

愛さなくてはいけない
ふたつのこと

Marsuura Yataro

松浦弥太郎

不能 不去爱的 两件事

张富玲·译



CS

湖南人民出版社

愛さなくてはいけない
ふたつのこと

Matsuura Yataro

松浦弥太郎

不能
不去爱的
两件事

张富玲·译

AISANAKUTEHA IKENAI FUTATSU NO KOTO by Yataro Matsuura

Copyright © 2011 Yataro Matsuura

All rights reserved.

Illustrations by Tomo Ohta

Originally published in Japan in 2012 by PHP Institute, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with PHP Institute, Inc. Japan.
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

著作权合同登记号: 18-2013-244

图书在版编目(CIP)数据

不能不去爱的两件事 / (日) 松浦弥太郎著; 张富玲译.

— 长沙: 湖南人民出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5438-9515-7

I. ①不… II. ①松… ②张… 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(2013)第140685号

不能不去爱的两件事

[日] 松浦弥太郎 著 张富玲 译

出 版 人 谢清风

出 品 人 陈垦

出 品 方 中南出版传媒集团股份有限公司

上海浦睿文化传播有限公司

上海市巨鹿路417号703室(200020)

责任编辑 夏新军

书籍设计 孙浚良

出版发行 湖南人民出版社

长沙市营盘东路3号(410005)

网 址 <http://www.hnppp.com/>

经 销 湖南省新华书店

印 刷 上海豪杰印刷有限公司

版 次 2013年11月第1版第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 5.25

书 号 ISBN 978-7-5438-9515-7

定 价 32.00元

版权专有, 未经本社许可, 不得翻印。如有倒装、破损、少页等印装质量问题,
请与印刷厂联系调换。联系电话: 86-21-56972883

成功的别名叫失败

致中国读者

我不讨厌失败这个词。

应该没有喜欢失败的人，但在失败这个词前，我说不上讨厌。那么是喜欢么，也不知该点头还是摇头。但我知道有一个正视这个词的自己的存在。面对失败的心境，是对这个结果深吸一口气，试着喜欢起来。

失败乃成功之母。小时候，大人为了不让我一直沉溺在失败里耿耿于怀，曾这样教给我。但那时我并没有按他们的意愿接受这种说法，而是认真地思考为什么失败是成功之源，如果失败乃成功之母，那它们之间究竟如何关联。

其实，重要的是失败和失误之间的不同。这只是我的一己之见，我认为失败是无意识的产物，没有恶意，也无法避免；失误是有意识的产物，即便没有恶意，也是可以预防的。从失败中，可以看到希望和未来；从失误上，则能够感受到一种迫切的需要去建立自我反省的意识。在失败这颗种子上，有着不可

限量的前进的机会，而失误上，怎么也看不到积极面。总的来说，失败，不是应该被责怪的事情。而失误，正是人性的体现，所以我也不讨厌。

日常生活中发生在自己身上的事情、自身行动的结果，应该看成失败，还是失误，这决定着下一步怎么走，也决定着接下来将要看到的风景。遭遇大的失败，采取正确的走法，等待我们的可能是大的成功。大的失误，因为是我们自身的因素造成，所以可以给我们一个重新审视自己的机会，根源可以是自身的大缺点，或是以自我为中心、懈怠、贪婪这样的弱点。

失败绝不是无用的东西，反而可以认为是值得高兴的事。没错，失败就是机会。甚至可以断言，失败才是万事的开始。但是我们大部分人，都不去试着看清失败的本质，一失败，就在放弃、停止，抑或在否定声中停滞不前。好不容易迈出了一步，在仅仅得到了一两个不好的反馈时就终止了，这才是真正的可惜，而这样的情况很多。殊不知，**捡拾每日的失败**，

灵活利用它们，才会令我们的日常生活、工作和人生得到成长。

道理明白如此，但遭遇失败，就马上事不关己般放任不管，或者抱怨连连、觉得吃了大亏，或者摆出一副什么都通晓了的样子，这样的人很多。他们通常是认为自己很了不起所以不会失败；因为断定自己不会失败所以更加确信自己聪明过人，并且拒人于千里之外。但我却想说，没有比不失败的成年人更没用的人了。我们必须有这样的意识，所谓不失败，就等于不做任何挑战。这些人的作为只是模仿他人，或是被旧习，保守而固执的大脑支配，或是总在重复做同样的事情。那样当然不会失败。但是，说出来后我们也可以体味到，在生活、工作甚至人生中，没有比这更懒惰的精神了。不失败，就等于什么都不做，不失败，就失去了为人的意义。

