰截断了。那一瞬间突然意识到“原来母亲还是母亲”，后脖颈一阵冰凉。四十岁多的儿子能做的也是看着被砍断的樱花树发呆而已。

不知不觉我也到了母亲果断地说“把樱花树移走”的年纪了。也会像母亲一样头发花白、眼皮下垂、皱纹变深。虽然我一直想逃离她的手掌心，但是回顾我这一生，母亲无时无刻不在。

一个人的成长和成熟就是从你离开母亲的那一刻开始的。父母是子女要迈过的第一道坎儿。这不是说要超越父母，过比他们更优越的生活；而是要在父母给我们规划的人生中找到自己的前行的路。在这个过程中我们可能会厌烦父母，可能遇到挫折，可能会绝望。任何父亲母亲都经历过自己的子女讨厌自己的时期，而每一个父亲母亲都默默承受这种厌烦的情绪。

有句话叫做“没有父母能赢过子女”。我的经历却证明这句话是错的。显然母亲也知道这一点，所以说“你结婚后就知道了”。子女是不能赢过父母的，虽然看上去像是赢了，但事实上是绝对不可能赢的。

结果我也变得和母亲一样。坚信正确的事就坚持到底的固执的性格；数十年如一日去尼泊尔做医疗服务以及去孤儿院做社会服务；在韩国大学首次开女性学的课；我买房子时在门牌上同时写上我和妻子的名字等等……我也不自觉地就走上了一条和母亲一样的路。我曾经坚信如果我离开母亲就能按照自己的意愿活着，可时间越长越发现我也只是还活在母亲的手掌心而已。当儿子问母爱到底值多少钱时母亲该有多么的震惊和伤心啊，但是照片中的母亲却总是保持微笑的。

诗人赵炳华几年前离世，他的墓碑上刻着：“为了完成母亲的差事我来到了这个世

界，现在结束了任务了，我又回到了母亲身边”。的确是一个让人心情平静的墓志铭。如果能活在母亲生命的十分之一里的话该多好，不知道母亲是不是这样认为的。

父母在世的时候不了解父母，然而父母不在了却真正理解他们。子女只有经历了人生中的一些事情以后，才能真正了解父母的内心。这正是体会和理解年迈的父亲母亲的好机会。和父母的和解，消除在不知不觉中积攒的小误会和争吵，这也都是老年时期要做的事情。“脱离父母的独立”是不是在独自治愈内心深处大大小小的创伤中实现的呢？



## 致下定决心要辞职的人

离开并不等同于放弃，而是指不断地前行。（中略）不论是放下工作还是摒弃习惯，这些都是你为了实现梦想而不断前进的脚步。

——节选自罗尔夫·珀兹（Rolf Potts）《想离开时就离开吧》

我在心里默默为退休做准备，期间留心观察了前辈们是怎样退休的。有一位前辈到了法定退休的年龄，在他的退休典礼上，学生们不知道该对老师说些什么，尴尬之余我首先张口说：“恭喜您！”。因为不是每个人都能认为退休是个值得贺喜的事情。首先，要有身体健康的身体作保障；其次，还要在自己的领域获得他人的认可。人生的路上有许多阻碍，我们走自己不愿走的路也不是一次两次了。从这一点来看，作为职场人而言，到了法定退休年龄的人们就是被选择的人。

但是，前辈却认为我发自肺腑的祝贺他退休这件事做得不是很恰当。

“现在法律规定让我们在这个年龄退休，怎么说都是不对的，我是不是应该提交宪法诉讼呢……”

我笑着回答道：“不管怎样，今天都是应该祝贺前辈您的。”

退休就像是竹子的竹节一般，是人生中另一个阶段的开端。随着人类的寿命越来越长退休年龄也应该被延迟，但是如果身体健康又精力充沛时退休的话就可以开始新的工作，找到新的工作和机会就没必要消极地看待这件事了。

另一位前辈在退休典礼上潇洒地和大家告别，他就是梨花女子大学的金兴浩教授。他在退休典礼上说：

“我现在就是一名即将启程去英国进修的新生。”

我听到“启程”这个词。前辈退休后的人生并没有结束，而是开始了一个新的挑战，带着这个明确的目的迎接退休。如果用电车做比的话，可以说他是换乘另一趟车。一般来说，我们乘坐人生的电车前行时总会想象自己在风景优美的地方下车，但是往往最后都会被迫在陌生的站台下车，面对陌生的风景会惊慌，会生气，也会觉得前路渺

茫，甚至会自我折磨。

但是，被迫离开职场或者退休绝对不是我自身的意愿，所以还有选择的机会和余地。你是迷失方向并袖手旁观地任由时间流逝呢？还是选择去站台换乘其他列车呢？列车和人生都是无法倒带的，我们只能选择前行。

如果想要最大程度减少退休带来的打击的话，就要提前做好换乘的准备。我准备五十五岁后开始换乘，并在脑海中勾勒出退休后的各种的情景。首先是规划年龄。人无论现在多么年轻总有一天都会变老，面对这个自然现象任何人都无能为力。人的体力会日渐衰弱，即使再有欲望又能如何？因此我把六十岁之后要做的事情井井有条地整理出来，然后减掉了三分之一。

其次，要考虑一下退休后我可能感兴趣的事情。就当是用新的工作代替原来的工作。虽然好像前后不吻合，但是这是为了退休之后不惊慌并能脚踏实地生活的必修过程。实现上述这两种想法需要五年的时间。其实减少事情并不困难，我只需在退休之后整理掉与我规划的人生无关的事情就可以了。

与之前相比，最费心的事是决定退休之后做什么。我和妻子孩子也讨论过这件事，因为我退休之后要抽出更多的时间陪家人，我也需要许多帮助，不能固执地认为所有的事情都是我一个人的。我的人生只有一次，虽然也想过要规划一下一些意想不到的事情，但是留给我的时间不多了，我要认真地做决定。

一直以来我所做的事情都是因为出于我自身职业的原因而做的，如果说意义很大的话，那么退休后我决定将以那段时间积累的经验、智慧和力量为基础，为更多人扩大这个意义。我作为一名精神科医生，在我一生所做的事情的延长线上还能为社会做什么呢。这样，社团法人家庭学术研究学会就此形成，专门研究好的家庭风貌。最初只是由我和妻子两个人开始，但当初的这颗小种子现在已经发展成了能展现韩国社会所有家庭的价值和作用的一个团体，对此我很满足。

法定退休对我而言是一个可以总结我人生中所有的经验和知识并从新开始的机会。最近，“退休不是结束而是一个新的开始”这种认知已经很普遍了。人们在遇到非自己要求的名义退休或提前退休时会感到惶恐，可是在现在这个不稳定的社会，因为他人而被迫离职的事情随处可见。我们要在这种状况下不被冲击所伤并抓住另一个重新开始的机会。你要在现在你所在的公司、你认真工作和学习的地方开始做好这个准备工作。

年轻的时候人们总是期待新颖的事物，总是想去其他的公司。但是现在你希望去的那地方正是某个人想离开的地方。所以，最后还是必须要计划一下自己上了年纪后真正想做的事情，并为此一点点地做准备。职场就是你的桥梁。

## 幸福人生的TIP

### 致——担心“退休后没有人再雇用我”的人

人们大多认为上了年纪就会丧失经济劳动能力，好像所有的事情都结束了一样。如果说到目前为止是为了自己和家人活着，上了年纪之后最好为了他人而活，给予他们更多的帮助。

当然，如果不从年轻的时候就开始让身体熟悉社会服务的话，可能一下子马上想要付诸实践是很困难的。即便如此也有必要一点点地努力寻找自己力所能及的事情，一定会有需要你的经历和经验的地方的。

