

[日] 辻信一 著

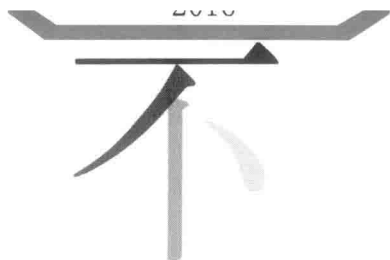
朱悦玮 译

— 让 — 人 — 生 — 更 — 丰 — 富 — 的 — 减 — 法 — 哲 — 学 —

「しないこと」リストのすすめ—
人生を豊かにする引き算の発想

做

后浪



让人生更丰富的减法哲学

做

[日]辻信一 著

朱悦玮 译

 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不做：让人生更丰富的减法哲学 / (日) 辻信一著；

朱悦玮译. — 南昌：江西人民出版社，2016.6

ISBN 978-7-210-08307-8

I . ①不… II . ①辻… ②朱… III . ①人生哲学—通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 071135 号

“SHINAIKOTO” LIST NO SUSUME : JINSEI WO YUTAKANISURU
HIKIZAN NO HASSOU

Copyright © 2014 by SHINICHI TSUJI

All rights reserved.

Originally published in Japan by POPLAR Publishing Co., Ltd. Tokyo

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with

POPLAR Publishing Co., Ltd.

Through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

Chinese (in simplified character only) translation copyright 2016 by Ginkgo

(Beijing) Book Co., Ltd.

版权登记号 14—2016—0082

不做：让人生更丰富的减法哲学

作者：[日] 辻信一 责任编辑：刘莉

出版发行：江西人民出版社 印刷：北京嘉实印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 7 印张 字数 90 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-08307-8

定价：36.00 元

赣版权登记—01—2016—136

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问：北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64010019

人生重要的不在于做了什么
而是没做什么

——长田弘《诗人之死》

前 言

想要过得更轻松、活得更悠闲……你有没有这样的愿望？

我要告诉你的是，就在你“轻松”“悠闲”这样的减法思维的冲动中，蕴含着让你的人生更加幸福的关键。不仅如此，其中一定也有让我们生活的这个社会变得更加和谐美满的线索。

深呼吸，仔细观察一下这个宽广的世界。战争、饥饿、歧视、环境破坏、粮食危机、能源危机、金融危机、经济危机……再加上一直持续到现在的福岛第一核电站的核污染危机，我们真是生活在一个可怕的时代。

这就是以“永无止境的经济增长”为主题的电视连续剧的结局。当贪婪成为美德，我们生活的社会就变成了一个“以更快的速度完成更多事情”的竞技场。

请再次深呼吸，仔细观察一下你的身边。你会发现周围任何时间、任何地点，都充满了太多太多的事物。

我们所生活的这个世界，完全可以用一个词来形容，那就是“过剩”。生产过剩、商品过剩、欲望过剩、竞争过剩、信息过剩。而造成这一切过剩的源头，就在于“要做的事情过剩”。

这种过剩不仅将世界带入危机的深渊，还将我们每个人都逼上走投无路的窘境。

“要做的事”过多的状态被称为“忙”。“忙”从字形上看，就是“心的死亡”。你的心现状如何呢？

但是，我们无法责备忙碌的自己。因为当今社会的“常识”就是：为了争夺更多的资源，就必须付出更多的努力。面对不景气的时代，如果你说“我想休息”“我想悠闲”“我想做自己喜欢的事”“我想多陪陪家人”，回答你的永远是“现在不是说这些话的时候”。“要做的事”和“必须要做的事”越来越多。而我们手上的“要做”列表也在不知不觉中变得越来越长。

我们似乎无法阻止社会要求“更快、更好”的趋势，只能眼睁睁地看着它走向悲剧的结局。但请你不要失望，因为我们还有其他的道路可以选择。取代走向悲剧结局的

古老故事，开创一个充满希望的崭新故事。

在长田弘的诗歌《沉睡森林的故事》中，有一个“颠倒的国家”。

很久以前 在某个地方
有一个颠倒的国家
晴朗的日子 大雨倾盆
下雨的日子 阳光万里
坚强的人 很脆弱
脆弱的人 很坚强
正确的 是错误的
错误的 是正确的

我们或许一直都住在这个“颠倒的国家”。然而在这个危机四伏的时代，我们不如尝试一下“彻底颠倒”的大变换。就好像富裕就是贫穷、贫穷就是富裕一样，让我们将曾经的主流思想和所谓的“常识”都颠倒过来看一看。