成功的反面不是失败，而是什么都不做。我不知道被这样的话鼓舞了多少次。失败，体现的是勇气，

是挑战过的证明。失败很多次，才会学到很多东西，才能获得更大的成功。据我所知，越是看似意外获得成功的人，越是有着不同寻常次数的失败经历。有人这样说过，一次成功的背后，隐藏着百次失败。这便是失败乃成功之母这句话的真正含义。当不好的结果出现，应该看成失败，还是失误，我们必须明白能分辨出这点的重要性。

无论遇到什么困难，都不能做一个害怕失败的胆小鬼。要有那种所有的好事坏事都放马过来吧，我会全部接受的气魄。着手处理时，你会惊奇地发现，越是困难的事，背后隐藏着越多有趣的东西。然后，不知不觉事情就完美解决了。事情简单也好，困难也罢，都不去管它，要做的事情只有一件，那就是，下定决心要做的事情就坚持不懈干下去。一直焦虑着“怎么办啊，这样好吗”，根本前进不了。世上无难事，只怕有心人这话是真的。而且，这种心情越是强烈，造成阻力障碍的人和事物，竟能不可思议地转为自己的伙伴。

我从二十五岁起，一直都坚持写失败笔记。到现在已经积累了十三册。成功的事可以忘记，但是失败不能忘，我带着这种信念长年不倦地写着。有时一段时间过后回看失败笔记，会发现当时认为的失败，其实是个失误。有这样的发现很是愉快。事实上，在失败笔记中掺杂着很多一眼看上去是失败，其实是失误的事。当意识到这点的时候，岂止是脸红，简直像被泼了冰水一样，整个人都青了。但同时，我也有点儿高兴。

总的来说，作为人类，我们既会失败又容易犯错。看透这一点，知道自己接下来要干什么、考虑什么、改正什么，才是最重要的。要从很多失败中找到很多失误，必须带着坦诚的心。人总是倾向让自己的行为正当化，然而，想要冷静客观地看待自己，保持坦率的心态比什么都重要。不要忘记，从失败中寻找失误时，也会有失败和失误。人，是美丽和不美丽的事物并存的生物。正因为如此，如果说失败是一种美，那像失误这样不美的东西存在也是理所当然的事。

如果能够接受并调和这一切，不管是生活、工作还是人生，都会变得更美、更幸福吧。失败自有失败的真实，失误也有失误的真实所在。我愿把这些作为每天的精神食粮。

失败作为成功的必经阶段，必将长久缠绕在日常生活中，今后的我，也会在失败和失误之间反复来回吧。并想永远保有支持失败的勇气和挑战精神，不丢失那份改正失误的坦率心境。最近，我甚至觉得自己的名字改叫“松浦失败”也不错。

我从中国的历史、中国的贤人那里学到了很多关于人类，关于美学的知识。也可以说，是获得了如宝石般珍贵的种子。将这些种子种下、浇水，用我自己的方法培育成长，最终写成了这本书，所以藉此向中国的读者们致以深深的谢意。

松浦弥太郎

二〇一三年七月

代序

有一天，我突然思考起一件事。

在每天的生活中和工作中，究竟是什么东西在推动我们？我们是被什么样的力量所策动呢？有一天，我突然意识到，说不定那是……

说不定那是一种人类全体共通的情感、潜藏在我们内心深处的某种意念——因为我们总是在畏惧着什么。我们人类虽然貌似强悍，但其实每个人都是脆弱的生物。不管面对他人时再怎么强势，面对自己时却很怯弱，这就是人。然而，要面对自己的脆弱，接受自己的弱点，是一件很不容易的事。单是要察觉自己的弱点，或许就是一件难事，因为每个人都想把自己的弱点藏起来，都不愿承认它的存在。

那么，我们究竟是在害怕什么呢？我认为那便是“恐惧”和“寂寞”。生活中，我们经常在畏惧这两件事，但是会感到恐惧的并不只有你一个人，这是生而为人的宿命，也是人活着的证据。每个人身上都背

负着这两种情绪，甚至也可以说，就是这两种情绪在策动着我们的生活和工作。

举例来说，我们认真工作的动机可能是贡献社会，可能是提升自己，也可能是希望获得经济上的稳定，但比起这些动机，最根本的原因其实是我们害怕贫穷、害怕被别人比下去、害怕被社会给排挤等各式各样的“恐惧”。