七十多岁的刘文基先生在养老院一直在做读报纸的义工。为了帮助听不清楚看不清楚的老人们、为了帮助不想与社会脱节的老人们，他把当了一辈子牧师所磨炼的能力毫无保留地都发挥出来了。还有一位老奶奶，她收集废条幅，把它们编织成各式各样的包包赠予他人。也有一位之前开出租车的老司机，他每天都把复杂的上下班时间的路况告诉人们。

上了年纪还能为他人奉献，即便是特别平常的小事也是有意义的。如果想要拥有一个有意义的老年时期，就要在收获什么之前仔细考虑一下自己能够付出什么。

在退出职场生活后，不要担心没有人会来雇用自己，即便上了年纪也有很多有价值的事情可以做，千万不要无所事事地浪费时间。诉说苦楚、唉声叹气、消遣、娱乐，这些被你浪费的时间都很可惜。

## 给新婚夫妇的三点忠告

两个人合并成一个家庭共同体就是创造了一个新的世界。  
两人携手努力创造一个迄今为止还没出现的新世界。

——节选自法论 《法师的证婚词》

最近离婚并不是什么罕见的事情。一些看起来很像小姑娘的女性都已经有过了一段婚姻了。被丈夫压着生活的妻子半开玩笑地说“走着瞧，等你老了试试看”的都在晚年离婚了。我做过很多场婚礼证婚人，想叮嘱新郎新娘的有三点。虽然有很多话想讲，但是提出三点可能是最为恰当的。想要引起年轻人“根据我的经验，人生是这样的”之类的共鸣不是件容易的事情。因为这句话看起来非常简单、非常容易。

因此我偶尔会在证婚词的最后画上问号。

“这样的生活真的很难吗？”

显然存在能够让人们享受幸福生活的方法，但是你却忽视它并预约不幸，这样就能够幸福吗？如果可以诚心诚意地接受前辈给予的忠告，那么夫妻两个人就能够走完人生全程。祝福他们幸福的忠告有以下三点：

第一，要开心地生活、有创意地生活。婚姻不是终点而是一个起点。年轻夫妻最大的财富就是时间。不要急于迅速完成什么事情，而是应该通过更多的交流来帮助彼此寻找和扩大各自的潜力，帮助彼此更好的发挥能力。“应该这样那样地活着”这种规格化的生活虽然可能会保持现阶段的安定和舒适，但是却一点趣味也没有，也没有价值。从无到有的创造过程才是真正值得开心的事情。

例如，不要因为嫁妆的多少而互相伤害。都是刚开始过日子的人，为什么执意要多少坪以上的房子、大型的车辆以及最新的电器呢？为什么非要等到所有的东西都制备齐全才开始生活呢？太完美的开端会使生活失去乐趣。我们那个年代的人们刚开始住one-room后来住two-room，到处租房子住，最后才享受买房后的激动之情。一点点填补空缺的那种喜悦，没有经历过的人是不知道的。就是那种想要拥有但是因条

件艰苦不得不强忍着过日子，最终终于能购买到时的喜悦！它会让你在很长时间内都感到神奇，并且在数十年之后的今天，只要想想都会使你很开心。也许就是这积攒起来的小幸福维持了我们夫妇和家人的关系。

第二，夫妻要具有相同的价值观。为了寻找夫妻两人共同的价值观，婚前、最晚也要在婚后马上找时间一起充分地讨论彼此的价值观，这样两个人才能为了共同的目标而竭尽全力。当你拥有“面对任何人和任何事都不妥协”的价值观时，你才能从侵蚀生活本质的那些繁文缛节中摆脱出来获得自由。只有这样，没有必要做比较的以及盲目模仿的事情就不会发生了。

一些小说家认为不幸福也是件好事，只要能写出好的小说就可以。可以看出这个小说家的首要价值就是——写出好的小说。因此，对他而言，小说以外的一切事物都是毫无意义的，连吃豪华大餐对他来讲也是味同嚼蜡。

我们现在的社会整体朝奢侈和自私的方向发展，这是不是因为人们不能诚挚地思考生活的价值，并且还被带入他人的价值标准中呢。自己有一个明确的价值标准并且能为了实现这个价值观而不断努力的人不需要看别人的脸色。只是遵循自己的价值准则并认真生活就可以了。

第三，在生活中要懂得奉献。很多人参加你的结婚典礼来送上祝福，在现在这个匆忙的社会，能够一一赶去参加别人婚礼说明他对你可不是一般地用心，光去一趟婚宴厅都要花费三四个小时。所以不要只认为他们是来还礼金来了。宾客们看着帅气漂亮的新婚夫妇会祈祷他们的婚姻幸福美满。人一生中收到祝福最多的时候就是结婚之时，所以婚姻就是怀着感恩之情而生活的过程。

另外，一生中我们总是在不特定的多数人那里得到帮助。我们不应该仅用语言表达完谢意就没有下文了，而是应该给予他们回报。对要感谢的人或其他人付出，这就是感恩的方式。如果将这种感谢无限延续，那么这个世界就会充满更多的关爱和幸福。这就是传遍世界的“无形的原则”。

去年年底，我们夫妻去了之前一直去的孤儿院，帮他们换上年画，还和孩子们一起分享温暖的内心世界。虽然到了年末了大家都邀请我们参加各种聚会和各类的活动，但是大部分我们都谢绝了。因为对我们而言，安抚孩子们的情绪和帮助他们一起挂上年画才是最重要的。偶尔我也想，我家孩子能够在社会上平安无事地成长是不是与我们夫妻做的这些奉献和分享的小举动有关呢。

即使提了这三点忠告，还是觉得有点遗憾。我在证婚词的最后再提一点——“夫妻恩爱法”。

“如果说随着时间流逝爱情会变淡的话，那请仔细想一下，他（她）喜欢我哪一点，我又喜欢他（她）哪一点？了解这些之后去爱对方好的地方，并努力让自己成为他（她）喜欢的样子。这样，生活会很难吗？”

## 幸福人生的TIP

### 致——说“我跟你生活到现在真是个傻瓜”抱怨配偶的人

随着年龄增长，人们不会像之前那么忙了，身体机能弱化、生活的圈子缩小、活动能力也弱化。这个时期就会出现一种新的夫妻关系，像年轻夫妇那样在生活中经历各种困难。

想想看，还真没有能和进入老年期的妻子或者丈夫一样有共同话题的人了。夫妻长期在同一个屋檐下生活，生儿育女，有很多共同经历。子女全都长大成人后，夫妻两个人不仅是在之后的岁月里陪同彼此一起变老的“同志”，还是一起享受老化这种自然现象的“朋友”。夫妻应该小心注意、彼此鼓励、相互认可，以免伤害彼此的自尊心。

老年时期的夫妻很容易就反复回想过去，好像就等着这一天来说似的，给彼此带来伤害：“你当时为什么这么做；你一辈子都没能改掉你的毛病；我跟你生活到现在真是个傻瓜”等等。在这种抱怨声中，夫妻余下的日子会更不幸福。他们应该互相说：“当时我是这么想的；当时我希望你这么做”来获得共鸣并相互安慰。另外，上了年纪之后，男女的职责要发生改变。年轻的时候丈夫因工作早出晚归，妻子则是负责干农活和养育子女；老年期不是按照性别而是按照能力和身体的力量来分配家务的。

我想起在广播中的故事——年迈的丈夫等待外出的妻子归来，晾晾衣服浇浇花，淘米蒸米饭，并这样说：“总觉得这些也不是什么大事，没想到要花这么多时间！”这是一位理解了妻子的劳动、妻子的辛苦、妻子花费的时间的好丈夫。



#### 第四章 人靠什么活着

我一生中遇到过很多人  
我所见过的人也就是我的人生  
朋友、学生、同事、患者，以及在旅游时遇到的、  
在社会服务时遇到的人们。  
无数的缘分都代表我之前走过的路。

