



总主编：聂中华

日语高效阅读

(三)

主 编：王 欣 副主编：吴毓华



大连理工大学出版社

日语高效阅读

总主编：聂中华

(三)

主 编：王 欣

副主编：吴毓华

大连理工大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日语高效阅读/聂中华等编著—大连:大连理工大学出版社,2008.12

ISBN978-7-5611-3931-8

I. 日 II. 聂 III. 日语—阅读—高等学校—教学参考资料 IV. H369.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 101549 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 传真:0411-84701466 邮购:0411-84703636

E-mail:dutp@dutp.cn URL:<http://www.dutp.cn>

大连图腾印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:140mm×203mm 印张:8 字数:215 千字

印数:1—5000

2008 年 12 月第 1 版

2008 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑:王佳玉 宋锦绣 责任校对:海洋

封面设计:季强

ISBN978-7-5611-3931-8

定价:20.00 元

前 言

读书是每个人生活中不可缺少的一部分，我们阅读，亲历赏析、思考与超越；我们阅读，以阅读丰满心灵的羽翼；我们阅读，以阅读突破自我，让思想纵横捭阖，陶冶情操，丰富生活，提高素质，阅读是一种精神突围，阅读是冲决狭隘人生的樊篱，让心灵拥有一片广阔的栖息地。阅读是一扇开向自由天空的窗口……

阅读是我们求知的主要途径之一，也是我们从书籍中获取知识信息的主要方法。我们只有广泛地阅读各种书籍，我们才能在我们人生求知的道路上获得最丰富的知识，我们人生的思维空间就能得到拓展，心灵才引起共鸣，我们的人生才会丰富多采，生活的品位才能不断提升。阅读是我们生活的一个所必须的内容！养成一种良好的阅读习惯，会让我们的人生终生受益！

至于阅读，读与不读，读什么，是非常个人化的选择。社会潮流崇尚的是一种选择，家庭影响，个人偏好也是一种选择，从阅读中获取什么，更是有各自不同的目的。余秋雨

的“阅读是一件重要的事。对文化见识而言，更重要的是考察、游历、体验、创造。阅读能启发生命，但更多的是浪费生命”。如果阅读仅仅作为一种消遣或谈资，就像吃了食物，什么营养也没吸收，只是劳动肠胃，那的确会成为一种灾难，至少对身体而言，不如去户外活动更有益。

对一个真正的阅读者，阅读只是作为获取知识的方式和途径，通过阅读去了解 and 认识，经过见识、体验和思考，最终获得感悟和能力才是目的。能够对丰富人生、启发思维、增长智慧和发展生命有积极的甚至决定性意义的阅读才能称其为阅读。

编 者

2008 年 8 月于浙江工商大学

目 次

一	人を愛するために、自分を愛してみる	1
二	いつも怠けたくてしかたない	6
三	タバコやお酒がやめられない	9
四	認められたい気持ちが強い	12
五	言い訳が多い	15
六	無駄に時間を過ごしてしまう	18
七	傲慢である	21
八	自分の実力を出し切れない	24
九	人と話すのがおっくうだ	27
十	考えたくないのに考えてしまう	30
十一	自分がよく分からない	33
十二	人に頼ってしまう	36
十三	傷つきやすい	39
十四	いくらがんばっても報われない	42
十五	なんでも自分のせいだ	45

十 六	妥協できない	48
十 七	人と深く付き合えない	51
十 八	知ったかぶりをする	54
十 九	厭世的である	57
二 十	ハングリーさがない	60
二十一	保守的である	63
二十二	手を抜く癖がある	66
二十三	執着心が強い	69
二十四	怖がりである	72
二十五	コツコツやるのが苦手	75
二十六	何もかもうまくいかない	78
二十七	目標になかなか到達できない	81
二十八	自分の決断に自信がもてない	84
二十九	やるべきことがなかなかできない	87
三 十	自分をアピールするのが下手である	90
三十一	人を引っぱることができない	93
三十二	頑固である	96
三十三	友だちが少ない	99
三十四	周りの目が気になる	102

