



有关幸福的 私房词典

【日】浅见帆帆子/著 徐萌/译
Hoboko Asami



中国出版集团



现代出版社



有关幸福的 私房词典

【日】浅见帆帆子/著 徐萌/译
Hohoko Asami



中国出版集团



现代出版社



有关幸福的 私房词典

【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。总有内心再起的时候，放一放又何妨呢？

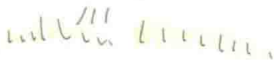
【坏人】(悪人)

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，就一定能够捕捉到相关的讯息。



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】(恶戯)

若有一个，人，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。

【谣言】(噂)

1. 我对谣言不感兴趣，无论是自己的，还是别人的。因为无非是传播者在添油加醋而已。

2. 有些会导致他人不快的谣言，不要告诉其本人，哪怕你是出于对他的关心。如果你的表达方式不能积极地引导别人，那么除了给别人徒增烦恼以外，没有任何意义。



直接表达出自己的感受，
胜过一切~



陪伴我左右的人，
就是我的
一切？

【运气】(運)

1. 运气，源于实力。

2. 实际上，我们身边发生的事情没有什么幸与不幸之分。任何事情都有其发生的意义，如果你把它们都当做是生命流转中的重要环节之一，就不会有什么幸或不幸之感，发生的只不过是件“事情”而已。

【命运】(運命)

如果人生中发生的所有事 100% 都是上天注定，那么我们就可以安心地执着于自己的喜好。如果未来的一切悬而未决呢……那就更能随心所欲地朝着自己的目标迈进啦！（笑）所以，不管我们的命运是不是上天注定，我们都应该努力，圆满地完成此生使命。