## 结婚50年后姗姗来迟的告白

“很高兴我有你相伴。亲爱的，你是一名非常优秀的伴侣。我的人生充满爱意，我很幸福。没有比这更好的事情了。很好，非常好，和你在一起的每一天都好极了。”

——节选自斯科特·尼埃林写给赫伦·尼埃林的《美好的生活、爱情和终结》

我结婚有50年了，现在才告白。我有一位贤妻，因此我是一个幸福之人。妻子一生都欣然接受我的缺点和不足，偶尔我还开玩笑说“我被你压着过日子”，然后妻子就会一一数落我过去的种种错事。背着、抱着、抓着四个孩子，她还排队领奶粉和砂糖；结婚后到还清债务之前没有安枕无忧地睡过一次好觉……这是任劳任怨的妻子的告白。

每当那时我都不顶嘴。“原来那时我什么都不知道啊”这句话很大程度上反应了我的反省之心，事实上我也希望妻子对我狠狠大骂一顿使她内心能畅快一些。如果我不让她把这些年的苦楚都说出来给她提供平台的话，她是不会说的。我只需稍微触碰妻子的内心她就她的不满都说出来。（丈夫们啊，用自找挨打的行为方式来化解妻子郁结于心的毒素吧。）

人们给身为精神科医生和大学教授的我起了“得道高僧”这个外号。喜欢与人来往的我但凡有什么东西必定会忙着分给需要的人。作为精神科医生的我没有太大的情感波动，而且能很好地调整自己的喜怒哀乐，可能因此大家都叫我“得道高僧”。但是我的妻子才是真正的辛苦，现在想想，和“得道高僧”一起生活的妻子才算是真正的得道者啊。

可以说我们夫妻能幸福生活的原因百分之一百都归功于妻子，是妻子对我的性格、我的职业以及我的生活给予理解才使幸福变成可能。同样我也认为我和妻子是“同志”的关系。新婚初期，我们家门口挂着并排写有我和妻子两个人名字的门牌。前总统金大中也曾曾经在家门口挂夫妻两人名字的门牌，成了当时的一大热门话题。我比金大中总统早挂了很长时间，因此我是始祖。每个看到我家门牌的人都会带着不以为

然的表情说“生怕谁说你们不是夫妻吗，挂得这么显眼”，然后走掉。可想而知我的这种做法在当时是多么打破常规的。

我一结婚就马上受时局问题牵连入狱。狱中，我在脑海中勾勒了我和妻子的将来：我是精神科医生，如果主修社会学的妻子能再学一些心理学，我们就可以建一栋雅致的小屋，夫妻二人共同携手搞研究并给患者看病。日后妻子也赞同我的观点并进修了心理学硕士。妻子和我的合作作品“家庭学术研究学会”的种子可以说就是那时被种下的。

一般来讲，无论是多么亲的夫妻在成就方面也会各自分清楚。但是作为学者的我和妻子，在各自原有的知识领域互相尊重彼此的想法，但互相又不吝啬给予对方忠告。因为我的工作是要仔细观察人们的内心世界，所以身为社会学者的妻子在大框架里提出的忠告甚是有用。同样，精神科医生的我的研究成果也对妻子研究社会现象很有帮助。我和妻子很自然地进出彼此的知识领域，同时还深化了自己的研究领域。

我们作为梨花女大的教授，在一起工作期间发现了我们意气相投之处，即设立女性学讲座。我和妻子所属的小组是促成韩国最初的女性学讲座的，我作为教女性学的男性教授被当时社会的男性骂得很惨。我对女同学们说：“女性学的课程必须和你们的男朋友一起来听。女性学不仅仅是为女性开设的课程，而是为了所有人开设的课程”。这并不是主张男女平等的一堂课，“男性和女性要平等地发挥同样作用”这在生物学来讲是不可能的，我只是在教和人类学类似的女性学。

既是学术界“同志”又是人生“朋友”的我们，1999年，在某宗教团体中获得“家庭价值观”的奖项。获奖的同时还担心我们夫妻的生活会成为理想化夫妻的典范。单纯地模仿我们夫妻的话是不能取得成功的，大家可以只把它当成一个例子，想一下“那样生活也挺好”就行了。这是因为每个人的性格或成长环境都不同，理想型夫妻的样子也千差万别。更何况如果夫妻之间相互认同、相互满意的话，这不也是理想型夫妻嘛。

夫妻生活最重要的诀窍就是——互相分享共同点，忽略不足之处。如果那个缺点不会严重到导致家破人亡，那就请忽视它吧。

梦想浪漫婚姻的人们会失去浪漫；反而忘记浪漫、双方为了成为彼此更好的伙伴而努力的人们才能成为真正浪漫的夫妻。不知不觉已成为白发苍苍的爷爷奶奶的我们夫妻正在度过浪漫的每一天。

不能为了他人的幸福而牺牲自己的幸福。真正坚固且持久的爱情是同时追求自身幸福和他人幸福的。

——节选自伊曼纽尔修女《我100岁了，想对你说》

2013年是我们这个大家庭共同生活的第11个年头了。十年了，连江山都发生改变了吧。今年，我打算慢慢地回顾我们这个大家庭所经历的十年，听听儿子儿媳、女儿女婿以及孙子孙女的真心话。这个结果可以使我们这个大家庭的面貌焕然一新并使它更好地发展。

白驹过隙，10年前还在读小学的孙子眨眼间都成了大学生了。这期间，我经常被问到能维持这个大家庭不发生矛盾的秘诀是什么。秘诀就藏在“夜帝之家的宪章”这句话中。“夜帝之家”是我们这个大家庭的名字，取自于生活在喜马拉雅之巅的雪人“夜帝”的名字。冒着生命危险攀登高峰的夏尔巴人坚信“夜帝”就是他们的守护之神，因此，就像“夜帝”这个名字守护夏尔巴人一样，我也希望它能守护我们的家族在家庭中健康、幸福地成长。

“夜帝之家的宪章”是我们家的家训。提到家训，人们很容易把它想成是陈腐老套的训诫人的文章，但这是误解。过去祖先的家训与日常生活有密切联系。不要只挑好吃的吃；说话注意一点；不要轻易给他人承保；节约婚礼的开销；选儿媳的时候少关注权力多注重人品；不要给祖先的坟墓立碑等，有了这些详细的规定行动起来就比较容易。也有人反问我“家庭中如果只有父母和一两名子女的话也必须立家训吗？”。我认为为了所有家庭的幸福，立一个详细的家训在现在是非常有必要的。

我们经过好多次充分地讨论才编制成夜帝之家宪章。家里的所有决定都不是由家长或者年长者做，而是通过家里所有人讨论后做的，这是我的原则。儿媳、女婿，包括孙子孙女在内的所有家庭成员促膝而谈，讲各自期待和苦恼的事情。这句话应该加上、这句话应该去掉，每个单词都一一用心编辑。觉得有道理的话，大家就充分讨

论。这样，得到所有人的同意后就写成了夜帝之家宪章。

第一，我们要在夜帝之家里相互关爱，把它打造成一个幸福之家。

第二，希望我们各个家庭可以保留原有的价值观和宗教信仰，互不干涉，求同存异。

第三，我们要知道不论世界多么美好，没有我就没有它；无论我多么珍贵，没有世界也就没有我。

第四，我们要努力分享进取和积极的想法，经常与邻居一起做社会服务。

第五，我们要祝福我们的子女在夜帝之家能够培养梦想、在身体和心灵上能够健康成长，最终成为社会的有用的一员。

夜帝之家宪章不是从父母和子女的关系出发，而是从希望五个家庭的所有成员都能幸福这一点出发。首先，要相互认可每个人的不同之处。核心内容是尊重彼此的价值观、宗教信仰和生活方式，互不干涉彼此的私生活。我们家庭光是宗教就很不同，我偏向于佛教，而女儿女婿去教会做礼拜，还有没有宗教信仰的子女。但是我们之间并不相互排斥，偶尔还会谈谈各自宗教的优点。家庭聚会就尽可能避开二女儿夫妻两个人去教会的日子，让他们先去参加教会活动，其他的子女就看着照顾就好了。