三十五	自分に甘い	105
三十六	おせっかいである	108
三十七	才能がない	110
三十八	頼まれると嫌と言えない	114
三十九	上手に「ノー」と言えない	117
四十	ケチである	120
四十一	忘れることで、人はそれだけたくましくなる	123
四十二	自分を救い出してくれるもの	127
四十三	売れないものを作れ	131
四十四	“間接努力”が成果を生む	136
四十五	ロープウェイで山頂に登る愚	141
四十六	“要領”の本当の意味	145
四十七	要領よくやろうとして叱られる	149
四十八	師に見抜かれたいい加減な自分	153
四十九	バカげた行為に没頭できるか	157
五十	泣けるときは、幸せなとき	162
五十一	初心を忘れてしまう	165
五十二	完全主義である	168

五十三	自分を変えたい	171
五十四	心配性である	176
五十五	すぐ現実逃避する	179
五十六	生きがいがない	182
五十七	ネクラだと言われる	185
五十八	忘れっぽい	188
五十九	見栄っぱりである	191
六十	「いいこと」が相手に迷惑の場合も	194
六十一	生命の無常	198

一 人を愛するために、自分を愛してみる

「^{かのじょ}彼女は^{かれ}彼を^{あい}愛し、^{かれ}彼を^{もと}求め、しかも^{かれ}彼を^{りかい}理解しなかった」。これは『^{かぜ}風と^{とも}共に^さ去りぬ』のヒロイン、スカーレットの^{れんあい}恋愛を^{あらわ}表している^{いちぶん}一文です。

^{たし}確かに、^{じぶん}自分は^{あい}愛しているつもりでも、^{あいて}相手には^{めいわく}迷惑なことがあります。

^{ぎやく}逆に、^{じぶん}自分ではそんなに^{あいじょう}愛情を^{しめ}示したつもりはなかったけれど、^{あいて}相手にはとても^{こころ}心地よかったと^{よろこ}喜ばれることがあります。

^{ほんとう}本当に^{たしや}他者を^{あい}愛することは^{むずか}難しいことです。

それでも^{あい}愛を^{もと}求めるのは、^{もと}求めるだけの^{よろこ}喜びがあるからです。それだけ^{あい}愛は^{おく}奥が^{ふか}深いのかもしれません。

^{れんあい}恋愛しても^さすぐに^{ひと}冷めてしまう^{ひと}人がいます。それは、その^{ひと}人を^す好きになったのではないからです。^{じぶん}自分が^{もと}求めているもの、^{たと}例えば^{かねも}お金持ち、^{びじん}エリート、^{じょうけん}美人などの^す条件を好きになったのです。そのため、^{じょうけん}条件が^か変わってしまえば、その^{ひと}人に^{かん}感

じる「魅力」もなくなるのです。これが「愛が冷めた」となるのです。

具体的に言えば「お金」をもっているから好きだったけれど、「お金」がなくなったから嫌いになったということです。

相手を理解し、許すことができる愛

愛とは、自分がその人そのものを好きになることです。ですから形あるものがなくなろうが、それで愛がなくなることにはなりません。

そこから、相手を理解するのです。愛する人をわかろうとする心です。

同じ愛でも、相手を理解する愛と、自分を満たすための愛は、まったく違います。

すぐに冷める愛は相手を理解するのではなく、自分の何かを満たすための道具のような存在なのです。それゆえどんなに愛が激しく強くても、自分を満たしてくれなくなると愛は冷めます。そして、感情的に許すことはできません。

心が癒される愛は、時間がかかります。相手を理解しようとするからです。

「あんなことをする人」だけれど、なぜか許すことができる自分の心。「こんなことをする人」は本当は嫌いだけれど、

あの人ならばなぜか許してしまう。

こうして自分でも気づかないところで、自問自答しているのです。

許す、許される関係になると、お互いが理解し合っているといえます。

人を愛することは自分を愛することです。自分を愛するということは、自分にも欠点があることを知ることです。そうすれば、相手に自分の理想を押し付けないですみます。

相手も自分と同じ欠点がある、それさえ知っていれば、素晴らしい愛を成就できるものです。

难词注解:

求める: 追求

押し付ける: 强加于

精美译文：

爱别人，先试着爱自己

“她爱着他，想得到他，但没有理解他”。这是小说《飘》中表现女主人公思卡蕾特恋爱观的一段文字。

的确，有时候自己以为是爱，却给对方添了麻烦。

相反，虽然自己没有表白，对方却感觉非常愉快。

喜欢一个人真的很难。

然而，追求爱情，自有追求的喜悦。爱真的神秘难测。

有的人恋爱很快结束。那是因为根本不爱对方。自己寻求喜欢的是对方的条件，如有钱人、英雄人物、美女等。因此，如果条件改变，对方身上“魅力”就消失了。即所谓“爱冷却”。

