

李燕◎主编

温馨晨读系列

# 触动心底的幸福 精彩日文晨读

I



配MP3光盘



中国宇航出版社



温馨晨读系列

李燕◎主编

佟利功◎副主编

触动心底的幸福

# 精彩日文晨读

I



中国对外翻译出版公司

·北京·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

精彩日文晨读:触动心底的幸福 I/李燕主编. —  
北京:中国宇航出版社,2007.5

ISBN 978-7-80218-254-7

I. 精... II. 李... III. 日语-语言读物  
IV. H369.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 059809 号

策划编辑 战颖 封面设计 双清轩设计工作室  
责任编辑 战颖 责任校对 毛冬娟

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路 8 号 邮编 100830  
(010)68768548

网址 [www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn](http://www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn)

经销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)  
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑  
(010)68371105 (010)62529336

承印 北京智力达印刷有限公司

版次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

规格 787 × 960 开本 1/32

印张 9 字数 180 千字

书号 ISBN 978-7-80218-254-7

定价 31.60 元(全套共 2 册,赠 MP3 光盘)

本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换



## ● 前言

每一个人来到世间,就开始了爱与幸福的旅程。我们都沐浴在爱的阳光中,或许生活的忙碌使你并不那么真切地感受到自己所拥有的那一份独特的幸福,其实真诚与爱就在我们身边。有这样的故事、散文、诗歌,每当读起它们,我们就可以获得人生的感悟,领略人生的真谛,触动我们心底最深处的幸福。

清晨,一天的开始,是您的思维最活跃、心境最纯洁、语言理解和语言接受能力最强的时候。晨读,让您的一天沉浸在美好的语言韵律中,让您刚刚读过的优美文章、精彩句子在一天中慢慢沉浸、消化、吸收,积累成您自己的知识。

本书所选故事、散文、诗歌,短小精悍、滴水藏海、文字隽永,每一篇都闪烁着智慧之光。每篇短文都含有精彩的译文和重点词汇,对您的翻译、鉴赏、写作会大有裨益。

语言的学习者阅读本书,可以提高文学素

养,开阔视野,陶冶情操。

翻译爱好者阅读本书,可以将经典原文和优美的译文对比推敲,欣赏佳译。

文学爱好者阅读本书,可以从这本书优美的文字中感受最真挚、最纯洁的感情,从而思索生命的意义。

本书配有 MP3 光盘一张,由外籍教师朗读,发音纯正。在欣赏美文的同时,对您的听力和口语也会有着潜移默化的影响。

爱、人生、事业、心灵、亲情、家庭、幸福……一个个直抵心灵的主题,翻开这本心灵鸡汤,开启我们人生的智慧吧……

晨光初映,天地之间万物更新,清风徐来,心情豁然开阔,手捧美文或读声朗朗,或冥想默诵,幸福与爱,涌满心田……

# ● 目录

## 主题之一

### 我的生命 我做主

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| じぶん じんせい えんしゅつか<br>自分の人生の演出家になる | 3  |
| 演绎自己的人生                         | 5  |
| せいねん<br>青年がすべきこと                | 7  |
| 青年人应该做的                         | 8  |
| じぶんひとり じかん も<br>自分一人の時間を持つ      | 10 |
| 给一点属于自己的时间                      | 11 |
| きもちよい せいかつ あいさつ<br>気持ちよい生活は挨拶から | 14 |
| 愉悦的生活从问候开始                      | 16 |
| おも いっきり いき<br>思いっきり息をしてみよう      | 18 |
| 尽情呼吸                            | 19 |
| しあわ あしもと<br>幸せは足元に              | 21 |
| 幸福就在脚下                          | 22 |
| とつぜん おとず しふくかん<br>突然、訪れる至福感     | 24 |
| 突然来访的幸福感                        | 26 |

せいこう はか ものさ  
成功を測る物差し 28

衡量成功的标尺 30

じしん  
自信をもつ 32

拥有自信 34

## 主题之二

### 面对逆境 无所谓

なみだ かわ  
涙が乾くまで 39

直到把眼泪哭干 40

こどく ひら あい とびら  
孤独が開く愛の扉 41

因孤独而敞开爱的心窗 43

わか じょうず  
別れ上手になる 47

学会放手 49

おも こ げんかい つく  
思い込みが限界を作る 51

“走进死胡同”的后果 53

じぶん かだい ようきゅう  
自分に過大な要求しない 55

不要苛求自己 56

じんせい ねむ じ き  
人生に眠りの時期がある 58

人生存在休眠期 59

しょうがい ふべん ふこう  
障害は不便ですが不幸ではありません 61

残疾只是不便 决不是不幸 62

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| しょうしんりょこう <sup>すす</sup> 傷心旅行の勧め              | 65 |
| 帶着伤心旅行                                       | 66 |
| それでも人生 <sup>じんせい</sup> にイエスと言 <sup>い</sup> う | 69 |
| 肯定人生                                         | 70 |