我们可以用“不做”来代替“要做”，在心中创造一个“颠倒的国家”。“危机”的“机”同时也是“机会”的“机”。

正是 2011 年的东日本大地震，促使我们产生了这样的思维转换。

在这个过剩的时代，我们所能做的最有价值的事，就是减法，也就是“不做”。或许从今往后，对于我们的人生来说，对于社会来说，“减法”才是真正的“加法”。

首先，从今天开始，一项一项地减去到今天为止一直在做的事。然后，在“要做”列表的旁边，放一个“不做”的列表。从今往后，你的人生一定会发生重大的转变。

《整理情绪的力量》

著 者：[日]有川真由美
译 者：牛晓雨
书 号：978-7-5459-1101-5
版 次：2016年3月第1版
定 价：32.00元



出版3年间重印40余次，销量突破20万本，广受女性读者欢迎的情绪调节专家有川真由美告诉你，房间要收纳法，情绪要整理术。

你的生活方式，与你如何对待情绪垃圾息息相关。《整理情绪的力量》选择了愤怒、焦虑、嫉妒、拖延等多种生活中时刻出现的消极情绪与习惯，以实用、亲切的情绪调节技巧依次审视，各个击破，割断消极情绪的乱麻，彻底将它们逐出生活。

内容简介：

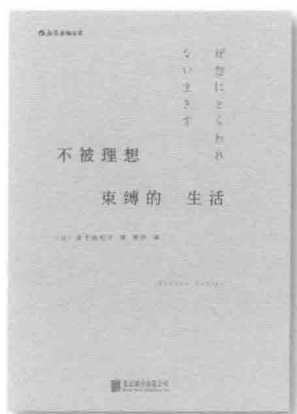
人人都有陷入消极情绪中难以自拔的时候，如何应对消极情绪便成了实现目标、提高生活质量的关键。

有川真由美倡导的“情绪整理”方法旨在帮助我们协调情绪与现实之间的关系，她从愤怒开始，列举了如焦躁、孤独、疲惫、怨恨、嫉妒、自卑、逃避、怠惰、后悔和不安等现代人生活中常见的情绪垃圾和消极状态，你可能还没有发觉它们的出现，就已经成为它们的猎物。本书会教你辨识这些堆积在内心的污泥，以简单实用的方法，用最快的速度摆脱它们的影响。

情绪如同马车，理性是缰绳。手腕高明的驾车者懂得平复自己的情绪，安抚它、取悦它，心情愉悦地享受自己的人生之旅。

《不被理想束缚的生活》

著 者：[日]金子由纪子
译 者：烨 伊
书 号：978-7-5502-5203-5
版 次：2015年7月第1版
定 价：25.00元



“不要被理想束缚”是金子由纪子给你的人生“暖”建议。

她是作家、编辑、妻子、母亲，也是爱生活的简单人。

有人说，所有的抑郁都是不能活出理想中的自我所致。可所谓的理想就真的适合你吗？你以为执着逐梦需要勇气，其实接受并非无所不能的自己才更需要勇气。

人生这个东西，哪里有对错可言。也许你在朝理想狂奔的路上，摔了一跤，顿时爱上了那块石头、那片草地……

内容简介：

这本小书，写给所有被生活所困、觉得事事都不如意的人。也许你觉得工作不理想、世界不公平，花了很多时间思考“我究竟是怎样一步步毁掉自己的生活的”“人生的意义到底在何处”……

可世间的一切从来如此，也许我们恰恰是在精细琢磨、权衡利弊间远离了真正的幸福。

作者就生活、工作、恋爱中现代女性的常见困扰给出了自己的暖心建议。当你做到不被自己的理想束缚，也不被他人眼光左右时，才能无限接近人生的智慧和意义。

目 录

前 言.....	003
第一章 从“要做”列表到“不做”列表.....	001
忙碌的日本人	002
“要做”的事无限增加	005
做一个不被列表牵着走的人	007
什么是“时间管理”	010
和时间重新做朋友	012
什么是想做的事，什么是必须做的事	015
遗愿清单	017
人生就是竞争？	019
竞争的本质是“快即胜”	021
从“不做”开始	024
职场精英的“不做”列表	026
“不做无用功”的无用功是什么	028
普通人的“不做”列表	030
道教的无为	033
“不做”和“在做”	037
专栏：“不做”的名言集一	039
第二章 给“不做”的事情列个表.....	041
不说“绝对”	042
不依赖手表	045

