

THE THEORY OF HAPPINESS IN A 3 METER RADIUS

3米以内的 幸福

不必舍近求远 幸福就在你的半径3米之内

[日] 川北义则 著
崔艳燕 译



THE THEORY OF HAPPINESS IN A 3 METER RADIUS

3米以内的 幸福

【日】能义勋 著
崔艳燕 译

图书在版编目 (CIP) 数据

3米以内的幸福 / (日) 川北义则著; 崔艳燕译. —北京: 中国画报出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5146-0898-4

I. ①3… II. ①川… ②崔… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第013754号

半径3メートルの幸福論-3米以内の幸福

HANKEI 3 METRE no KOFUKURON © 2012 Yoshinori Kawakita

Original Japanese edition published by Chukey Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Chukey Publishing Co. Ltd.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd

著作权合同登记号 图字: 01-2013-4848

3米以内的幸福

出 版 人: 田 辉

著 者: (日) 川北义则

译 者: 崔艳燕

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河市金元印装有限公司

监 印: 焦 洋

开 本: 32开 (889 × 1194)

印 张: 7

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0898-4

定 价: 28.00元

目 录

CONTENTS

序 言 与人分享幸福

Chapter 1

你能为他/她做些什么——幸福

- 1 你的幸福在哪里...006
- 2 环顾三米之内的幸福...009
- 3 珍惜自己身边的人...012
- 4 你的幸福观是什么...016
- 5 不要对比幸福指数...019
- 6 立即行动带来的幸福感...022
- 7 学会默默地守护...026
- 8 难过的时候，依赖他人...029
- 9 幸福就是在身边陪伴...032

Chapter 2

幸福近在咫尺——家庭

- 10 家庭幸福就是个人的幸福...036
- 11 男人的幸福在哪里...039
- 12 家庭美满的诀窍...042
- 13 尽力增加家庭活动...045
- 14 给父母揉揉肩...048

- 15 珍惜自己的伴侣...051
- 16 结婚，获得幸福的捷径...054
- 17 培养孩子的特长...058
- 18 父子之间的最佳距离...061
- 19 兄弟之间的纠结关系...065

Chapter 3

温暖心灵的话语——语言

- 20 勇于说“对不起”...070
- 21 找到你的幸福格言...073
- 22 “谢谢”常挂嘴边...076
- 23 破坏人际关系的三个词...078
- 24 坦然回答“不知道”...081
- 25 如何训斥才有效...084
- 26 偶尔说些肉麻的话...087
- 27 不随意说“我担心你”...090
- 28 失言吐露真言...093

Chapter 4

珍惜每一件令人高兴的小事——习惯

- 29 学会原谅他人...098
- 30 不发牢骚的方法...101
- 31 主动与周围的人搭话...104

- 32 拓展与世界的关联...107
- 33 我们要保持微笑...110
- 34 抓准时机最重要...112
- 35 活在当下的智慧...115
- 36 注重“互利互惠”...119
- 37 坚持就是胜利...122
- 38 学会接纳自己...125

Chapter 5

三米之内的工作——公司

- 39 自己的顾客是谁...130
- 40 有工作的人是幸福的...133
- 41 有魅力的人...136
- 42 善于倾听的人...139
- 43 手写的力量很强大...142
- 44 聪慧之人的领悟力高...145
- 45 为他人着想胜于任何技能...148
- 46 掌握危机管理意识...151
- 47 向哈佛管理者学习...154

Chapter 6

世界因你而改变——发散思维

- 48 好管闲事有什么不好...158

- 49 亲近大自然...161
- 50 愉悦生活的良知消费...164
- 51 “断舍离”就幸福吗...168
- 52 肠脑，第二大脑...171
- 53 养个“吃闲饭的”人...175
- 54 与朋友交往的法则...179
- 55 多夸奖别人...182
- 56 享受长寿的幸福...185

Chapter
7

谁都想与人亲近——社会

- 57 关照左邻右舍...190
- 58 瘤子爷爷的故事...193
- 59 饴糖奶奶的沟通术...196
- 60 抱人偶的男子...199
- 61 恋爱是恋爱，结婚是结婚...202
- 62 IT让人们幸福了吗...205
- 63 爱情的甜蜜度取决于距离...208
- 64 摒弃消极的思维模式...211
- 65 孤高但不孤立...214

