



没有一样东西永远属于自己，除了生命。
没有一件事是非做不可的，除了做自己。

そんな「昔の僕」にも、読んで
もらえたら……そんな思いで、
書きました。

如果『过去的我』也能看到这本
书的话……我就是抱着这样的想
法，写下了这本书。

心屋仁之助

在仅有一次的生命中，
活出自己的盎然乐趣。

朱悦玮
心屋仁之助

日本人气第一心灵疗愈师，百万畅销书作者
携“不拼生活法”解救渴望新生的你

著 (日) 译

不那么拼，
去过一种
更有趣的生活

不那么拼，
去过一种
更有趣的生活

心屋仁之助

◎

朱悦玮

◎



江苏凤凰文艺出版社

Jiangsu Phoenix Art Publishing House

627 396 0166 077

图书在版编目(CIP)数据

不那么拼,去过一种更有趣的生活 / (日) 心屋仁之助著; 朱悦玮译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2015

ISBN 978-7-5399-7182-7

I. ①不… II. ①心… ②朱… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048676号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2014-528号

GANBATTEMO MUKUWARENAI HONTOU NO RIYUU

© Jinnosuke Kokoroya 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

书 名 不那么拼,去过一种更有趣的生活

著 者 [日] 心屋仁之助

译 者 朱悦玮

责任编辑 郝 鹏 孙金荣

策划编辑 张 欢 周小诗

特约编辑 周小诗 赵 娅

文字校对 郭慧红

版权支持 王秀荣 张晓阳

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>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 河北鸿祥印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 7

字 数 97千字

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-7182-7

定 价 32.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

“那么拼，却不被承认。”

“那么拼，薪资却少得可怜。”

“那么拼，却得不到提拔。”

“那么拼，却不被大家所喜欢。”

“那么拼，却还是默默无闻。”

“那么拼，却实现不了梦想。”

明明已经那么努力了……

却仍然徒劳无功、苦闷难当、孤单寂寞……

这世界，一定是哪里出了问题！

我非常理解你的心情，因为此时的你正是彼时的我。

那时的我，就是这样一个“那么拼”，却过着枯燥乏味生活的孤独者。

大家好，我是改变性格心理咨询师心屋仁之助。

通过心理咨询和演讲会等活动，解决大家心中的苦恼，让大家的心灵放松，快乐起来，就是我的工作。

最近，我受邀到电视台节目中为嘉宾做心理治疗，电视媒体的

传播力量果然惊人，很多人在看了节目之后都以为我是一个“拥有了不起经历的人”。

其实，这不过是大家对我一个美丽的误解罢了。

很多人可能会惊讶地问：“啊？！心屋先生居然曾经也是那么拼却没有得到回报的人？这是真的吗？”

不错，这确实是真的。

在进入心理学的世界之前，我在一家大型物流公司做了十九年的上班族。

我入职的那一年，是那家公司第一年聘用应届毕业生。我作为将来的储备干部，可以说是风风光光入职的。

我一直相信，付出努力，公司必会回应我的期待，所以不拼怎能行？！

加班简直就成为了理所当然的事情。从早到晚，我就是工作、工作、埋头工作。

当时我的座右铭就是“努力和毅力”“不劳动者不得食”。

我就是这么拼。

但是，当我偶尔回过神来时，总是发现自己非常的孤独。

我在公司与部下和同事间的关系非常僵硬，回到家时与家人心

灵之间的距离也非常遥远。

我感觉自己的人生正在逐渐崩溃。

我这样努力拼搏，却没有得到想要的回报，并且毫无幸福感可言，这到底是为什么呢？

于是，我开始寻找答案，开始一点一点地思索自己的人生。

结果，这就成了我进入心理学世界的转折点。

之后，也不知道具体是从什么时候开始，从前那么拼却一点也不幸福不起来的我，“为什么”周围有了很多朋友，每天都过得很快乐？

我的演讲会，“为什么”突然有了很多从全国各地赶来听的人？我自己这样说可能有点不妥，但我真的只是写出自己的方法，“为什么”几乎每一本都成为了畅销书呢？

我只是在京都的角落里开了一家小小的公司，一点一点地摸索着开始进行心理咨询的工作而已。

我没有什么了不起的证书也没有资历，更没有什么社会关系。

我只是一个工薪阶层出身的普通大叔。

这样的人生，“为什么”突然开花结果了呢？

为什么我的人生竟峰回路转了呢？

这太不可思议了不是吗？

不那么拼。

去过一种更有趣的生活

“一定是比之前更拼了吧？”

“是运气好转了吧？”

“因此的确还是有才吧？”

