



どんな時でも
人は笑顔になれる

89岁制造精神美好的手艺人
——智慧沉淀之书

你笑之时世界就会因你而改变

无论何时，
我们还是
会笑

WATANABE
KAZUKO



田渡边和子
黄鑫

译 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

无论何时， 我们还是会笑

〔日〕渡边和子 / 著 黄鑫 / 译



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目(CIP)数据

无论何时,我们还是会笑 / (日) 渡边和子著; 黄
鑫译. —成都: 天地出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5455-4153-3

I. ①无… II. ①渡… ②黄… 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(2018)第210478号

DONNATOKIDEMO HITO WA EGAO NI NARERU

Copyright © 2017 by Kazuko WATANABE, Asahigawasou

Photographs by Satoru SEKI

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 The English Agency(Japan) Ltd.

Tokyo Through Eric Yang Agency

著作权登记号 图字: 21-2018-361

无论何时, 我们还是会笑

WULUN HESHI, WOMEN HAISHI HUI XIAO

出品人	杨政高路
著者	[日] 渡边和子
译者	黄鑫
责任编辑	杨永龙 阿斯娜
插图	SXS
装帧设计	尚燕平
责任印制	葛红梅

出版发行	天地出版社 (成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司

印刷	河北鹏润印刷有限公司
版次	2019年1月第1版
印次	2019年1月第1次印刷
成品尺寸	128mm×185mm 1/32
印张	5
字数	76千
定价	42.00元
书号	978-7-5455-4153-3

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

序

我们可能会有这样的愿望：“希望孩子能如愿考上那所学校”“希望病情能够早些好转”“希望能顺利进入那家公司”等。但现实往往是，孩子可能没有考上那所想去学校，病情可能也没有好转，最终你没能进入那家心仪的公司。

每当此时，我们往往会想，这个世界上真的有神仙或者佛祖来帮我们实现愿望吗？自己想要的东西，或是想找的东西，去想办法得到，这固然是非常重要的，但与此相应的，对于得不到的东西怀抱一种谦卑的“感恩之心”更加重要。

有时，我们非常迫切地想要得到一样东西，但最终一无所获，会感到灰心、气馁，或者没有找到想要的东西时，我们会感到失望，而这种灰心、气馁或失望，有着我们无法预估的价值。

正是因为这些无法预估的苦闷和痛苦所带来的价值，才使得人们不断地成长，并最终在某天会领悟到什么才是“真正重要的东西”和“必不可少的东西”。

备注

本书是在渡边和子女士离世前十天完成校阅的遗作。

目录

第一章

如何度过这仅有一次的人生

第一节

叫出对方的名字是一件很重要的事情 --- 3

第二节

支撑着人们活下去的事物 --- 9

第三节

延伸出各种可能性 --- 13

第四节

如何度过这仅有一次的人生 --- 17

第五节

能够给予勇气的药 --- 23

第六节

在冬天思考的事情 --- 27

第二章

成长过程中需要明白的道理

第一节

生活方式是自我的证明 ---- 33



第二节

努力做到言出必行 ---- 37



第三节

拥有超越痛苦的力量 ---- 41

第四节

因为生病而明白的事情 ---- 45



第五节

在无聊的时间里寻找价值 ---- 49



第六节

生活没有按照期许的那样进行时，该怎么办 ---- 53

第三章

带着希望去生活

第一节

边忧虑边顺其自然地活着 --- 61



第二节

你真正需要的，其实并不多 --- 67



第三节

你的声音，总会有人倾听 --- 71



第四节

上天会把最适合的东西给我们 --- 77

第五节

用“信仰的口袋”让内心宽容 --- 79



第六节

把平凡的每一天都变成无可替代的日子 --- 83

第四章

关于爱

第一节

坚强与悲悯的心 ---- 91

第二节

没有爱是最贫穷的 ---- 95

第三节

一个执着的信念 ---- 99

第四节

把生命放在重要的位置上 ---- 105

第五节

给予他们告别前的温柔 ---- 107

第六节

不是施舍（Charity），而是爱（Love） ---- 111

第七节

做自己就好 ---- 115

第五章

活出美丽的秘诀

第一节

为什么有些人，让人很想去亲近 --- 121

第二节

漂亮与美丽的界限 --- 125

第三节

带着内心“神圣的地方”生活 --- 129

第四节

不要随意踏入别人的“神圣的地方” --- 133

第五节

说出鼓励别人的话 --- 137

第六节

怀着“感恩的心”生活 --- 141

第一章

如何度过这仅有一次的人生



第一节

叫出对方的名字是一件很重要的事情



贴心的举动让世界变得更美好

无论何时，

我们还是会笑

我曾经有过这样一个经历。

某天，我看到从对面走过来一位学生，于是我就打了个招呼：“早上好啊，某某。”在这之前还一直面无表情
的学生，脸色一下子明朗起来，带着难以言表的非常欣喜
的表情也跟我打了个招呼。这种情况简直就像是，原本只
是在走廊里行走的一个生命体，在别人叫出他的名字时，
一瞬间变回了人类。

