

〔日〕松浦弥太郎——著

陶芸——译

正直

不管做什么，都要全力以赴，竭尽所能。
这决定我的一切。它意味着永不服输。

唤醒深藏于内心的本性——正直。

《100个基本》作者 松浦弥太郎

毫无保留地分享半生心得 告诉你如何过好这一生



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

紫图

〔日〕松浦弥太郎——著

陶芸——译

正直



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

正直 / (日) 松浦弥太郎著; 陶芸译.

— 北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6845-6

I. ①正… II. ①松… ②陶… III. ①人生哲学—
通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第308565号
北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2015-8239

SHOJIKI by Matsuura Yataro

Copyright © 2015 Matsuura Yataro

All rights reserved.

Originally published in Japan by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers, Tokyo.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers, Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

正直

项目策划 紫图图书 ZITQ®

监 制 黄利 万夏

丛书主编 郎世溟

作 者 [日] 松浦弥太郎

责任编辑 丰雪飞

特约编辑 宣佳丽 车璐 余子欣

内文插图 Kenzowolf

装帧设计 紫图图书 ZITQ®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

80千字 787毫米×1092毫米 1/32 6.75印张

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6845-6

定价: 39.90元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

前言

某日某时你有所感知的事情，时过境迁后，又会觉得并不是那么回事。但是，再次回首，这一个个的感知又多多少少成就了一个现在的你。其中，有欢欣雀跃之喜，也有痛哭流涕之悲，有成功有失败，可谓酸甜苦辣，五味俱全。它们不知不觉已深深埋藏于你的内心深处。

我想将埋藏于记忆深处的这一人生轨迹一点点挖掘出来。为什么呢？因为我想用自己的方法，将自己的所见所感，以及遇到困难时自己怎么一步一步跨越障碍的过程进行梳理，并将之呈现出来。首先，就是整理成册，然后认真面对。

之所以这么做，主要是希望在我决定迈出下一步之前，能够对自己的人生态度再一次进行深刻反思，进行

改善。所谓改善，并非对过去的自己全盘否定。我今年已经四十九岁了，明年将迎来知天命之年。五十岁之后的人生，我到底应该怎么过？我希望能够丢弃一直以来的惰性，我希望能够认认真真地进行一次彻底反省，在必要的时候对自己过往的言行进行修正。如同给蒙上一层灰尘的眼镜擦拭一样，擦掉自己身上的灰尘和污垢，然后迈出崭新的一步。

这并不是责怪自己的缺点，强行对自己的缺点进行修正。我承认自己的缺点，我希望在了解自己缺点的基础上进一步挖掘自己的潜能。

三十岁有三十岁的信念，四十岁也有四十岁的坚持。因此，我想试着唤醒深藏于内心的本性——正直，这也是本书的书名。

虽然我有这个想法，但是，我不知道能否将自己的所见所感、遇到困难时披荆斩棘的过程分毫不差、简单明了地呈现出来。有点摸着石头过河的感觉，又有点担忧不能尽显事物的真谛。但是，我想我的这些心得说不

定能和不少朋友分享。

也许有朋友会说：“我也遇到过那种事！”“我也一样！”“原来我当年那样想，所以就变成这样了！”如果能够和读者诸君共同分享我这些自认为宝贵的东西，能够给大家一些鼓舞和力量，我将不胜荣幸。

我认为能够给大家许多启迪的，不是成功之谈，应该更多的是失败，是心酸，是羞辱。

学习当中最重要的一条是：这个世界所发生的一切、万物的存在都和自己息息相关！

也许大家会说，那跟我毫无关系。但是，你一旦说出口，也就等于你丢弃了自己的人生。

一切都会和自己息息相关，不会没有关联。如果你时时都抱着这种态度，你就会有强烈的学习欲望，会对世界充满好奇心。对事物毫不关心是件可怕之事，在我们的人生中一定要将其摆在首要位置。世界上的万事万物都与自己有千丝万缕的联系。对此，如果理念不同，我想各人成长将会是天壤之别。

