

过自己想要的生活

从一个人

开始

(日) 川北义则·著
林仁惠·译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD

图书在版编目 (C I P) 数据

从一个人开始 / (日) 川北义则著 ; 林仁惠译. —
南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2015
ISBN 978-7-5399-8743-9

I. ①从… II. ①川… ②林… 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222695号

HITORI DE IKIRU JINSEI NO TANOSIMIKATA by Yoshinori Kawakita
Copyright © 2006 Yoshinori Kawakita
Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.
All rights reserved.
Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.
本书译文由天下杂志股份有限公司授权使用

书 名 从一个人开始

著 者	(日) 川北义则 著 林仁惠 译
责 任 编 辑	黄孝阳 邹晓燕
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	787 × 1092毫米 1/32
印 张	9.5
字 数	120千字
版 次	2015年10月第1版, 2015年10月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-8743-9
定 价	36.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录

CONTENTS



第一章 美好的生活，从『一个人』开始

享受『当下』，享受一个人 / 022

『不期待』也『不受人期待』 / 025

珍惜一个人的独处时光 / 028

正是孤独让你变得出众 / 031

寂寞是自我成长最好的启发 / 034

一个人更别忘了梦想与愿望 / 037

发掘平凡事物中不平凡的力量 / 040

不管他人怎么想，都不要放在心上 / 043

下定决心不再辩解 / 046

欣然接受生活中令人发怒的事情 / 049

第二章 享受『一个人』的生活

拥有自己专属的『庇护所』 / 054

独立，从一个人旅行开始 / 057

过一天没有电视、网络的生活 / 060

享受专注无人打扰的乐趣 / 063

与大自然更深刻地亲近 / 066

『马拉松』正是因为独自奔跑才获得好评 / 069

无论到哪儿都能一个人行动：女性篇 / 072

无论到哪儿都能一个人行动：男性篇 / 075

体验一个人过节的别样快乐 / 078



第三章 『一个人』的专注时光，又寂寞又美好

一个人吃饭，细细咀嚼人生 / 082

再忙也为自己拨出『独处时间』 / 085

用阅读的热忱打败寂寞 / 088

用音乐治愈生活中的不愉快 / 091

以看人生的姿态看电影 / 094

欣赏好的画作提升自己的品位 / 097

把自己的人生写成剧本 / 100

随时记录自己有感受的事情 / 103

练就『一觉好眠』的技术 / 106

养只小动物，与它一起生活 / 109

有个固定的海外据点是不错的选择 / 112



第四章 从心开始，练习『一个人』

- 戒除杂念，从『断舍离』开始 / 116
- 多凝视镜中的自己练习微笑 / 119
- 增加与人面对面接触的机会 / 122
- 将『永葆好心情』当成座右铭 / 125
- 食物能吃得津津有味就赢了！ / 128
- 用打扮为自己带来被欣赏的信心 / 131
- 男人也可以用化妆来愉悦自己 / 134
- 一个人住的关键在于会不会做菜 / 137
- 把生活所需的营养常识烂熟于胸 / 140
- 具有试用『一个人住』系列商品的玩心 / 143





第五章 唯有靠自己，才能完整自己

- 对自己做出正确的自我评估 / 148
- 适度拥有放任不管的精神 / 151
- 保持挑战现状的精神欲望 / 154
- 别再什么事都推托给他人 / 156
- 什么都好，学会一项专业技能吧 / 159
- 掌握『一个人住』的工作选择法 / 162
- 以日常生活中微不足道的事为乐 / 165
- 多运用推理能力是摆脱无趣的最大秘诀 / 168
- 自己的日子不用去和任何人做比较 / 171



第六章 『一个人』生活的不美好

- 一味地追求『像自己』 / 176
- 凡事容易看到消极的一面 / 179
- 习惯了听从他人的指示而处处被动 / 182
- 难以启齿的性生活需求 / 185
- 遇到挫折需要更多的坚强 / 188
- 因为可依赖的男性太少所以只能独自生活 / 191
- 因为没有男性魅力所以不得不一个人住 / 194
- 也有情感不和的友情论 / 197
- 无法忍受与他人的分歧 / 200
- 偶尔试着放手，让自己跌至谷底 / 203