不浪费上厕所的时间 1	048
不用一次性用品	051
不赶车	055
不吝啬睡眠时间	058
不看电视	062
吃饭时不谈工作	065
不用自动贩卖机	068
今天不做明天的事	071
专栏：“不做”的名言集二	074

第三章 “不做”的减法思维..... 077

减少东西，创建一个心情舒畅的空间	078
东西太多会让人感觉疲劳	082
整个地球都“要做”过剩	085
走出“过剩”世界的方法	087
不要固执于“不做”	090
摆脱加法模式	093
减法改善生活质量	095
制作 ZOOMY 列表的方法	098
享受不便带来的快乐	100
专栏：“不做”的名言集三	103

第四章 面向未来的“不做”列表..... 105

不催促自己和他人	106
----------	-----

不浪费上厕所的时间 2	111
不要把杂事扔进垃圾箱	115
不过分察言观色	118
不考试	122
不学任何新东西——亚历山大健身法的智慧	127
不勉强提高干劲	131
不要急于前行	133
“不努力”和“不放弃”	137
不能失去更多	142
不留遗产	147
专栏：“不做”的名言集四	151

第五章 从“不做”中诞生的力量…………… 153

认真暂停“要做”	154
时间的圣域在哪？	157
从空间的世界到时间的世界——从“要做”到“存在”	160
“存在”社会与“要做”社会	163
当“要做”愈发疯狂之后	165
追求幸福就是幸福？	167
珍惜“眼前的东西”	169
“要做”社会舍弃的东西	171
只需要“存在”的世界	174
商业中“弱”的力量	177
描绘人生的抛物线	179

内在修养	181
“做”和“成为”	184
从“成长”到“培育”，从“治愈”到“自愈”	186
相信等待的力量	188
最适宜“不做”的地方	190
最后再一次回到颠倒的国家	193
结 语	195
出版后记	201

第一章

从“要做”列表到“不做”列表

忙碌的日本人

日本人很忙。虽然每个国家都有忙碌的人，但恐怕没有哪个国家像日本这样忙碌的人如此之多。你一定也很忙吧？

我忙吗？遇到这样问题的时候，很多人都会回答：“我很忙，连休息的时间都没有。”

为什么日本人看起来比其他国家的人更忙碌呢？现在的日本人就连日常打招呼的用语都和以前不一样。大家见面不说“您好”，而是说“百忙之中……”，甚至大清早见面就说“您辛苦了”。

我们经常能听到别人说“哎呀，没时间了！”之类的话，询问周围的人，也会发现很多人都感觉自己“越来越忙”。就好像时间在不断地加速流逝一样，感觉一切都很忙碌的人越来越多。我们不是“被时间追赶”就是在“追逐时间”。但是，这两者是相同的。总之日本这个国家，如果说在“金钱的持有量”上属于一流，那么在“时间的持有量”上似

乎在三流以下。

“忙”和“感觉忙”是两种概念。欧美国家当然也有很多忙碌的人，但像日本人这样疲于奔命的，大概除了在大城市的商业街之外并不多。我去过亚洲和南美洲的发展中国家，那里也有忙碌的人，很多人白天都要努力工作。但就算是在人均一天赚不到一美元的缅甸和厄瓜多尔的乡村，我也没见过忙碌到疲于奔命的村民，更没听到他们充满焦虑地说“没时间！”之类的抱怨。尽管这和我们印象中的“悠闲的生活”不一样，但每个人似乎都在悠然自得地生活着。

在日本人所谓的“忙”之中，就已经有了一种过剩的含义。这种过剩，甚至还带有社会价值。

日本人不只是“忙”。“忙”只是“做很多事”，或者一种“有很多事要做”的状态。忙本身并没有“好”或者“坏”之分。但是，在像日本这样的现代社会，“忙”本身被赋予了积极的社会价值，并且成为一种基准，“不忙”则成了偏离标准的一种异常现象。

因此，这个世界上充满了忙碌的人。虽然很多人都因