生活在当今时代，我认为我们还需要加以注意的一点就是，不管是工作还是生活，我们很容易“自我满足”。比如，“今天我也很认真”“我非常用心了”。这是一种非常好的意识，但是，你将这种“很认真”“非常用心”看成仅是自己的幸福，或者仅是自己的正确之举，这样会使你陷入“自我满足”的陷阱，需要加以注意。如果可能，我希望我们能往前再迈一步。那就是，想想你为什么要那么认真，为什么要那么用心。在这种疑问之前，你会想到纷扰繁杂的社会，想到芸芸众生。我认为想到这些是至关重要的事情，这样你自然会感觉到万物众生、人间世相皆与自己息息相关。只有摆脱“自我满足”，开阔眼界，考虑万事万物的关联性，才会形成良性循环，最后这种良性循环不知什么时候又会惠及你。

我想反复强调，不管是事业还是生活，一定不要拘泥于“自我满足”。为此，我们到底应该怎么做，我希望通过此书和大家进一步探讨。

目录

contents

前言

001

1 • 永远不会和你分手的人，是你自己 001

2 • 一对一的关系是交往的基本 009

3 • 打破常规 018

4 • 置之死地而后生 023

5 • 坦诚亲切与微笑 029

MATSUURA
YATARO

6 • 寻找最佳击球点 035

7 • 一切都值得尝试 042

8 • 我的魔法语言 050

9 • 拥有健康的欲望 055

10 • 让别人看到你已全力以赴 060

11 • 推销商品，不如推销自己 067

12 • 约定好下次见面的时间 074

13 • 优秀的人更注重言行礼仪 082

14	• 所有的工作，都是在帮助别人	088
15	• 在心理上永远保持年轻的秘诀	093
16	• 日常即工作	100
17	• 提高工作的精准度	110
18	• 别把大显身手当作目标	114
19	• 一切都与你息息相关	119
20	• 永远坦诚以待	127
21	• 不要过于开动脑筋，要尽量走心	134

- 22 • 一筹莫展也挺好的 140
- 23 • 能帮你的人才是人脉 145
- 24 • 比喜欢或厌恶更重要的东西 152
- 25 • 珍惜能好好吵架的朋友 158
- 26 • 时间无法衡量缘分 165
- 27 • 亲密关系禁不起疏远 170
- 28 • 时时审视自己 177

MATSUURA
YATARO

永远不会和你分手的人，是你自己

如果你孑然一身，你可以天马行空，四处闯荡。

当我明白这一点的时候，我突然有了一种全身轻松、得以解放的感觉。也预知到我将进入一个崭新的世界。

这种感觉在少年时就已经刻骨铭心，从那以后便成为了我思想的核心。在我人生的指南针上，有一个永远都不会改变的位置，它深深地刻着：“你是独自一人”。这种“你是独自一人”的不安感、孤独感对于年轻人来说可以轻易战胜。因为，年轻人拥有只有年轻人才会拥有的心理素质和身体，他们可以轻易地以“我要自由”这个理由来克服这种不安和孤独。



我出生于东京中野的锅屋横丁。由于靠近新宿歌舞伎町^①，所以这一带仍保留了非常浓厚的平民区特色。我是在一个类似于大杂院的公寓长大的。

我们住的公寓，厨房面积仅为两块榻榻米大小。虽然有厕所，但没有浴缸。寝室面积只有六块榻榻米大小，父母、姐姐和我四人就睡在这间小小的屋子里。到了早上，就得赶紧把被子叠起来。因为这间屋子既是我们的起居室，又是孩子们的玩耍间，还是我们的客厅。我这样仔细地描述，大家可能会觉得我们的生活很贫苦，但是，在那个时代，这样的生活是司空见惯的，没有什么特殊之处。

