



帆帆子的 自由生活词典

【日】浅见帆帆子/著 徐萌/译
Hohoko Asami





帆帆子的 自由生活词典

【日】浅见帆帆子/著 徐萌/译

Hohoko Asami



中国出版集团



现代出版社

版权登记号: 01-2012-6895

图书在版编目 (C I P) 数据

帆帆子的自由生活词典 / (日) 浅见帆帆子著; 徐萌译

. -- 北京: 现代出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5143-2208-8

I. ①帆… II. ①浅… ②徐… 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 (2014) 第 031588 号

JIIYU NI NARERU DICTIONARY by Hohoko Asami

Copyright © Hohoko Asami, 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo

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

帆帆子的自由生活词典

作 者	[日] 浅见帆帆子
译 者	徐 萌
责任编辑	赵 熙
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址	www.1980xd.com
电子信箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	5.5
版 次	2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-2208-8
定 价	30.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



帆帆子的 自由生活词典

【日】浅见帆帆子/著 徐萌/译

Hohoko Asami



中国出版集团



现代出版社



前言

你是否只在想象可以触及到的范围内，来找寻自己的梦想？我认为，大可以跳脱出这个框框。只有思想无所拘束，你才能变成理想中的自己……我们没必要为自己的梦想设限，跟随自己的心，勇敢地展开想象吧！

每个人对各种事物都有着自己的定义，而且只经历自己定义过的事。

比方说，把梦想定义为：“可以实现的、令人满怀期待的事”的人，会把自己的期待当做梦想，在实现的过程中满怀着激动喜悦的心情。而这种心情，正是拥有梦想的妙趣所在。

而有些人则认为，梦想是“无法实现的，所以才要不断追逐”。因此，这一类人实现梦想的方法和心境，都会因定义的改变而有所不同。也许从中可以体会到“追逐”的乐趣。

再比如，一提到“父母”，如果你脑海中最先蹦出的想法是“爱唠叨”，那么无论父母说些什么，你都会觉得他们“又开始啰唆了”；而有些人则认为父母是“最为自己着想的人”，面对同一句“唠叨”，他们却体会到了父母的良苦用心，从而充满了感激之情。

大家所下的定义并无好坏之分，只需按照自己无意之中所下的定义行事，顺其自然地有所体验即可。

当你告诉自己“必须……”的时候，只不过是自我世界里钻牛角尖儿

罢了。打开了身上的枷锁，你就可以更快乐地享受人生，更自由地发挥想象，更快乐地实现梦想。

限制自己的，并不是环境与资质，而是我们自己下的定义。

本书是我自己的词典，介绍了我对一些词汇的理解。书中随意地挑选了1000个词，记录的都是当我看到、听到这个词的时候，脑海中立刻浮现出的景象。本书使用起来也请您随心所欲。读着读着，也许自然地就走出了思维的框框，也许会感到烦恼越来越少，也许还能发现一个崭新的自己。

我可以成为我想成为的人。这么想一想，都觉得人生真是充满了乐趣呢。世界也会因你的改变而有所不同。

浅见帆帆子

あ

[a]



【爱·和·喜欢】(愛と恋)

喜欢的感觉，令人慌乱不安。痛苦、悲伤，各种感情起伏不定，而自己却乐在其中。爱的感觉，使人平静笃定。无论怎样都不乱于心，敢于接受对方的完美与不完美。喜欢，若能演变为爱，是很美好的事。但在恋爱过程中，一旦发生冲突，哪怕因为一点小问题，喜欢有时也会在一瞬间转变为嫉妒、憎恶，甚至烟消云散。如果能跨越这些沟坎，总有一天，喜欢便能升华为爱。



意大利·佛罗伦萨

【爱】(愛)

1. 爱，亘古不灭。它作为宇宙的法则，带给我们生存的喜悦。爱，绝不求回报。它能带来奇迹。

2. 人是为了学习“爱”才降临到世间的。当犹豫不决时，我就会考虑，所做的决定是否以爱为依据。

【灵感】(アイディア)