### 主题之三

#### 拒绝烦恼 没商量

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| ノーと言 <sup>い</sup> える勇氣 <sup>ゆうき</sup>                       | 75  |
| 敢于说“不”的勇气                                                   | 76  |
| 起こったことはもう元 <sup>もと</sup> に戻 <sup>もど</sup> らない               | 79  |
| 覆水难收                                                        | 81  |
| まわ <sup>みち</sup> <sup>じんせい</sup> <sup>ゆた</sup> 回り道が人生を豊かにする | 83  |
| 走弯路也会丰富人生                                                   | 84  |
| あんぜん <sup>おり</sup> <sup>なか</sup> <sup>じんせい</sup> 安全な檻の中の人生  | 87  |
| 栅栏里的人生                                                      | 88  |
| やるべきことの優先 <sup>ゆうせん</sup> 順位 <sup>じゆんい</sup>                | 91  |
| 做事的优先顺序                                                     | 92  |
| まつこと <sup>た</sup> 耐えること                                     | 95  |
| 等待与忍耐                                                       | 97  |
| なや <sup>かんが</sup> 悩むことと考 <sup>かんが</sup> えること                | 99  |
| 烦恼与思考                                                       | 101 |



かんぺきしゅぎ  
完璧主義

103

完美主义

105

# 主题之四

天生我才 必有用

じぶん<sup>と</sup>むきあ<sup>う</sup>  
自分と向き合う

109

面对自己

110

じぶん<sup>を</sup>うけい<sup>れ</sup>  
自分を受け入れる

112

接受自己

113

じぶん<sup>に</sup>い<sup>き</sup>き<sup>か</sup>  
自分に言い聞かせる

116

说给自己

117

からだ<sup>に</sup>あ<sup>る</sup>ち<sup>から</sup>  
身体にある力

119

体内的能量

120

たいせつ<sup>な</sup>は じぶん<sup>の</sup>き<sup>じゅん</sup>  
大切なのは 自分の基準

123

别人漫山打锤 我有一定之规

124

ひとり<sup>の</sup>じぶん  
一人の自分

127

独一无二的自己

128

じぶん<sup>の</sup>スタイル  
自分のスタイル

130

自己的身材

131

むだ<sup>な</sup>ことない  
無駄なことない

133

没有徒劳之工

134

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| どくりつ <sup>すす</sup> 独立の勧め      | 136 |
| 尝试独立                          | 137 |
| じぶん <sup>たよ</sup> 自分を頼りにしよう   | 139 |
| 依靠自己                          | 140 |
| じぶん <sup>たいせつ</sup> 自分を大切にしよう | 142 |
| 珍爱自己                          | 143 |

## 主题之五

### 退一步 海阔天空

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| いっぽ <sup>み</sup> 一步ひくと見えてくる                    | 147 |
| 退一步海阔天空                                        | 148 |
| しっぱい <sup>とき</sup> <sup>ひつよう</sup> 失敗だって、時には必要 | 150 |
| 失败的风景                                          | 151 |
| きず <sup>う</sup> 傷を埋めていく                        | 153 |
| 给自己疗伤                                          | 154 |
| あめ 雨にもまけず                                      | 156 |
| 不畏风雨                                           | 157 |
| やりたいことは、 <sup>あせ</sup> 焦らず、 <sup>つづ</sup> 続ける  | 160 |
| 从容地坚持                                          | 162 |
| ゴールじゃなくて <sup>つうかてん</sup> 通過点                  | 164 |
| 并非终点 只是驿站                                      | 165 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| その場所 <sup>ばしょ</sup> に止 <sup>と</sup> まる              | 167 |
| 原地歇息                                                | 168 |
| 価値 <sup>かち</sup> 観 <sup>かん</sup> を捨 <sup>す</sup> てる | 170 |
| 抛弃固守的价值观                                            | 171 |
| 問題 <sup>もんだい</sup> をすりかえない                          | 173 |
| 不要逃避                                                | 174 |
| 近道 <sup>ちかみち</sup> なんてないんだよ                         | 176 |
| 没有捷径                                                | 177 |
| 許 <sup>ゆる</sup> すことの大切 <sup>たいせつ</sup> さ            | 179 |
| 宽以诗人                                                | 180 |

## 主题之六

### 携爱同行

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| 愛 <sup>あい</sup> を持 <sup>も</sup> って生 <sup>い</sup> きる | 185 |
| 携爱同行                                                | 186 |
| 人間 <sup>いのち</sup>                                   | 188 |
| 生命                                                  | 189 |
| 心 <sup>こころ</sup> を感 <sup>かん</sup> じる                | 192 |
| 感知我心                                                | 193 |
| 涙 <sup>なみだ</sup> の力 <sup>ちから</sup>                  | 195 |
| 眼泪的力量                                               | 196 |



|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| げんき<br>元気のプレゼント                  | 198 |
| 欢乐的馈赠                            | 199 |
| しあわ<br>幸せを <sup>み</sup> 見つけよう    | 201 |
| 寻找幸福                             | 202 |
| とお<br>遠くを <sup>み</sup> 見ていよう     | 204 |
| 远眺                               | 205 |
| よろこ<br>「喜べる」 <sup>こころ</sup> 心    | 207 |
| “祝福的”心                           | 208 |
| あした かんが<br>明日、考 <sup>え</sup> えよう | 210 |
| 留给明天                             | 211 |
| は<br>晴れたらいいね                     | 213 |
| 晴天 真好                            | 214 |