我们所在的公寓一共有八户人家，有不少同龄的孩

① 东京的娱乐中心之一。

子。不管是同岁的，还是稍稍大点的，或者小点的，大家都在一起玩耍。不管什么时候，你的旁边总不会缺少玩伴。

住在公寓的人关系都十分融洽。即使是大人，也可以自由出入别人家，可以说对别人家抽屉里放了什么东西，大家都了如指掌。

不管是去小巷子还是公园、闲置的空地，甚或是车站内的糕点店，只要是在家的周边，去哪儿都没有不认识的人。邻居家晚上做的是牛肉烧土豆，楼下那家夫妻老吵架，转弯那家的姐姐又被她妈妈骂了。总之，生活的杂事琐事，全员知晓，没有秘密。

对于你的世界，谁都了解。一般来说，这是一个温馨的世界，会给人一种安心踏实的感觉。

不过，大约在我小学五年级的时候，这种安心感变成了一种厌恶感。

这种厌恶感可能起源于孩子气，起源于一些毫不起眼的小事。比如，我想去打棒球，但是我的好朋友们却

想玩躲避球游戏^①，所以没办法，只好跟他们一起去玩躲避球；再或者，自己想一个人用球击打墙面来练球，但是别人却邀请你去玩别的，你顾及同伴面子，就只得放弃自己的喜好。

虽然这说不上是不自由，但是这也不能说是自由。当年，我根本还没有“隐私”这一概念，只纯粹地认为这是一种由“黑暗潜规则”操纵的封闭社会，对此感到特别厌恶而已。我对之前总在一起的好朋友，也开始觉得讨厌。这也许是每个人在成长时期都会体验到的事情，到了一定时期，便开始讨厌人与人太过于亲近。

我小时候倒没有经历过特别与父母作对的逆反期。但是，却有点讨厌自己所在的这个社区。从某天开始，我突然就不在我们街道玩耍了，喜欢一个人骑着自行车去外面游荡。

① 一种由两队人交替互相掷球，被击中人出局的游戏。起源于英国，1900年左右盛行于美国，于1913年起被列为日本学校体育教材。

我骑着自行车，哪儿都去逛，到处去冒险。骑着骑着，就感觉自己进入了一个全新的世界。越走进这个全新的世界，就越来越感觉到自由空间的宽广。

没去过的公园，未知的喧闹街道，我都会远足前行。

我所居住的地方，新宿的歌舞伎町以及中野百老汇^①都近在咫尺，若稍稍再往前迈几步，便可以到涉谷^②、原宿^③。另外，如果跑习惯了，花上一个小时还可以到池袋^④。如果想去看巨人队的（棒球）训练情景，也可以花上半天的时间去多摩川运动场观看。

由于是一个人行动，所以，你用不着和谁商量要去哪里。

① 一间汇集了动画、漫画、偶像、PVC手办、稀有玩物、电器以及日本流行文化商品的室内商场。

② 日本著名的繁华街区。

③ 日本著名的“年轻人之街”，东京时尚的核心。

④ 继新宿、涩谷之后具有代表性的东京又一著名商业区和交通枢纽站。

也没有必要一定要听从比自己大的小伙伴的意见，去附近的空地玩耍。

你可以自己一个人决定，一个人出行。

你可以自己一个人到处闲逛，然后一个人回来。

由于是孩子，没有什么特定需要做的。你既没有钱，也不知道怎么花钱。只是骑着自行车，闲逛而已。

但是，你走得越远，你的内心也就会越兴奋。当你看到了一个和以前完全不一样的世界的时候，你会觉得欣喜异常。



朋友，你有“独自一个人”所经历过的事情吗？

很多人可能都不喜欢独自一个人去购物，去吃饭。即使我们在工作、学习，甚或应该独立去完成某项工作的时候，也有不少人希望有个同伴。

偶尔变成了一个人的时候，也会有不少人开始介意