具体而言，就是说人家有钱就喜欢，人家没钱就讨厌。

理解、容忍对方之爱

所谓爱，就是要喜欢对方本身。因此外在的东西即使失去了，爱也不会消失的。

理解对方，就是体谅爱人之心。

即使都是爱，理解对方之爱和满足自我之爱，两者是完全不同的。

很快冷却的爱是不会理解对方的。而是作为满足自己某种目的之工具。因此，不管爱得如何激烈，一旦变得不能满足自己，爱就

会冷却下来。而且，不能理智地宽容对方。

能治愈心灵之爱，是需要花费一定时间的。因为需要理解对方。

虽然“那人做了那样的事”，平心而论还是可以宽容的。真的讨厌“做这件事的人”，不过既然是他，就原谅吧。

在自己也未曾注意的内心深处，进行着自问自答。

宽容即被宽容的关系一旦成立，就是说彼此能够相互理解。

爱别人就等于爱自己。所谓爱自己，就是知道自己也有缺点。这样，就不会把自己的想法强加给对方。

只要知道对方也有与自己同样的缺点，就能成就完美之爱。

二 いつも怠けたくてしかたない

人間^{にんげん}は、もともとアリヤミツバチのように働^{はたら}き者^{もの}にできているわけではありません。たぶん、本来^{ほんらい}は自分勝手^{じぶんかって}に暮らし、何^{なに}もしないでのおんぴりと怠^{なま}けていたいのです。

しかし、生きていくためにはそうもしてられないので、そこそこは働^{はたら}くようになってしまったわけです。しかし、決してほんい本意^{ほんい}ではなく、働^{はたら}くことそのものが目的^{もくてき}ではないので、できるだけラクをしたいものだ^{みなかんが}と皆^{みな}考えています。

そこで、できるだけ怠^{なま}けられるように、便利なものを次々^{つぎつぎ}に発^{はつめい}明^{めい}してきたわけです。いちいち食べ物^{たもの}を探^{さが}しに行くのがめんどう面^{めんどう}倒^{れい}くさいから冷蔵庫^{れいぞうこ}、家事^{かじ}をしている間^{あいだ}もテレビを見た^みいから全自動洗濯機^{ぜんじどうせんたくき}、歩^{ある}いたり走^{はし}ったり、荷物^{にもつ}を持ち歩^{ある}くのが嫌^{いや}だから自動車等々^{じどうしゃとうとう}、これは人間^{にんげん}が怠^{なま}け者^{もの}である証^{しょうこ}拠^こです。しかし、皆^{みな}けっこうそのことに氣^きづいていません。

だから、あなたが怠^{なま}けたいのは当然^{とうぜん}のことです。もしほんかくてき本^{なま}格^{べんり}的に怠^{なま}けたかったら、もっと便利なものを取り揃^とえる

のがいいでしょう。あるいは、食べ物に不自由しないところに
移住するのもいいですね。お金が不要な環境になれば、
あなたの悩みはたちまち解決します。

难词注解：

怠ける：懒惰。不卖力。不勤劳。不用功

面倒くさい：非常麻烦的。十分费事的

気づく：发觉，注意到。恢复意识，苏醒

精美译文：

能懒就懒

人类，本来就不能等同于蚂蚁、蜜蜂那样的劳动能手。大概只是想随心所欲地生活，什么也不要做，悠闲自在懒惰地过日子。

然而，为了生活却不能那么做，所以只能变得草草应付自己的工作。但是，因为本意不是那样，工作也不是出于那个目的，所以还是尽可能地做一些让自己快乐的事情。

那么，为了能尽量地懒惰，很多方便的东西也随之被发明出来。

由于觉得逐一寻找食物非常麻烦而发明了电冰箱，做家务的时候想看电视而有了洗衣机，走走跑跑却又讨厌随身携带行李而发明了汽车等，这些都是人们懒惰的证据。可是，大家都没把这当一回事。

所以，你想要懒惰这是理所当然的事情。如果想要真正懒惰，那最好备齐更为便利的东西。或是，移住到食物自由的地方也好。如果在金钱成为无用之物的环境中，那么你的烦恼终将会解决的。