我们总是想买新衣服，想把自己打扮得体面一点，希望自己保持纤瘦苗条，这些都是出自我们不想被别人看轻的“恐惧”。

我们会为了非常时期而囤积物品，会为了让自己更健康而买保健食品。这类行为的动机，恐怕也是源自想象自己“万一发生意外”的“恐惧”。举个例子，不夸张地说，我在想战争之所以会发生，或许……也是“恐惧”在作祟吧。在你“想这么做”的念头背后，也同时存在着“如果无法如愿该怎么办”的“恐

惧”。请大家试想一下自己在日常生活中的行动，你一定会发现，有很多情况都是“恐惧”的力量在驱使着自己。万一发生那种事就太可怕了……类似这样的“恐惧”。

另一个力量则是“寂寞”，微博和博客便是最典型的例子。你之所以时时想与某人保持联系，便是因为你想要忘却自己的寂寞感。恋爱、结婚、交友、加入小团体、找人聊天、写信；或是借由什么事来表现自己、主动发消息……这些行动其实全都是源自于你心中的“寂寞”。

特别是在人际关系的事情上，“恐惧”和“寂寞”这两种感受或许便是所有行动和思想背后的动机吧。遗憾的是，就连日常生活中的大小犯罪，很可能也是因为这两种恐吓人们的情绪在作祟。

或许有人会觉得不以为然。但就如同我先前提到的，人都是脆弱的，我们都不乐于见到失去任何东西。

重要的是，我们得去接受自己并不强大、自己很脆弱的事实，并且明白想逃避“恐惧”和“寂寞”是不可能的事。你愈想逃，这两种情绪愈容易紧紧跟随你。

“恐惧”和“寂寞”只会更加困扰你。

那么，在每天的生活中，我们又该如何面对这两种威吓自己的情绪呢？请放心吧，这并不是太难。首先，你绝不能逃避，要坦然接受。你得去承认那些潜藏在自己心中的“恐惧”和“寂寞”。更进一步地说，你只要和这两种感觉当朋友就行了，就把它它们想作是理所当然会出现的情绪吧。

本书的内容都是能够帮助你与“恐惧”和“寂寞”交朋友的一些思考方向与想法，以及一些与它们和平共处的方法。这些小秘诀可以帮助你认知到，如果你想活出自己的本色，你就得像朋友一样去爱这两种感受。如果能和“恐惧”和“寂寞”建立较为良好的关系，你的心便能时时保持平静。渐渐地，你不会

再苛责自己，也能够宽恕他人，这想必会成为你迈向幸福的一小步。

请秉持诚实的态度去面对自己心中那些尽可能不想承认、不想去面对、只想蒙蔽过去……乍看之下倾向负面的“恐惧”和“寂寞”吧。你可以由此了解自己的弱点，也能因此原谅自己。这么一来，你紧绷的身体便能放松下来，一定会变得轻松许多。然后，好好地珍爱这两种感受吧。因为你愈爱它们，“恐惧”和“寂寞”愈能成为足以守护你的强大力量。

为了帮助读者更容易理解，在本书中我会把“恐惧”一词以“不安”来替代。这点还请大家理解。

松浦弥太郎

二〇一一年十二月

本书的使用方法

这本书是为了那些心中怀抱着“不安”与“寂寞”的朋友所写的。

我希望自己有直视心中的“不安”与“寂寞”的勇气，并且具有去拥抱它们、珍爱它们的坚强。我这么期许自己，写下了这本书。

在你觉得焦虑不安、想要寻求答案的时候，不要往外面的世界走，我希望大家能把这本书当作工具，转而凝视你自己的内心。

在每篇文章的最后，会以插画的形式来呈现那篇文章想传达的重点。每一则都是简单又实用的练习，请大家放松心情，务必挑战看看。此外，在每一章的最后，我也会提供一些可供实践的课题，当作是该章的总结。虽然和每篇文章后面的练习相比略难一些，但相对地，效果也更强大。

希望大家能把这本书当作人生的医药箱，备在身边，使用它。如果能对各位有所帮助，没有比这更令我高兴的事了。

目 录

第一章

去凝视	01 给对将来感到不安的你	002
那“两件事”	02 给没有自信的你	008
	03 给需要别人肯定的你	014
	04 给想要朋友的你	022
	05 给戒不掉快乐的你	028
	本章总结课题	034

第二章

去接受

那“两件事”

01 给害怕失败的你 038

02 给胆小的你 044

03 给害怕孤独的你 050

04 给不愿变老的你 058

05 给害怕疾病的你 064

本章总结课题 070

第三章

去原谅

那“两件事”

01 给不想被讨厌的你 074

02 给想自痛苦中逃离的你 080

03 给不愿失去的你 086

04 给害怕贫穷的你 092

本章总结课题 098