夜帝之家宪章中包括了我们的家庭生活的发展方向。作用等同于一个国家的宪法。宪法是不轻易改变的。另外，家庭宪章下边还制定了具体的规定，在共同生活的屋檐下，要尽量保护每一个人都不受到伤害。子女每周末回家一次和父母聚餐；没有邀请就不去其他兄弟姐妹的家里（即使是特别想去给大家分享美味佳肴也不能突然拜访）；家里人的消息要发邮件相互告知，等等。随时商议和修改各种具体规定，必要时也会添加新规定。规则看起来是有形地制约人的行为，但是我并不这样认为。反而在某种层面上规则可以促进家人间的沟通，这是因为在制定规则时需要沟通和相互理解。当然并不是所有的规则都会被百分之百地遵守，但是有规则 and 没有规则显然有很大不同。

回首过去的日子，我好像一直都在和妻子制定守护家庭的规则。特别是对子女的教育问题更是严格，没有让四个孩子去过一次课外辅导班，给每个人500万韩币让他们结婚，让他们自己解决房子问题。四个孩子结婚那时，怎么说医生或者大学教授也是有头有脸的职业，很多人觉得按例我应该办一场气派的结婚典礼，但是我却让我的

孩子们在大学教室或者校内食堂内举办了婚礼，以此来代替酒店和豪华仪式。有媒体专门来采访大家对此有没有很惊讶，还有一次在某会议上把这件事当成家庭礼仪的例子来发表。子女是如何看待我这个父亲的呢？“父亲最终总能按自己的意思说服子女们，他就是这样的父亲。”虽然这是在变相指出我固执的性格，但像现在一样实现大家庭共同生活的事情也综合了子女们的意见，我也知道四名子女都以各自的标准正享受着幸福生活。

另外，我家里不祭祀。因为父母的忌日相差十天，所以我们把那几天定为追悼父母的“亡者纪念周”，简单地做茶礼和吃饭。因为我觉得大家自己的生活都忙不过来，还要一年做四五次祭祀实在是浪费。很多家庭因为祭祀不能和睦，大家族的家中有很多人手帮忙来准备祭祀，但是现在一个家庭也就只有一两名儿媳妇，她们承担的责任太重了。如果忘记了祭祀的初衷反而使活着的人艰辛，那还不如不做。当然，从认祖归根的角度来看，我承认还是有必要做祭祀的。所以我保留了祭祀的意义，而改变了它的形式。把忌日定为“亡者纪念日”，一家人聚在一起追忆祖父母，并体味“家族”的意义。代替忙碌的家人准备的丰盛的祭祀餐桌，我会一边和子女简单地吃饭，一边给他们讲我的父母，即妻子的公婆、儿女的祖父母、孙儿的曾祖父母的故事。然后让孙儿们把这一年中自己家里大大小小的事情讲给祖上听。我希望所有的家人都能高高兴兴地度过祭祀日。

人们称在一个社会中自然而然形成的秩序为规范和规则以及社会普通观念。但是有时规矩又会约束人们，使之失去很多珍贵的东西。家中大小事项、礼法、子女教育、父母赡养、老年计划等好多事情尚待处理，又受到社会标准和规则的约束，因而导致产生家庭矛盾并互相伤害的事例数不胜数。时代虽然不断进步但社会规范和规则并没有发生变化，虽然这是社会的过错，但也没有人用创新思维来中断这种潮流，痛苦还是在继续。我认为父母作为家庭的领导人物最需要的品德就是这种创新思维。创新并不是什么创举，而是果断地摒弃那些让自己家人不幸的规则，为全家人幸福、为创造独特的家庭氛围而努力的事情，这就是创新。为了避免出现因为社会普通概念或规范、规则而牺牲的家庭成员，不要看他人脸色行事，为了家人的幸福和开心制定一个家庭内部的准则。既是独生子又是世宗大王后代的我在日后离开人世时会不会因疏忽祭祖受到责骂呢？不，不会这样的。

## 幸福人生的TIP

### 致——每天为了相同问题争吵而疲倦的你

“不论是刚结婚的时候还是现在，我们夫妻总因为相同的问题吵架，一点变化都没有”。

“他的那种性格不会改变，所以我一生都会这样痛苦吗？”

“因为我从小时候开始就根本不想听父母的话！”

作为精神科专科医生的我见过很多因家庭矛盾而生活艰辛的人们。他们因为反复发生的矛盾而生气、委屈、伤心和苦楚。他们的故事大致都相同，都是说夫妻伴侣、子女或父母没有改变，所以我无法快乐，而这也恰恰证实他们自身也没有改变。为什么我们会想要赶上时尚或技术变化的脚步，而不随着时代的变化而努力改变家庭关系呢？

一般人无法想象和父亲面对面抽烟是怎样的（在韩国，和长辈面对面抽烟是一种非常不礼貌的行为），但小说家朴範信说他和儿子一起抽烟而且还交谈了。“面对面抽烟”仅仅是为了父子更好地敞开心扉沟通的形式罢了，不是儿子的无礼更不是父亲错误的教育。

我们和家人产生矛盾时会产生情感碰撞，双方都只希望对方能为其改变，并不努力去解决问题。问题出现了就作罢甘休，或者忍着，再不然就想逃避，缺乏勇敢面对问题、改善和解决问题的精神。因此，家庭矛盾无论何时都是同样的问题、同样的情感矛盾。再加上，上了年纪后力量衰弱、身体疲倦，所以也只会选择躲避，没有心思解决问题。

我们不应该感性地而是需要理性地处理家庭矛盾。如果不想每天因为同样的问题争吵，就应该理性地面对问题。只有这样问题才能一点一点地被妥善处理。



中国贤者问：“何为学问？”

答曰：“识人也。”问曰：“何为善？”

贤者曰：“爱人也。”

——节选自列夫·托尔斯泰 (Leo Tolstoy) 《启蒙读本》

即使不在就诊室，人们也把我当精神科医生来对待。很长时间都没见到的同学说“你在分析我吧？”，同时还对我有所警戒。初次见到的人听说我是精神科医生时，他的眼神也有所变化。有时，人们对精神科医生的偏见使我压力很大。这说明可能没有人被别人看透了心思还会心情舒畅。

即便如此我也不后悔成为一名精神科医生。精神科医生可以引导那些不清楚自己的人更好地认识 and 了解自己，可以首先给予那些怀疑自己的人信任感。夸张地说，我被赋予了一部分神的职能，它是一份很了不起和出色的职业。

偶尔，我会半真半假地说“我把所有人都当做患者”，这是想要了解对方而表达亲近感的方式，也想表达世界上没有谁的精神世界是完美无瑕的。人们无法独自生活，需要通过别人来了解自己、了解世界。有缘结识更多的人，那么人们的人生也一点点变得圆满。

最近的人们很清楚地划分自己喜欢的人和讨厌的人。只有对别人善恶分明才会听到别人夸自己很“直爽”。但我反对这一点，我仅仅是观察人。人们通常以为大多精神科医生只会看到对方的问题点，但是我在观察对方时也会寻找对方的特别之处。长处和短处就像是硬币的两面，到底是长处还是短处取决于你怎么看待它，所以说它是“特别之处”。我多次在真正诊疗时把患者所具有的特征当做长处来分析治疗。

有一位无时无刻都在微笑的患者。他在吃饭的时候也笑，在生气的事情面前也笑。葬礼上别人都痛哭流涕，唯独他自己在笑，我拜托他千万别再笑了。后来经检查发现，他的大脑基质存在问题，因此导致行为上的异常。我曾经让他写过自己为什么