我们总感觉灵感会在不经意间突然闪现，可实际上，它是不断探求的内心渴望厚积薄发的结果。

【相会】(会う)

偶尔会被别人问，有没有很想见上一面的人。我没有特别想见的人，因为，注定有缘的人，总有一天能自然而然地相遇。

【婴儿】(赤ちゃん)

婴儿的陪伴，是最佳的疗伤方法。

【希望】(明るい)

很多时候，仅仅靠着希望就能挺过去。

【秋天】(秋)

桂花的馨香。能令人感慨“四季分明的国度真好啊”的季节，大抵就是秋天了。

【放弃】(諦める)

放弃，并不是一种死了心的绝望，只是改变了主意。当想起心心念念的事，内心已失去了期待，于是便扭转了方向，仅此而已。

【厌倦】(飽きる)

既然厌倦了，就停下来吧。总有心念再起的时候，放一放又何妨呢？

【坏人】(悪人)

坏人也有其存在的价值。假如世上

全是圣人，是无法构成这个社会的。

【恶】(悪)

把黑暗的罪恶一下子暴露在满是善与光明的环境之中时，渐渐地，恶就会被善所同化。恶，总有一天会被普照众生的善之光所打动，从而自然而然地发生转变。



【挑毛病】(あげ足をとる)

给别人挑毛病是很累人的事，请不要这样做哦。

【憧憬】(憧れ)

1. 如果你很憧憬自己可以变成某一个人，那就到他身边去，与其加深交流吧。你需要有意地问问自己：“要是那个聪明人遇到了这种情况，会怎样处理呢？”，然后使自己的想法与之同步。这样你就能有所提高。

2. 也许你会说，如果是这样的话，那我憧憬成为自己，不就能梦想成真啦(笑)。我虽然很爱自己，但还没到自恋

的地步吧(笑)。

【麻】(麻)

一身素白麻料的衬衫与短裤，还有连衣裙啦，小外套……麻织品虽然容易起褶皱，但这些褶皱往往才是最佳点缀。

【旭日】(朝日)

旭日带有魔法之光，可以使我们精神百倍地开始新的一天。一日之计在于晨。

【明天】(明日)

明天也会是美好的一日。

【吹毛求疵】(足許を見る)

正因为是日常生活的消耗品，我们购买时才会吹毛求疵一些。完整无缺的东西既能吸引别人注意，自己用起来也舒心。所以“吹毛求疵”并不是什么不好的词汇。

【亚洲】(アジア)

目前我最为关心的事，就是亚洲地区的和平问题。实现世界和平，固然是异想天开的事；但亚洲和平还是可以期待的。

【体会】(味わう)

1. 人，生于世间的意义，就在于用身心去细细地体会人生中的种种经历。
- 2. 悉心地体会日常生活中的点点滴滴，你就会发现人生的美好。
3. 在体会到郁郁不快之前，一定要立刻止住因不安或担心而造成的胡思乱想。

【崭新的】(新しい)

每天的打算就是，今天也要做一个崭新的自己。

【雨】(雨)

下雨天，是在屋中沉淀心情的日子；是可以慢慢悠悠开工的日子；是读书进展快、喝酒也香醇的日子。

【纠纷】(争う)

如果身边发生了纠纷，那与自己是脱不掉干系的。就算与自己没有直接的关系，纠纷发生在身边时也会想：“这样

下去可不行啊……”

【难得·感谢】(有り難い)

因为难能可贵，所以自然地就怀有感激之情。(日语中的“有り難い”，既有难得的意思，又有感谢的意思。)

【古董】(アンティーク)

我钟情于古董家具。而古董首饰中蕴藏着太多念想，使人不由得敬而远之。

【触角】(アンテナ)

人面对感兴趣的事情，会立起自己的触角，并且只对自己感兴趣的事有所反应。一旦放下了触角，就会对摆在眼前的事视而不见、充耳不闻。只要我们在生活中为自己的理想立起触角，就一定能捕捉到相关的讯息。