这也是我在与很多学生接触中，意识到记住对方的名
字，以及叫出对方的名字那一瞬间的重要性。每当这个时
候，我的脑海中总会浮现出我曾经的一位修女老师的身影。

那年，正是我进入四谷教会学校学习的第三个年头，
当时第二次世界大战已经开始了。在周围只有日本人的环
境下，学校迎来了法国校长的辞任，以及由此而来的一位
年轻日本修女的就任。

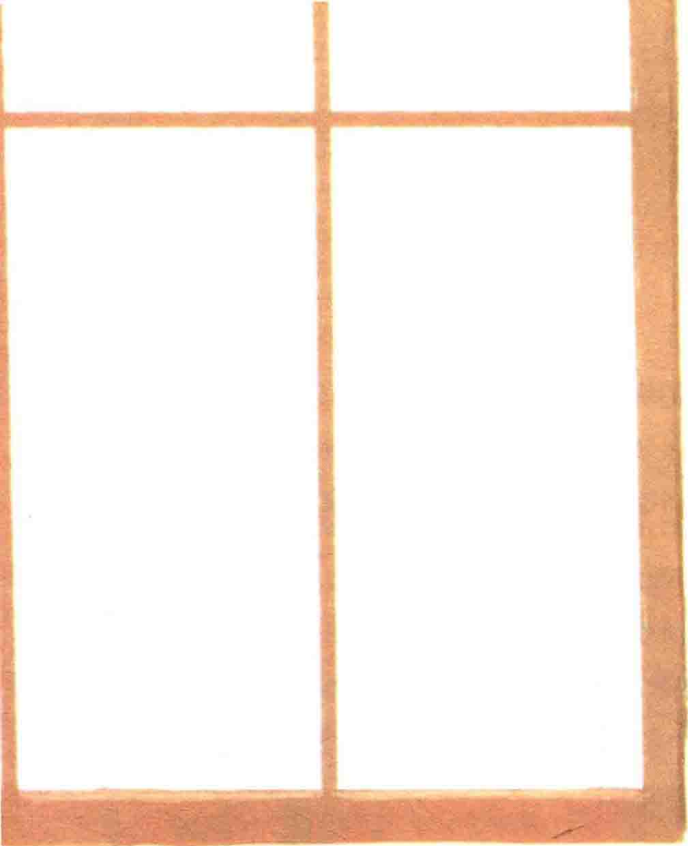
这位经常跟学生一起开心地打乒乓球的修女，在就任官

街如此威严的校长时，她的母亲对她说：“你年纪这么小，而且现在还是处于战争时期，一定会很难做的。”所以这位修女在就任时也一直觉得“这一定是一件很难做到的事情”。

这里就不得不提起能帮助她完成这项重任的特殊技能了，那就是，她可以将学生的名字烂熟于心，甚至到了让人吃惊的程度，并且她在请别人帮忙或者答谢时，有一个特点，就是一定会叫出对方的名字，比如“某某，拜托你了”或“某某，谢谢你”。

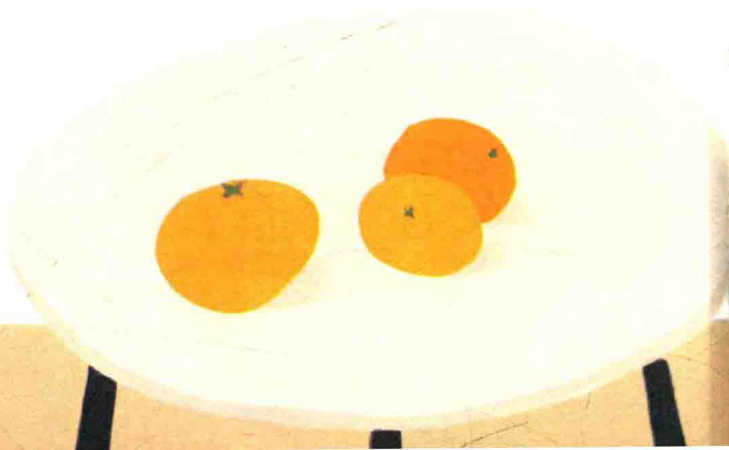
关于这位修女，我还想起来一件事情，就是只要是别人给她写的信件，不管她有多忙，或者距离收到信件已经有些日子了，她也一定会亲自给对方写感谢信。记得我当时只是给她寄去了季节性的问候便笺，也同样收到她亲自写的回信，真是让我受宠若惊。

她的行为很渺小但很伟大，从此她树立了自己的威严，这让我懂得了一个道理，那就是，在细微之处向他人表示出贴心的举动，可以唤醒连他人自己都没有注意到的自身



7

7	8	9	10
11	12	13	14
15	16	17	18
19	20	21	22
23	24	25	26
27	28	29	30
31			



8
13
20
27