序言 与人分享幸福

距离“3·11”日本大地震，已经过去一年多时间。

那次灾难不仅夺走了许多人的生命，还使得乡镇村落遭到破坏，甚至引发了核辐射。日本东北地区的人们遭受了非同寻常的苦难。

在一年前的那次灾难中，东京，这座大都市也未能幸免，五级地震导致许多人有家难归。我的家人、我的朋友，他们怎么样了？每个人的心里都惴惴不安，无比担忧。然而电话打不通，电车也无法运行，于是人们踏上徒步回家的漫漫长路。他们就这样一直走着直至深夜。时至今日，我的脑海里依然清晰地留有那场灾难的回忆。

据说那次大地震之后，结婚的人数增加了。单身的人一想到身边连个关心自己的人都没有，就会感到

不安吧？环顾四周，若是连个关心自己的人都找不到，难免会心生寂寞，至少我是这样认为的。话虽如此，仔细想想，与没人关心自己相比，找不到自己真心想要关心的人，才更让人寂寞难熬吧？

倒也没有夸张到牵肠挂肚的地步。人啊！只要活着，就会有这样的感受。自己没有得到身边人的关怀，固然难过；然而与此相比，若是身边连一个能够让自己为之付出的人都没有，那才是真正的寂寞孤独。

为人夫者，自己的妻子关心自己固然值得高兴，然而对于丈夫而言，为了妻子而牵肠挂肚的感觉才是幸福。不管何时，身处何地，人们总是会在意自己周围的人。

自己的周围，到底是指多大的范围？答案是以自己为圆心、三米为半径的区域。

作为志愿者去灾区进行救助工作，当然值得称赞。而我所希望的是，请你以一种不求回报的心态，尽可能

地善待你身边的人，不管是你的亲人也好，还是你工作单位的同事也罢。

即便只是一句简短的问候，也弥足珍贵。坐在你身边的同事稍微有点感冒了，你只需说：“好好照顾自己，感冒了就早点休息，这样好得快。”比起沉默，这句普普通通的关心应该更能让他感到高兴。

我希望你能够以这样的方式来关怀在你三米之内的所有人，对待左邻右舍也应如此。

现在，我们所处的世界正在由成长型社会向成熟型社会过渡。那个不断发明新产品、不停地买想要的东西、大量生产的时代已经结束了。正是因为身处这样的社会里，才更应该珍惜周围的人和物，并从中获得自己想要的幸福。

有些年轻女性，她们一个月的工资才十五万日元，勉强勉强够生活，然而她们却觉得精神生活很丰富，自己很幸福。这是因为她们懂得享受自己所拥有的生活。

与人合租固然有些不便，不过正是因为大家生活在同一个屋檐下，所以才能享受跟身边朋友聊天的快乐。

每个人都一样，一面小心翼翼地保护自己的隐私，一面大方地与自己身边的人分享幸福。真希望我们的世界能够成为一个可以温暖人心的世界。

本书提倡以keep and keep的方式与人接触，keep and keep，意思是“持续，保持，不间断”。

2012年春 北川义则



CHAPTER 1

你能为他/她做些什么 ——幸福

高尔基：

感到自己是人们所需要的和亲近的人——这是生活最大的享受、最高的喜悦。这是真理，不要忘记这个真理，它会给你们无限的幸福。

1 你的幸福在哪里



幸福就在我们身边！如果一定要用距离来描述，就是在自己三米之内的范围。

我曾经听别人说过：“在地球上的任何地方，只要是有人类活动的区域，那么在两百米之内必然能够找到鸟类的踪影。”很显然，在同样的区域内，你找不到狮子和大象之类的动物。鸟和人类就是这样出乎意料地亲近。

但是，人类能为鸟类做的事情不多，同样，鸟也没有依附于人类而生存。只是有一点，人与鸟相同。那就是鸟不能够脱离自己的同伴而独自生存下去。人类也是这样，离开了自己的同伴就意味着死亡。地球上的万物都遵循这个道理，它们与自己的同类同生共存。

那么，你又和我们的同类保持着怎样的关系呢？

由于手机和网络的发展，我们具备了与更多人相识相知的条

件。我们甚至可以和远在千里之外的朋友亲密交谈、共同享受快乐时光；还可以相互分享彼此的信息和知识。遇到困难的时候，我们还可以互相帮助。

这可真是一件无比美妙的事。目前，地球上的人口已经达到了70亿，每个人的生存环境都不相同。我们生活在相对富裕的国度——日本，每天不用为了填饱肚子而四处奔波。但是，在其他国家，依然有很多人，挨过了今天却不知道明天的食物从何而来。