都不是。我的人生之所以变得一帆风顺起来，是因为我认识到“一件事”。“为什么”的答案，就在其中。

因此，我想将自己认识到的“这件事”，务必要传达给诸位读者，于是我写了这本书。

接下来我对诸位说的，都是我通过自己的亲身经验所总结出来的。也是我思想的原点。

每个人的人生，都蕴藏着连他自己都没有想到的，更大的可能性。如果我能够帮助你打开通往这个可能性的大门，那将是我最大的快乐。

努力、拼搏、抑郁、痛苦。

如果那个“过去的我”也能看到这本书的话……

我就是抱着这样的想法，写下了这本书。

心屋仁之助

Contents

目 录

第 一 章

取 悦 别 人 ， 不 如 愉 悦 自 己

“只有半杯水”和“已有半杯水” 003

不爱自己，怎会被爱 006

撕下旧标签，重新定义自己 009

因为不安，更要无条件认可自己 011

为西瓜而拼，得到的却是芝麻 015

打开对的开关，灯才会亮 018

保持你该有的傲娇 021

想要掩饰自卑，才会变得傲慢 024

越放松，越幸运 027

不那么拼，
去过一种更有趣的生活

第二章

不必那么拼，真实的你本就很好

再多的印象也抵不上真相 _033

常识也有例外，惊喜随时发生 _037

摁下按钮，将人生调到奇迹频道 _042

事实终会给你自信的理由 _045

即便如此，你仍然值得被赞美 _048

相比怀疑，选择相信会比较美好 _051

世间始终有人欣赏你 _053

别害羞，大声说出心里话 _055

逃出目标清单的绑架 _058

你能“得到”的比你“想到”的更多 _061

第三章

别怕、大胆走出那个框定的世界

路不通时，不如“反过来”走走 _067

学会拒绝，你会得到更多 _070

别太较真，试试偷个懒 _075

互添“麻烦”反而拉近距离 _079

给别人助人为乐的机会 _082

有时适可而止也是一种圆满 _085

赏识和相信别人的能力 _087

借助“他力”，你会更强大 _090

偶尔“辜负”他人的期望 _093

摘下面具，解放所谓尊严 _096

打破规则，对自己宽容些 _098

不要再做“老好人” _101

别因忙碌而错过爱情 _104

体会随性而为的惊喜 _109

拿出改变的勇气，抬脚迈步 _113

松开抓住悬崖的手，幸福就能得救 _115

第四章

打开心灯，照亮真实的自己

世界很大，容得下我们每一个人 _121

你太敏感，坏事才显得格外多 _124

你的“存在”永不会掉价 _127

不再刻意改变，人生却从此改变 _130

你越拼，周围的人越无能 _133

你想要的自由，只有自己能给 _135

批判你的人也许只因羡慕你 _137

人生要享受，不要忍受 _139

做一个“懒人”，悠闲地工作 _142

做一个“笨蛋”，随心所欲地生活 _144

那些说不出口的，只因未开口已认输 _147

治愈过去与现在，才有未来 _149

最有力的反抗是温柔相待 _151

晓之以理前先动之以情 _153

说出心里话，世界就会为你让路 _157

不那么好，
去过一种更有趣的生活

第五章

轻装上阵，去过更有趣的生活

就算心怀恐惧也要继续前行 _163

先成为“配得上”有趣生活的人 _166

做梦是实现梦想的第一步 _168

穿与自己价值相配的行头 _170

改变内在价值，从外在形象开始 _172

喜欢哭穷的人永远富不起来 _175

便宜还是贵，由“自己的价值”决定 _177

你是配得上享受生活的人 _179

不那么拼，
去过一种更有趣的生活

- 钱并不会越花越少 _181
- 不执着于金钱，心灵才会富裕 _183
- 没有什么比愉悦自己更值得花钱 _187
- 永远有更大的舞台在等着你 _189
- 会休息的人才会工作 _193
- 当你发现自己真正想做的事，机遇就会降临 _195
- 发现自己的才能，才能得到回报 _197
- 钻石永远不会失去光芒 _200
- 心够大就不会被恶意所伤 _202
- 与其烦恼未来，不如享受当下 _203
- 不管处于任何状态都知道“我很幸福” _205
- 后记 _209

chapter

01

第
一
章

取悦别人，
不如愉悦自己

不 那 么 拼。

去 过 一 种 更 有 趣 的 生 活。

孩童时期为了满足家长期待而努力拼搏的人

长大后也会以别人的认可作为评判自己价值的标准

一味取悦别人，到最后只会忘却自己，也被人忘却

“只有半杯水”和“已有半杯水”

曾经的我一直都对自己很没有自信。

我在公司干了十九年，终于当上了领导。

我有很多部下，我的薪水很高。

即便如此，我的自卑感却仍然挥之不去。

因为，我总是认为自己“没有价值”。

所以，不管我受到多少赞誉，取得多少成绩，都仍然感觉自己“还不行”“还不够”，内心深处的空虚总是无法被填补。

有一个“杯中之水”的比喻，我觉得就是自己以前那种状态的完美写照。

杯中明明“已有半杯水”，我却偏偏焦虑地认为“只有半杯水”，

需要“更多更多”地往里继续倒水……

这就是我。一心想把杯子装满，想要弥补自己的“不足”，所以，一直心无旁骛地拼搏着。

现在正在拼搏的你，是否也是如此呢？

渴望得到赞誉。

渴望得到认可。

渴望得到喜欢。

渴望得到更多。

.....

但是，不想被别人说“没有用”。

不想被别人说“无聊的家伙”。

不想被别人说“这家伙比想象中更无能”。

在渴望回报的同时，你的心中是否也充满了这样的自卑和焦虑呢？

你是否认为自己是一个“如果不去拼，就无法得到认可”的人呢？