无时无刻微笑的理由以及微笑时联想到的事情。对他说不用非要写得有意义，就只把你自己的想法写出来就可以。他竟然写了好几百页拿过来给我看，我对他说：

“笑不是一件坏事，有的人努力去笑都笑不出来，你就只是静静地呆着都能笑出来，多好啊！你应该笑得更自信。”

他需要的是能积极的接受“笑容”的内心，只有这样才能迈向下一阶段，即在适当的场合控制自己的笑容。想笑的时候就笑吧！我是这样要求他的。另外我还把他交给我的“微笑的理由”装订成册还给他，并让他制作很多本当做礼物送给身边的朋友。他很开心地笑了，不是伤心地笑的。这样我便开始治疗他，调节他的真实笑容。

不仅是患者，与其他人结缘时也会如此。我不擅长记人名，但是我擅于记别人的优点。我也面对面问他“你最擅长的是什么？”。一般人们会很高兴回答这个问题，也会对提问的人产生好感。我在他擅长的方面需要他时就联系他，问他可不可以帮忙，如果他欣然答应的话，我们就可以继续这段缘分。这样就编制了我的人脉关系网。

患者也存在于我的“人脉关系网”中。医院和家是精神科患者的全部的治疗场所，但是我不仅仅只在就诊室治疗我的病人。我会引导他们发挥自身优势，投身于社会服务活动中。我故意在就诊室讲一些我参加的社会服务中的有趣的事情，有的患者会害羞地问我“医生，可以带我一起去吗？”，我就顺势抓住时机。有一部分原因是想给他们提供能再次参与社会生活的机会，但更多的是想告诉患者自己和周围的人们，虽然他们在精神上有点问题但是并不是一无是处。

我一生中遇到过很多人，我所见过的人也就是我的人生。朋友、学生、同事、患者，以及在旅游时遇到的、在登山时遇到的、在社会服务时遇到的人们……无数的缘分都代表我之前走过的路。周围的人说：“被李根厚牵着鼻子走一次，一生都被他牵着鼻子走了”，这句话一半是批评一半是赞扬。意思是说我们有一个持续的长久的关系，我很珍惜我的这些缘分，为此而执着着。

如果有人喜欢自己，那么人生是快乐的；如果没有人需要自己，那么人生是孤独和艰辛的。有着五十年经历的精神科医生给你的人际关系秘诀就是：记住对方的特别之处。了解对方的长处就会使人际交往变得容易。优点就会变成你记住他的关键词。

## 幸福人生的TIP

### 致——经常因失言而后悔的人

我们常常更倾向于认为说的话是真的，而不考虑对方心里是怎么想的。所以我们要谨言少言。我一生在就诊室看过无数人的人生，所以我一直强调小心说话能使我们人生更丰富、更幸福。夸张点说，如果我们只要能小心说话，人生就成功了一大半。

有很多人想知道说话的方法，其实并不难。只需区分开该说的话和不该说的话就可以了。最起码只要不说不该说的话也是成功的。那么你有没有真的在小心谨慎地讲话呢？说话时请谨记以下十点：

第一，不讲粗俗不雅的话。脏话和贬低人的话是所有语言中最低级的。

第二，绝对不要说对方最不喜欢听的话。不管是谁都会有非常不喜欢听到的话，这个话就是雷区，不要去触碰。

第三，尽量避免说与他人做比较的话。上到八十岁的老人下到三岁的孩子都不喜欢别人拿他们来做比较。

第四，不要用鄙视他人人格的话来攻击他人。伤害别人的自尊心后两人关系就很难破镜重圆。而留下的只有永远的怨恨。

第五，不要污蔑对方的家人。任何时候都不要伤害和矛盾无关的双方的家人。

第六，千万忍住你的炸弹宣言。“我们分手吧”、“我们离婚吧”、“我要辞职”等言语，真的是不到万不得已不说的话。

第七，需要培养自己幽默的谈吐。不论是什么话题都没有必要太严肃。

第八，明确的言语不会带来误会。要学会说肯定的“YES”和否定的“NO”。

第九，不要说挖苦别人的话。心情不好的时候最好选择沉默。

第十，有的话就是杀人的毒药。话语可以是世界上最厉害的毒药，也可以是起死回生的灵丹妙药。

通过分析我们的日常用语就可以知道我们是怎样的人。如果你好奇自己的生活过

得有多好、自己的人生活得怎么样，这些都可以从你现在使用的话语上了解得到。

## 养育孙子孙女的过程中得到的启发

奶奶年轻时养育自己的子女，老了照看孙儿们，这时的她会更平易近人、更明智、更有包容心。（中略）孙儿们对他们有特殊的信任感，因为祖父母可以教给他们一些有意义的经验。

——节选自乔治·维兰特《幸福的条件》

1999年，我的第一个孙子出生，我在五十五岁时正式成为爷爷了。这和之前妻子生大儿子时是完全不一样的心情。虽然高兴，但对于“爷爷”这个称谓我还有些不适应，心中也有些许失落。但这种情绪只是暂时的。这个小小的身体在我怀里蠕动，那一瞬间我忽然感到一股神秘的力量涌上心头。想着日后这个孩子和我将会度过很多时光，心里不禁激动。

但是最近人们并不心甘情愿成为祖父母，因为他们觉得成为祖父母的同时也意味着自己变成了老人。照顾孙子的时候正好是自己离开职场、远离社会的时期。但是孙子孙女出生那一刻会让你感到悲喜交加、心绪纷乱，这是很正常的事。

另外，与过去相比，祖父母在家中的作用也发生了改变。传统意义上，祖父母作为家中的长辈要教给子孙知识并教他们做人，但是现在教育孩子都是父母的事情了。祖父母如果对儿女教育孙子孙女指手画脚的话，听起来就好像是在责备他们一样。子女结婚独立后，脱离父母式的教育，想要从中找到解放的感觉并享受人生。现在他们也完成了人生大事，想要自己一个人完完全全地享受后面的人生。他们真实的内心想法是：孙子孙女的确非常可爱，祖父母偶尔见见疼爱一下他们就就好了，剩下的教育交给我们。这样的社会变化和以个人为中心的价值观致使祖父母的作用在减小，他们的存在也在失去价值。

但是，每个人都有从子女变成父母甚至祖父母的那一天。在生命的最后阶段出演祖父母的角色是人生的核心部分，也是最精彩的部分。同时也意味着我们又步入人生的一个新的阶段。你可以趁此机会体验一下至今都没有扮演过的新的角色，用和之前

完全不同的视角去欣赏世界。同时这也是一个回首过去往事和弥补过去不足的机会。在我们自己童年或子女童年之后的岁月里，很多事物都发生了改变，这时你也可以趁此机会了解一下这些变化了的事物。

在孙儿出生后和成长阶段，我经常回忆抚养儿子那段时间的事情，但是很遗憾我并没有记起多少。说实话，说妻子独自一人抚养了儿子都不为过。我突然一下子意识到：我因为医院的事情忙得不可开交无暇顾及其他事情，而那段时间儿子迅速成长；父亲虽是医生，但孩子的条件并不富裕；和孩子们承诺用沟通的方式解决问题，但我却一意孤行地做了很多决定等等。我也没有关心孩子们的学习，都是孩子们自学成才的。至今我记忆犹新的还是，我最小的儿子上小学解数学题时问我：“爸爸，什么是集合？”。我说：“集合？是不是就是把什么聚在一起？”。他睁圆了双眼惊讶到：“爸爸你真的是博士吗？”。

后来我向孩子们表达了我这个作父亲的抱歉之情。我深深地记得孩子们在郊区破旧的房子中度过的童年时光。虽然我这个父亲经常一意孤行，但我也能为了得到子女的同意而一直等到最后。