如果你有计划为这些人做些什么事，你也完全可以按照你的想法展开实际行动。人类虽然抱有强烈的自我意识，同时也怀有一颗善良的心，很愿意去帮助那些有困难的人。近几年的世界变动，也为人类善良之心的发挥营造了越来越多的空间。

眼前就有个典型的例子。在日本遭遇了前所未有的大地震的时候，世界各国纷纷为日本的事情担心，并且给予了日本不计其数的支援。

“人本身，生下来就是要为他人做些什么的。”

据说这是宫泽贤治的母亲在他还年幼的时候，经常教导他的话。而贤治本人也确实被培养成这样的人。

一定会有人这样想：“就我这样，能为他人做些什么事？我什么也干不了。”

如果你这么想那就大错特错了。不管你是个什么样的人，你能够为他人做的事情有很多、很多。即便真的想不出来，那么你可以奉献一个笑容。问题不在于能不能做，而在于你是否有这么

样的想法。

现代人的大特点就是，不管遇到什么事，都先为自己考虑。但是，从“3·11”大地震之后，设身处地先为他人着想的人也增加了。而且这样的人还不在少数呢。

那么，另一方面，人们与自己身边的人又处于什么样的状态呢？是不是与远隔千里的人越来越亲近，相反，却与自己身边的人越来越疏远了呢？担心受灾地区的人们的心情诚然可贵，反过来，有没有疏忽照料自己身边的人呢？

随着网络与手机的普及，人与人之间直接见面交谈的机会呈现出大幅度减少的趋势。只要通过网络等手段，就能够直接传达自己想要表述的内容，但人与人之间面对面的沟通交流却变得少而又少。这是件好事吗？我认为不是。

现在，对于我们而言，不是应该考虑如何跟身边的人接触、对话、并为他们做些什么吗？

为什么要这么说呢？因为幸福就在我们的身边啊！比如，与自己的家人可以一起放松的客厅或者类似于这样的空间，或者是一个与周围同事心意相通的工作岗位，这些地方都有幸福的身影。

如果一定要用距离来描述这种幸福，我觉得就在距离自己三米之内的范围。若人世间每一个人，都能够为这个范围内的人做些什么，让他们感到幸福，那么我们的世界必然会变成一个人间天堂。

2 环顾三米之内的幸福



我们的幸福建立在与周围人的关系之中，
大家幸福了，自己也就幸福了。

不管是在家里、街头还是公司，我们总会与形形色色的人相遇。其中，能够与我们相识相知的人离我们的距离不会超过三米。

那么我们究竟能够为进入我们圈子里的人们做些什么呢？我认为这个问题值得重新考虑一下。

对我而言，离我最近的就是我的妻子。过去还有孩子们陪在身边，还曾有一只爱犬。很显然他们都是我最亲近的人，现如今孩子们都已经成家立业，狗狗也去了另一个世界。因此我身边就剩下妻子一个人。

人是活的，总是要到处活动。我在涩谷有一个事务所。我一到那里，很多工作上的合作伙伴就会主动围过来。我们会讨论与工作相关的各种话题。因为我们相处得非常融洽，我从他们那里

得到了幸福，同时我也给予了他们幸福。除此之外，我还有很多与他人接触的机会。比如，我会去餐厅吃饭，会坐电车，会在涩谷的街头散心，会去咖啡馆喝咖啡……这时，就会有人闯入我的生活范围之内。我跟这些人的关系也不坏。

吃完饭后，我会说“吃饱了”，会对给我端来食物的侍者说“谢谢”。另外，我还打高尔夫，有时还会去看个电影，听场演唱会。只要没有什么意外，基本上是不会惹上麻烦的。而且，我也会去地方演讲，我跟那些来听我演讲的人的关系，也绝对不差。演讲结束后，我会住在酒店，蒙受酒店服务员的照顾之后，我会认真道谢。

在我平凡的生活之中，形形色色的人们在我的三米范围内来来往往。

你的生活又是怎样的？在不同的场合下，是不是也有很多人会在你的三米范围内穿梭呢？这些人与你的距离取决于你与他们的关系。

这些人大致可以分为以下四类。

1. 亲人、恋人类 0~0.6米
2. 朋友类 0.6~1.2米
3. 熟人类 2~3.3米
4. 其他类 3.3米以上

这只不过是粗略的估算值而已。对于跨入这些范围之内的人们，我们应该有这样的想法对待他们才对：“随便做点什么小