意大利·佛罗伦萨

【想象】(イメージ)

善于想象的人，梦想成真的几率比较大。在实现梦想的过程中，不仅要斟酌的现状，更重要的是在脑海中营造一种幸福感。为什么有些人总能遇到令自己反感的事呢？因为他们在脑海中对这些事的描绘过于清晰。请试着以同样的清晰度，构建自己的梦想吧！

い

[i]



真不错，
我感受到了呐？

【敷衍】(いい加減)

对他人的敷衍，也许是一种避免给自己施加无谓压力的方法。

【借口】(言い訳)

1. 找借口并非不可，但是马上就会被人揭穿哦。稀里糊涂地找一些奇怪的借口（生病、事故等等），要当心弄假成真呢！

2. 如果对方已经进入愤怒模式，那请收起你的借口和解释，尽快找到事情的解决对策！

【家】(家 いえ)

对我们来说，家，应该是世界上最舒适的地方。为此，每天稍加整理与修饰是很有必要的。

【愤怒】(怒り)

为何事感到愤怒，体现一个人的价值观；为多大的事感到愤怒，体现一个人的器量。

【锚】(錨)

不知为何，总对船锚的形状抱有好感。曾经一度想把它用在某一商标上，但由于发音与“愤怒”相同，只好作罢。

【意外】(意外)

意外，有时可以激发你的兴趣。

【意气相投】(意気投合)

所谓的意气相投，是一时巧合，还是真正的心意相通？这需要好好分辨清楚。

【生存】(生きる)

生存，就是生于世间，体味人生的阴晴冷暖；不断为实现自己与他人的幸福而奋斗。

【舒心】(居心地)

完成而未完结，满意而不满足……这般“似止非止、若有所期”的感觉，最为舒心。

【意识】(意識)

事物展开的原动力。有所意识，才能有所感知。

【异质】(異質)

因异成趣。

【医生】(医者)

医生能看到人的裸体，或目睹死亡的过程。这一定是因为前世的某种缘分吧。总有一天，会出现一种新的治疗方法，那医生就可以不用看血肉模糊的画面咯。

【气象异常】(異常気象)

地球在呼喊，对人类发出了警告。

【忙】(忙しい)

我每天真的很忙很忙啦，但为自己的爱好、宝贝的人和感兴趣的事都留出了满满的时间。

【依赖】(依存)

除自己以外，依赖任何人，最终都不会幸福。一切答案都藏在自己心中，

能依赖的，只有自己。

【恶作剧】(悪戯)

若有一个，能陪你一起慌里慌张地恶作剧，该有多么开心。

【忽喜忽悲】(一喜一憂)

把目光放长远一点，就不会为眼前的事忽喜忽悲啦。

【一氧化碳】(一酸化炭素)

在封闭的浴室里，点着蜡烛泡汤的话，可能会因一氧化碳中毒而死。闻之，我吓了一跳。因为自己有时会点着蜡烛看书，看着看着就睡着了。

【一生】(一生)

一生，可以品尝几分喜悦？为了追

逐梦想，能够燃烧自己几分？与憧憬的那个人，能有几分相像？

【遗传】(遺伝)

通过遗传父母、祖父母、曾祖父母……乃至前世自己身上的基因，才有了如今的我。好的部分我心怀感激地接受，不满意之处就靠自己改变吧。

【狗】(犬)

属治愈系。觉不觉得主人和狗狗大都有些相像？（笑）如果狗狗能说话，它一定能告诉我们一些我们平时看不到

【井底之蛙】(井の中の蛙)

这类人对我来说，最伤脑筋……



【祈祷】(祈り)

小的时候，我总会在睡前祈祷：“神啊，让我变成……助我梦想成真吧！”描绘梦想，其实跟祈祷很相似。

【现在】(今)

“珍惜现在”，是我上小学时，教圣经的老师6年间反反复复教导我们的话。直到今天我终于明白，当下的反复，即是未来。我们能改变的，只有眼皮底下的“现在”。

【意义】(意味)