出生、走路、换牙、上小学、交朋友，每当孙子孙女有新的变化时，子女和我就会共同想起我们过去的岁月，并分享这些故事。记忆里仅剩的一丝丝遗憾也会消失，误会也会消除。会因同样的事情在大家的记忆中大相径庭而吃惊，也了解到我不记得的那些事和我的另一面。就好像发现新大陆一样，重复地说“有过这样的事？”、“我不记得……”、“那时也只能那样做了”等话。不论怎样，我们都深爱对方。好似在心灵这口井中，温暖的感恩之水从深深的井底一涌而上。孙子孙女是传承之人、是让我们了解过去的宝贵之人。如果没有他们的话，往日的我在子女心中可能还是个没经验的父亲吧。

祖父母也是孙子孙女和他们父母之间的桥梁。虽然我不熟练，那也有抚养了四个孩子的经历和秘诀。我能客观地看待孙儿们，所以不论是在什么情况下，我能够做出比他们父母更正确的判断。

大孙子在上小学时我去参加过他们的运动会。热热闹闹的操场上有很多来参加比赛的孩子，人群中我却找不到孙子，这个小家伙竟然躲在角落的鸟笼前面呆呆地看着孔雀，那时儿媳还因为他不合群总是独来独往而伤心。这个孩子和我小时候一模一样，果然血缘是不会骗人的，我的孙子果然像我。我也是小时候脸皮薄，总喜欢自己

独处，总担心一些有的没的的事情。小学时因为毛笔字写得好还获了奖，早会时校长叫了我的名字，但是我非常紧张以至于无法上台领奖。幸好到了大学之后和很多人交往，有了很多经历，这种谨慎和偏执的性格才渐渐地好转了。大概孙子也能在他成长过程中通过他自己的努力自然而然地找到克服这种性格的方法吧。

我告诉儿媳孙子和小时候的我很相似，没有比“我过去也这样”这句话能更安慰她的了。即使父母再焦躁忧虑问题也不能够立即被解决，只有不断关心、耐心观察才能渐渐了解真相。不要只注意孩子的缺点，世界上没有十全十美的人，只有在克服不足、补齐短板的过程中人才会成长和进步。我是这样安慰儿媳的。

不知道是不是我的话起了作用，那之后儿媳不仅理解了孩子，而且神情看上去也没那么担忧了。貌似我这个年迈公公的人生经历也能帮助到儿媳，即使她清楚地了解这个时代最新的育儿方法。这件事情之后，我觉得我应该要保持健康、活得更久，给我的家人在生活上提供帮助。

但是，我的角色被定位了。我要时刻小心谨慎，不能在他们的父母开口之前教育孙子孙女。我已经习惯于长时间在这个大家长的位置上为家庭承担责任并领导家人，即便是对已经为人父母的子女也经常加以命令和指使。但是，祖父母最好不要什么事情都指手画脚，要懂得居身人后的道理。对于教育孙子孙女这件事，祖父母应该十分乐意去相信孩子的父母，并帮助他们减轻负担。越过这条线的话，有可能会被子女驳斥：“这些我早知道了！”、“请你不知道就不要说了！”

祖父母要拓展眼界、接受新的知识。因为有可能他们认为的教育方式并不适合当今的教育。现在的孩子都有丰富的物质条件并接受最顶级的文化教育。在这个变化的社会中长大的孩子当然和祖父母、父母那个时代的有所不同。我们一直把他们当成淘气包，说不定他们也有情绪不稳定的时候，对此不能掉以轻心。在这个连女孩子都能成为足球运动员的年代，再对女性说三道四很可能会给孙女留下落后于时代的价值观。在这个物质丰富的年代，“不要剩下食物”的话是导致肥胖的原因，你应该告诉他们能吃多少就盛多少。从某种程度上来看，祖父母的教育方式确实落伍了。因此，为了真正能帮助孙子孙女，祖父母要经常了解最新的育儿信息。

每个人对于爷爷奶奶都有美好的记忆。但是现在只无条件地包容和宽容是不够的，仅仅当一个仁慈的爷爷奶奶也是不行的。为了孙儿们能够健康成长，祖父母们一定要知道自己能做的事并认清自己该站的位置。还要掌握关于孩子的安全常识、健康

情报、培养孩子良好习惯的方法、增进祖父母和孙子孙女之间关系的技巧和沟通方法等等。只要你肯多多关注，你就能够很容易地学会这些。不要认为“现在的孩子们很难带”、“我跟不上时代潮流”、“我还能做什么”，也不要什么都不做袖手旁观。只要具备能跟上时代的观念，那么祖父母在家庭中的地位就会更加牢固。

世界上有很多快速变化的事物，相反也有很多一成不变的东西。如春去秋来、旭日东升。人们平时可能感受不到太阳的重要性，在家庭中祖父母就是太阳般的存在。当孙儿们面临大大小小的问题而感到不安时，祖父母就可以教给他们洞察人生的能力和看待事物的眼界。告诉他们困难迟早都会过去并给予他们安慰。可能这就是祖父母最大的作用吧。

有句话说“并不是大人造就了孩子，而是孩子造就了大人”。如果仔细回想，你会发现，孩子们使你的后半生焕然一新。随着岁月的流逝，你和家人的这种缘分会越来越使你震惊。



## 劝人们举办花甲寿宴的理由

退休后的日子可能最充实了，这个时期的我们最像真正的自己，这个时期在人生中最重要。（中略）这个时期如果什么事情都不做，只放任时间流逝的话是很愚蠢的行为。

——节选自伯纳德·奥利维尔《离开还是停留》

我属猪，小时候我总纠结“为什么我属猪”。我以为第二年我的属相就会发生改变，所以苦苦地期盼新一年的到来。1月1日新年的一大早，我一睁开眼睛就向母亲确认我的属相，当得知我的属相还是猪的时候我感到无比的绝望。如果能和母亲一样属牛就好了，要不然就属可爱的兔子也行。为什么我还是属猪！

直到年满六十岁，再想起小时候说“我不喜欢属猪！”时的样子总是忍俊不禁。不知道是不是因为六十年一个轮回，时隔这么久才迎来再一个和我出生那年一模一样的猪年，而我却完全没有感觉到岁月在悄悄流逝，所以才会失笑。

再一次轮到你出生那一年的干支时，也就是你六十一岁生辰的那年，叫做花甲。子女们需要筹备寿宴，给坐在摆满美味佳肴的宴会桌前的父母行大礼，还要穿上韩服载歌载舞。就像孩子出生那天让我们感到快乐那样，现在这么做是为了让父母高兴。这所有的一切都发生在人的寿命不超过六七十岁的时候。现在谈及过六十大寿时，也许有人会觉得很俗气。韩国男性的平均寿命延长到了77岁，女性的平均寿命延长到了84岁。因此，本来是为了庆祝人们长寿的“六十大寿”就失去了它原本的意义。现在的人到了六十岁的年龄会和家人一起吃饭或者夫妻两个人去海外旅行来庆祝花甲，这种方式让人觉得有点冷淡。现在过“六十大寿”可能并不那么在意形式，也许是因为有人从心里不想承认自己已经老了的事实。

但是在人们能活到一百岁的今天，“六十大寿”要在不同于以往的意义上新颖地操办。平常，我经常对身边的人说，如果子女们要给你们过六十大寿的话，一定不要拒绝他们，而且也一定要操办宴席。只是稍微改变一下“六十大寿”的意义及方式就可以



了。

有人认为花甲是上了年纪的象征，是老年生活的入口，这种观念是落后于时代潮流的。但是，如果人们能够客观地承认自己的年龄，重新确认适合自己的人生态度和人生行动，在这样的基础上想要操办“六十大寿”的话，那么我认为这个寿宴就是很有必要的。花甲是美好的老年生活的开端。“我想要更好地老去”是我对家人的约定，同时意义深远。