第七章 『一个人住』的时代已经到来

『一个人』已成了经济新指标 / 208

『单身住宅』变多了 / 211

『一个人住』不再少见 / 214

『自由工作者』被更多人选择 / 217

经营自己与众不同的人生 / 220

『一个人生活』被看作是独立帅气的事情 / 223

第八章 『一个人』的老后

人生到头来，终究是一个人 / 228

当你老年突然成为单身时 / 231

接纳中年退休的想法 / 234



退休后，别再『夫妻俩形影不离』 / 237

自己一个人住，身体是最重要的本钱 / 240

预先规划后事很重要 / 243

拥有几个谈得来的异性朋友 / 246

别再说『还是以前好』 / 249

需要强力的帮手来支援 / 252

建立属于自己的『虚拟人脉』 / 255

独居生活，在都市好？还是乡下好？ / 258

逆向抵押贷款的想法 / 261

如何看待以保名为名的保险？ / 264



第九章 重新『一个人』，拥有自由无畏的人生下半场

- 不得不一个人生活的队伍越来越大 / 270
- 选择自己不曾经历过的人生 / 273
- 把『活下去』作为生活的心灵支柱 / 275
- 因为一个人住，所以要更积极 / 278
- 舍弃『受人照顾』的念头 / 281
- 打从心底『不再愁眉不展』 / 284
- 若是一个人，光是活着就会懂得感恩 / 287
- 听见自己深藏在心底的声音 / 290
- 摆脱惯性思维，体验不寻常 / 293
- 使用能转换心情的手机电邮 / 296
- 你或许会成为失智症预备军 / 299



过自己想要的生活

从一个人

开始

(日) 川北义则·著
林仁惠·译





推荐序——

你不孤独，你和自己在一起

不管是主动选择，还是被动接受，每个人的人生中，可能都会或长或短地有过一段“一个人住”的时光。

也许是单身日久，一直独自生活；也许是中年离婚，从同居恢复为单身；也许是后来丧偶，不得不形影相吊；也可能儿女都长大后，夫妻双方想要解脱束缚，享受分开后独立的人生……谁也说准哪天，“一个人住”就悄然成了自己社交状态上的词条。

且不说究竟是群居还是独处更幸福，至少，有能力独居且独居得不错，是生产力高度发展，进入工业社会才能完成的事。因为社会分工更加细致，一个人不再需要掌握非常多的技能，就可以独立生存。不愿整理房间，可以请专业家政；不会熨烫衣服，可以拿去给洗衣店；不会做饭，可以去外面吃……几乎一切个人需求，只要付出费用，就可以被社会解决。而到了现在的信息化社会，你甚至不用出门，只要下载了足够多的APP，就连切好的鲜果都会有人送上门来，甚至也会有专人上

门为你按摩、美容。于是，独居的挑战不再是生存技能，而是处理“自己”这件事。

其实，和自己相处，是一件我们毕生都在处理的事儿。因为不论是群居还是独处，你一直都是和自己在一起。佛教《无量寿经》里有一句话：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。当行至趣，苦乐之地，身自当之，无有代者。”与任何人和事交接时，体会痛苦和欢乐的，只能是我们自身，无人可代，无人可受。只不过群居时，“自己”略微隐去，主要处理与他人的关系，而到了独居之时，自我凸显，便成为了一件非常明确、必须处理的事。

虽然毕生都要面对这件事，但有很多人对此束手无策。许多人害怕独居，就像害怕毒蛇一样，所以白天令自己在工作中忙得不可开交，晚上一有空暇就呼朋唤友出去游玩，身心疲惫之后，回家倒在床上黑甜一觉，不知所之。这种情况其实算不上是真正的独居，因为不曾为“自己”留下一丝空隙。

而若你愿意为自己留出空隙，愿意来面对一下这个你一生中最重要的人——自己，你就会发现，独居时光，是你一生中难得的自我认知、自我完善、提升幸福感的时光。

独居之时，众人退去，自我凸显，你便有机会历历看清自身。比如，当内心生起愤怒时，你便有机会观察愤怒的来处、

壮大与衰落，追溯愤怒的根源——许多时候，愤怒是对自己无能的强势表达。那么，是什么让你生出了无力感，你又为何会对此生出无力感？而令你感觉无力的事，是否真的是属于你的事呢？……其他所有情绪产生时，你都可以有这样的观察，一路观察下去，你对自己的了解就会越来越深刻，慢慢地知道自己内心真正的需求是什么，过怎样的生活会真正觉得幸福，于是不必再去追求错误的东西。我们痛苦的一大部分原因，来自于我们对自身的不够了解、对外界的无谓屈从。当身心不能协调时，不仅会痛苦，甚至有可能生病。我们屈从外界，又正是因为对自身的不够了解和不确信：自己内心喜悦的那条路，是否会偏离“正常”的大路，又是否蜿蜒曲折、蛇虫出没？独居，正可以帮助我们确认自我。那时，再走属于自己的路，就会从容坚定，无惧流言，也不会半途而废了。

独居之时，也是最好的自我完善之时。独自居住的人，因无需对群居时的许多关系负责（如给父母交代，陪恋人、孩子等），所以时间相对自由。这些时间，正可以拿来掌握一些自己感兴趣的技能。读一个在职课程、学一种乐器、读一些书、考一个驾照、交几位志同道合的朋友……因为少人打扰，所以更易比群居者取得成就。又或者，只是来一场“说走就走”的旅行（可行性比群居者高出很多倍），也足以愉悦身心，增广见闻。当独居时光结束，也许你会发现，“自己”的内涵又丰