事物的发生，皆有意义。当你开始思考：“这件事的发生有何意义？”时，就说明你已经明白，其中一定隐藏着想要传递给自己的讯息。

【治愈】(癒し)

做些什么可以治愈自己？若了解这点，就方便得多啦。

【庆祝】(祝う)

把一些小事，也积攒起来庆祝吧。

【违和感】(違和感)

如果觉得自己与那个环境格格不入，那就去找寻一个没有违和感的环境好啦。

【居室装潢】(インテリア)

为了自己与家人住得舒心，在室内装修时，应最大限度地展现出自己中意的氛围。被自己喜欢的东西所环绕，当然可以正能量满满啦。



夏威夷·瓦胡岛

う
[u]

【怀疑】(疑う)

1. 怀疑，是悲剧的开端。有的人怀疑得毫无根据，实在不可理喻，我和这种人还真不是活在同一次元之中啊。

2. 怀疑，让梦想变得遥不可及。好不容易才向宇宙下单，定制了实现人生梦想的剧本，每一次怀疑都会使这一切岌岌可危。



怎么就不能再等等呢? 刚刚才打开过呀! 再等一下就好了啦……

【健走】(ウォーキング)

健走时，可以冥想；可以听着音乐，给自己重新定个调调；还可以放空大脑，等待着灵感闪现。

【接纳】(受け入れる)

接纳，意味着向前迈进了一步。世界也随之为你敞开了大门。选择去接纳，或许会有令人惊喜的新发现哦。

【运用·行动】(動く)

1. 头脑中有知识还不够，一定要运用到日常生活中呀。
2. 想到了什么令自己兴奋得心跳加速的事，就马上行动起来吧！

【失去】(失う)

失去，是一种自然趋势。是在为新事物的涌入，腾出空间。

【谎言】(嘘)

谎言总有被揭穿的一天，所以撒谎时要有所觉悟！如果发现对方的谎言是善意的，那我宁愿佯装不知。

【唱歌】(歌う)

大声唱歌，放飞心情。我经常边开车，边唱歌。

【宇宙】(宇宙)

宇宙，蕴藏着深不可测的智慧。包罗万象。

【外星人】(宇宙人)

外星人是存在的吧？在这辽阔的宇

宙之间，应该不仅只有我们人类存在。他们也许并非是我们所想象的那个样子，而是混迹于地球人之中。

【美好】(美しい)

无论何时，都要努力使自己变得更美好！要让美好的人或事一直环绕在自己周围，与“美好”同律动。

【着迷】(うっとり)

对某件事着迷，是产生干劲儿的原动力。所以让身边充满令自己着迷的东西，也不赖。

【容器】(器)

每个人内心的容器，大小各不相同。若一个人的容器中满是快活的心情，他就能体会到十足的幸福。大一些的容器，装不满就会逛逛悠悠，倒不如满当当的小容器来得充实。





意大利·罗马

【自以为是】(自惚れ)

比起妄自尊大的人，我还是更喜欢自信满满的人。

【掠夺】(奪う)

1. 如果你带着掠夺的意识去做某件事，一定会得到相应的报应。

2. 被人横刀夺爱的一方，总是一味地沉浸在失去的痛苦之中，其实已经完全没有必要如此。这只是不甘心在作祟罢了。

【海】(海)

在东京的中心地带，一定条件下有时可以闻到大海的气息。自己明明从没在海边居住过，为何闻到后会深感怀念呢？

【背叛】(裏切り)

背叛，因过分的期待而生。有时候我们会自以为是地给别人的背叛找理由。即便我们是受害的一方，可还是会固执地相信背叛者“一定另有隐情”。

【占卜】(占い)

如果我们能参考占卜的结果，更好地发扬自身特性，那么，这样的占卜就是有效果的。但是，未来的某个选择能否带来幸福，并不能靠占卜来判断。占卜告诉我们的并不是可以变得幸福或者不幸，而是自己内心做出的抉择。

【羡慕】(羨ましい)

积极向上的羡慕之情，有时会演变为动力。