一名和我同辈的教授，他打算花甲这年和学生们一起度过。即，一年有52个星期，52名学生正好可以轮流每人一周一次和教授一起吃饭。学生们一年才和教授聚一次所以负担不大，因此他计划每周都和学生们一起吃晚饭。学生和教授一起吃饭的时候可以相互分享一些对生活有益的故事。虽然像是在开玩笑，但这种做法看起来并不是那么的糟糕。如果“六十大寿”不仅仅是为了自己，还能给别人也创造很好的机会的话，那这是不是也是一件非常有意义的事情呢。回顾我的生活，如果我过去的经历能够成为子女、学生以及身边朋友的人生指南，那么我愿将这些整理出来交给他们。我认为这应该也是花甲的价值吧。

我还为了迎接花甲的到来大致制定了三个计划。我在全国各地旅行时照了很多石佛的照片，我计划用这些照片办一个石佛照片展，并把这些照片制作成相册分给身边的人。还要组织一次简单的聚会，聚会时把家人、学生、同事们分开安置。因为我觉得互相不认识的人坐在一起吃饭可能会很尴尬，而且不能更好地传达我的答谢之情。我将我的想法写成了“花甲计划书”，然后分发给了我的家人、学生和同事们。一般的“六十大寿”都是由子女准备的，而我的“六十大寿”却是由我自己准备的。这是因为我想要告诉我的子女和学生们应该怎么样准备寿宴以及为什么准备寿宴。在六十大寿寿宴上，与“接受”相比，我更希望能够更多地给予身边所有的人，向他们表达我的感谢。

六十大寿那天，我在约定的场所见到了一张张熟悉的面庞，我分别和每一个人握了手，向每个人都表达了我的感激之情。每当看到他们的面容时，我人生中的每一个瞬间就像电影片段一样在我的脑海中放映而过。我很感激分享了我人生的每一瞬间和参与了我的人生的所有人。就好似向他们告白一样，我毫无保留地告诉他们我的全部人生。也好似宣誓一样，我还讲述了我日后的计划，看着他们欣慰的表情我也热泪盈眶。虽然没有喧嚣的音乐声、人们也没有很兴奋，但是在这种无言中有我们对彼此互

相的祝福，所以我感觉我以后的生活可能会更加顺利。

花甲之后的每一天都是新鲜的。日后每当有好的事情发生时，我都把它们当做是我的“花甲寿宴”。每天都以一个崭新的心情开始，那么这全新的一天是不是就可以称为“花甲寿宴”呢。

为了能够不扭曲对方的意思并欣然接受它，首先要清空心灵。清空心灵并不是指让你什么都不想；而是指让你暂时停止你的偏见和固执。

——节选自赵申英·朴贤赞（音）《倾听》

五个家庭生活同一个屋檐下，这是我们家里的三代人（十三口人）共同决定的。我用心思考应该怎么和孙儿们相处。我住一层，孩子们住二层、三层，虽然住的空间不一样但是我们却比分开住的那段时间更常见面。妻子每天早晨督促孩子们上学，和孩子们非常自然地聊天。深思熟虑之后我决定用电脑来引诱孩子们。我在卧室里安装了一台最新型号的电脑，孩子们每天写完作业都会来我的房间，趁此机会我还能和孙子孙女多闲聊几句。我把猫咪的卡通形象发邮件寄给喜欢小猫的孙女，并搜索猫咪的常识讲给她听。

观察孩子们小脑袋里到底在想些什么也是非常有趣的事情。最近的孩子确实和以前不同。我小时候，即使奶奶给我讲过十几遍同样的故事了，可每次再听的时候我还会咯咯地笑。我的童年是那样简单和纯真。但是最近的孩子是什么样的呢？六七岁的孩子都有了自己的主意，他们比我们那个年代的孩子接受教育更早、学到的更多，更懂得人情世故而且理解力也更好。孙子上小学五年级了，有一天我和他奶奶闹着玩儿把手放在她的胸部，这个小家伙见状忙说：“爷爷你这是性骚扰”，这令我很惊慌失措。人们可能是不了解孩子的这种特性，所以才说现在的孩子很不懂规矩、很不理解他们。

这就是代沟。代沟的意思是，因为社会的变化而导致两代人之间的思考方式和价值观不同。但是，仅仅只是字面上的不同而已，并不是年轻人的思考方式像宇宙中从天而降般的那样完全不能理解。因此没有必要说年轻人很自私、缺乏热情和毅力，贬低或者埋怨他们。数千年前埃及金字塔中出土的莎草纸上面早已记载了“最近的年轻人真不懂规矩”的文字，何况在现在这个时代，即使差一岁都好像失去了共同语言似

的，我还能说什么呢。

但是，我反而很喜欢这种代沟。年轻人的语言、行为、穿着、发型等等都是我无法想象的，他们的表现方式也很新颖、很奇特。挑染成红色蓝色的头发、耳钉耳饰、破洞衣裤、看不懂什么意思的火星语、嘟嘟囔囔的音乐和华丽的TV秀……等等，虽然有些事物我不能接受，但是我认为这是年轻人的一种表现方式。青年时期的我们不善于表达内心想法；然而新时代的年轻人却肆无忌惮地表达他们的所思所想，散发他们的正能量。我认为只要不触碰做人的底线、不违背道德的准则就可以不用和他们太计较。

现在的年轻人在物质条件优越的社会中长大，积极开朗充满活力，我有时也很羡慕他们的这种魄力。记得看奥运会颁奖仪式时，记者问获得亚军的运动员会不会遗憾没有拿到金牌，然而那位年轻的运动员说到：“能拿到银牌已经很不容易了”。这真的是一个新鲜的冲击。能够直截了当地谈论胜负，对来之不易的亚军地位给予认可和满意，她告诉我们什么才是带有自爱之情的自我满足。这和我们那个年代的因只拿到亚军季军却没能夺冠而抬不起头来的选手完全不同。这位年轻选手的一句话点醒了我，原来这就是年轻人的真正面貌啊。

我和他们交流的媒介就是电脑。孙子孙女以及我的学生们都在网络上用邮件和大学的朋友们互相联络。如果说我这个七十多岁的老人也能轻松驾驭电脑，年轻人会不会觉得很神奇呢，也不知道孩子们会不会因此能更快地向我敞开心扉。我把电脑当成“老年人的玩具”，努力学习并使用电脑。上了年纪之后没有力气、不能随意走动时，我们可以通过网络走遍大江南北、领略各国风光。但是刚开始的时候我真的有点手足无措。年轻人喜欢用简短的词语传达感情，比如“ㄱ”（韩国文字中的一个音节）。在留言中可以看到无数的“ㄱㄱㄱ”，“ㄱ”包含了亲近感、愉悦和认同等多种感情，被年轻人广泛使用。过去经常会说“抱抱”、“爱你”等之类的话，但是现在用一个“ㄱ”就能充分地表达了。我被这个事实震惊到，同时也觉得很有意思。最近我也能很自然地使用“ㄱㄱ”、“ㅎㅎ”等各种文字符号和表情包了。因此我的文章也得到很多的人回复。

但如果我听到“ㄱ”后说“这是错误的用法，这是什么意思，多奇怪啊”的话，沟通也就到了尽头。当然，年长的人们之间也有他们独特的语言文化，但是他们不能强制性要求年轻人的做法。反正我在年轻的时候对老年人的文化不感兴趣。上了年纪的老年人如果想要愉快地生活，应该学学年轻人交流的方式。如果你非不愿意的话，那么我

也没办法。那你就只好管理好你自己翻滚沸腾的心情。

在我身边最经常见到的年轻人就是我的孙子孙女，和他们一起聊天不仅很愉悦，还可以了解很多最新的文化和思考方式。和孙子孙女一起相处的时光使我的人生更加充实。通过他们我还可以参与到一个全新的世界中，以不同的视角来看待事物。把过去想当然的事情再重新回顾是很有趣的。