## 主题之七

### 笑面人生

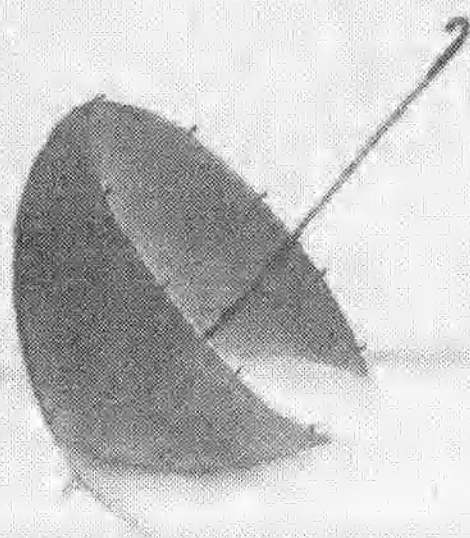
|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| とにかく、 <sup>えがお</sup> 笑顔                               | 219 |
| 笑面人生                                                  | 220 |
| ふべん <sup>たの</sup><br>不便だけど 楽しいこと                      | 222 |
| 不便 也有意义                                               | 223 |
| く <sup>かた</sup> 暮らし方は <sup>い</sup> 生き <sup>かた</sup> 方 | 225 |
| 生活方式与生存方式                                             | 226 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 自分の立っている位置を知る | 228 |
| 知道自己身处何处      | 229 |
| 見えない力         | 231 |
| 看不见的力量        | 232 |
| 言葉は鏡          | 235 |
| 言以传心          | 236 |
| 出会いを待とう       | 238 |
| 迎接邂逅          | 239 |
| 目的地を決めよう      | 241 |
| 确定目标          | 242 |
| 自然の中に身を置こう    | 245 |
| 置身自然          | 246 |
| 似る            | 249 |
| 相似            | 251 |
| 身売り           | 254 |
| 卖身            | 256 |
| 電話            | 259 |
| 电话            | 261 |
| 赤いローソク        | 264 |
| 红烛            | 266 |



# 主题之一

我的生命 我做主









じぶん じんせい えんしゅ  
自分の人生の演出

つか  
家になる

にんげん  
人間というものは世の<sup>よ</sup>中<sup>なか</sup>に<sup>あ</sup>合わせて<sup>い</sup>生き  
ているうちに、いつの間<sup>ま</sup>にか、自分<sup>じぶん</sup>を見失<sup>みうしな</sup>っ  
てしまうことがよくある。

じぶん みうしな そとがわ しげき ふ  
自分を見失うと、外側<sup>そとがわ</sup>にある刺激<sup>しげき</sup>に振り  
まわされたり、他人<sup>たにん</sup>に感化<sup>かんか</sup>されたりしやすく  
なる。

じぶん じんせい おく  
自分らしい人生を送りたければ、自分で自  
分<sup>ぶん</sup>の人生<sup>じんせい</sup>の演出家<sup>えんしゅつか</sup>にならなければなら  
ない。

えんしゅつか やくしゃ こせい  
ただし、演出家<sup>えんしゅつか</sup>といっても、役者<sup>やくしゃ</sup>の個性<sup>こせい</sup>を  
あまり<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>えず、役者<sup>やくしゃ</sup>を<sup>みずか</sup>自<sup>みずか</sup>らの構<sup>こう</sup>想<sup>そう</sup>を<sup>じつげん</sup>実現<sup>じつげん</sup>  
するためのコマとしか<sup>み</sup>見<sup>み</sup>なさないような演出<sup>えんしゅ</sup>  
つか  
家<sup>つか</sup>もいる。そのような演出家<sup>えんしゅつか</sup>になっ



うと、あなたの個性は抑圧されてしまう。

個性を引き出す演出家になるには、自分の  
中の才能をよく観察してみなければならない。

観察するだけではなく、実際にいろいろと  
挑戦してみることも必要だろう。

人生を何度でもやり直しがきく舞台稽古  
だと思えばよい。

やりやすい役だけをしていたのでは、役者  
としての成長はなく、せつかくの個性も花  
開かない。

個性を引き出すには多少、難しい役を与  
えてみることも必要なのだ。

逆境という試練は、まさにいろいろなこ  
とが要求されるだけに、演出家としての腕  
を見せどころであり、役者として成長する  
よいチャンスでもある。