我记得小时候看到的老人都是布满皱纹的脸上却带着慈祥笑容的奶奶，或是严厉却又沉默寡言的爷爷这类人。他们头发花白、行动迟缓，没什么事情的时候大概就会无力地坐在房间里吧。但是我们却很难说当今时代年龄大的人是“老人”，因为他们身体健康、活力满满。有人还在工作，也有人爱运动、爱唱歌、爱旅行、爱跳舞。总之不是越老越身体虚弱的样子。一句话讲，我们要努力享受人生。

现在是个百岁寿命的时代。今后再用二分法来区分“年轻人”和“老人”也不再有意义了。我和孙子孙女一起分享我人生中的乐趣，互相帮助，能成为这样的祖父是多么有意义的事情啊！

我们每天都吃饭。每天也都会与人接触。不论有没有胃口都会吃饭，不论愿不愿意也都要和人打交道。（中略）但是回顾过去，多么平凡的人生也有不平凡的时候，人生的酸甜苦辣也都涵盖其中。

——节选自咸莹（音）《牛骨汤上的一朵花》

早上我在三清洞散步的时候遇到了权勇矣先生，他问我前不久帮我刚起的“无何”这个号怎么样？先生把“无何”的号赠予我，意思是让我能够对他人一视同仁。这个别号印证了我过去的的生活。几十年间，我对患者一视同仁，尽自己所能帮助他们。也不追究有过一面之缘的人的好与坏。先生很会看人，被赠予这个号后的我非常满意。

1995年，60岁时，我一直考虑是不是应该做些什么有意义的事情，最后我决定做一个很特别的记录。也就是在我六十岁的那一年，每天都认真地写日记。我经常每到新的一年就会换一个笔记本，看着前一年本子上三言两语记录的简单日程，我感到很惋惜。每当那时我总会想，即使我不能每天都坚持写日记，至少我也应该更详细地记下每一天的日程安排，但是一次都没有实现过。

但是，60岁了，我决心在这一年不论我做什么事、想什么事、见什么人，我都要记下来。我认为这不仅对我个人而言意义非凡，而且我也应该为了孩子们仔仔细细地记录下我最真实的一面。我这个父亲的日常琐事会不会成为他们值得一读的故事呢。

虽说一年的时间很短，但是对于压缩一个人的一生来说时间还是充裕的。一生中每天写日记来记录当天发生的事情固然很好，但是在这繁忙的时代想要实现这件事却不容易。现代人的生活不轻易空闲，即便有了闲暇的时间坐着但也没有多余的心情写日记或记随笔。虽然每天坚持写日记这件事会成为我的负担，但最多也就一年不是吗？

1995年，我把命名日记本为“无何日记”，之后开始坚持每天写日记。从1月1日开始到12月31日截止，偶尔也有遗漏的日子，但是基本上每天都写了。日记本上也没有

什么特别的大事或者新鲜事，都是一些我的工作、我的想法和固定的那几个人。但是仔细阅读时你会发现，每一篇日记里贯穿我整个人生的信念和对子女们的叮嘱却如出一辙。

我给大家介绍几个比较有代表性的。首先是关于约稿的事情。我在日记上记下某某媒体向我约稿，内容是关于什么的，我要怎样起笔等等。还写下了“但凡收到约稿就尽可能全部都完成它”的决心。别人平时拜托我写文章时我也绝对不会拒绝，因为我想把我知道的所有知识和智慧都分享给每一个人。“我”这个人能够成为今天的我，需要很多金钱、他人的热情、甚至全社会的能量。因此，我不仅会为了我，还会为他人以及社会奉献我全部的才能，这是我的信念。这个信念全部涵盖在“但凡收到约稿就尽可能全部都完成它”这句话中。

有时候我也回想年轻时的日子。那是有关“在寒冷的季节我们一家住在郊区出租屋里”的记忆。还记得在严重漏风的房间里，孩子们把自己裹得严严实实，只露出一个小脑袋睁着水汪汪的眼睛张望。眼前这个年轻的父亲，甚至连一个玩具都没有给他们买过。我对此倍感无力并且无比痛心。但是对我而言既吃力又困难的那段时期，却是孩子们最温暖最不舍的回忆。即使是完全相同的境遇，我们夫妻和孩子们的记忆却完全不同。我很庆幸孩子们觉得童年那段时光是浪漫美好的。因此，读了这篇日记后，富裕的时代下的子女可能更加理解父母因为贫穷而焦急的心情了。

还有一个我遇见以前的患者的故事，我希望和我走上相同医生之路的女儿也能看看这个故事。在艺术的殿堂里，有位女士朝我走来，跟我打招呼说认识我。我问她是谁，她说是以前在精神科接受过我的治疗的患者。我一点印象都没有。可能因为是10多年前的事情所以我记不太清了吧。不论如何，现在的她看上去十分健康，这样我就放心了。我问她：

“那时我的治疗对你有帮助吗？”

女士说非常有帮助。这不仅仅是客套的话，之后我在日记中写到“现在在我面前的能够如此健康生活的她是不是就是很好的证明呢”。

我一生都在以医生的角色问心无愧地活着，但是面对患者时害怕和紧张的心情却一点没有减少。可以说它是一种压力，也可以说是作为医生的健康的职业病。当我读到“见到过去的患者并问他我的治疗对他是否有帮助时，我会紧张不安地等待他的答复”这个句子时，我相信作为医生的女儿会比任何人都理解我这种感受。只有知道我

们不可避免会因患者而感到压力时，才能更热衷于你现在医生的这个工作。

除此之外大部分的事情都是一些琐碎的小事，每天记录一点，很快这一年就过去了。一个家庭中的父亲要花心思关心子女、关心工作、关心人品。我记录的内容可能没有多么华丽，只写了一些吃饭睡觉的小事。虽然这只是对1995年这一年的记录，但却充分地涵盖了我的生活方式和我现在的想法。

孩子们阅读我这一年的“无何日记”，可以更好地理解了我的想法和心情。孩子们能一边点头一边说“父亲原来那时的心情是那样的啊”的话也挺好。



## 幸福人生的TIP

### 致——不知如何制定人生计划茫茫然的你

人活到50岁，最好就能以5年为单位制定自己的人生计划。50岁的你即便还抱有“青春”的幻想，但是你的人生已经开始走下坡路了。如果你苦恼退休以后要如何自处，那么我认为首先你要正确看待死亡。

在尼泊尔，我曾因呼吸困难而晕厥过，这样的经历让我切实感受到死亡的临近。有时候我就在想，也许就是我运气好才躲过了一劫，所以此后的我对生命更加地珍惜。也正是从那时候开始，让我产生了以五年为单位制定人生计划的想法。我参考生物学平均寿命的概念，决定以5年、3年、2年为单位制定人生计划。

在美国，开始退休之后的人生的“新老人”之间流行着一种“2Y2R (too young to retire)”的说法，也叫做“退休后的年轻时代”。现在，指代老人们的名称也是多种多样的，60~70岁的老人叫做年轻老人，70~80岁的老人叫做普通老人，80岁以上的老人叫做老老人。老人的名称被这样详细地划分了，随之对应的还有她们每个阶段的人生计划。

如果说年轻时是以制定大目标来规划人生的话，那么50岁以后请你以时间为单位制定人生计划。如果给你5年的时间，那么你必须明确地知道自己要做的事情是什么。5年过后，再制定一个这样的计划。然后等你70岁的时候，先以3年为单位，再以2年、1年为单位，最后试试以1天为单位制定人生计划。“计划”不是让你成就雄功伟业，而是你在无聊时间问自己想做些什么，不虚度光阴就可以了。

