

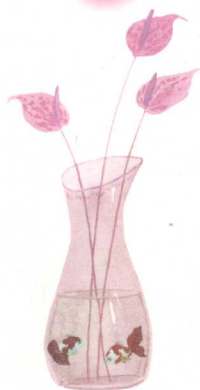


精彩日文晨读

给人生每日的心灵鸡汤

生命馈赠

李燕 佟利功◎编译



中国宇航出版社





精彩日文晨读

精彩日文晨读

给人生每日的心灵鸡汤

生命馈赠

李燕 佟利功 编译



中国宇航出版社

· 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：生命馈赠/李燕，佟利功编译.
—北京：中国宇航出版社，2008.1

(给人生每日的心灵鸡汤)

ISBN 978-7-80218-328-5

I. 精... II. ①李... ②佟... III. 日语—语言读物
②散文—作品集—世界 IV. H369.4: I

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第173567号

策划编辑 战颖 封面设计 03 工舍
责任编辑 战颖 李士振 责任校对 毛冬娟

出版 中国宇航出版社
发行

社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010)68768548

网址 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 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

规格 787×960 开本 1/32

印张 6.75 字数 114千字

书号 ISBN 978-7-80218-328-5

定价 47.40元(全套共三册，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 Preface

人生，看似漫长，实则短暂。蓦然回首，只不过弹指一挥间。请把握生命中最宝贵的瞬间，当清晨的第一缕阳光映射之时，微风徐徐，澄澈的心灵，冥想默诵，品百味人生，领悟生命的真谛……

或许您作为一名日语学习者和爱好者，终日埋头于日文单词、日文语法的茫茫书海之中，可越来越觉得学习枯燥无味；或许您为准备各种等级考试，翻烂了习题集、练习册，熬红了眼圈，可成绩还是不尽如人意；或许你学了很久的日文，可还是无法脱口说出纯正、流利的口语。那就请翻开这本日文的心灵鸡汤吧，来感受另外一种不同的诗情画意。书中隽永婉约的散文，音韵优美的诗歌，发人深省的时文，经典传诵的名篇，不仅可以放松你的大脑，调剂你的心情，还可以帮助大脑活跃思维来提高学习效率。动人的篇章好似营养丰富的

心灵鸡汤，让你每日有意外的收获。这何尝不是一种日语学习的良策？

在文章的选取上编者颇费了一番心思，收集了日本最新的各类阅读资料，力求内容新颖时尚，又不失深刻内涵。

本书所附MP3光盘收录了所有文章的配乐朗读，外国专家纯正标准的发音在您欣赏美文的同时，对您的口语、听力也有着潜移默化的影响。

希望本书能给日语学习者提供一个心灵憩息的家园。在阅读美文的同时感受日本独特的文化气息，体味人生道路上的点点智慧。

一篇篇美文好似滋养心灵的鸡汤，每日给人生注入新的力量与智慧。朝阳初映，手捧美文，诵读默念，令人久久难忘……

编者

目录 Contents

第一章 走出逆境没商量

マイナス思考 しこう にならないように.....	2
远离悲观.....	5
自分のイメージ じぶん	9
自我印象.....	11
怒りに いか かられたとき.....	14
当你愤怒的时候.....	17
人生は失樂園 じんせい しつらくえん で始まる はじ	20
人生从失乐园开始.....	22
今の現実 いま げんじつ を作っているのはあなたの心 つく	25
你的内心决定外界的好坏.....	27
恋は冒険 こい ぼうけん	29
恋爱就是冒险.....	31

じんせい きょうざい 人生の教材.....	33
人生的教材.....	36
おも 思いがけないで あい 不期の邂逅.....	39
	42
たす 「助けて！」というさん も じ ことば 三文字の言葉 を言うゆう き 勇氣.....	45
求救的勇氣.....	47
ふなの あらし 船乗りは嵐によってこうかいじゅつ みが 航海術を磨く.....	49
在暴风雨中成长的水手.....	51
いち ど しつぱい じぶん き つ 一度の失敗で自分を決め付けない.....	54
不能因一次的失败而故步自封.....	56
しりよぶんべつ うしな きょう ふ 思慮分別を失わせる恐怖.....	58
让人失去辨别力的恐惧.....	60
じぶん じしん て が み か 自分自身に手紙を書いてみよう.....	63
写给自己的信.....	65
ないものねだりをするまえ 前に、 あるものにかんしゃ 感謝する.....	67
珍惜自己所拥有的一切.....	70

第二章 我的生命我做主

さいご ひと 最後の人.....	74
最后的人.....	76
ほんとう じしん 本当の自信.....	77
真正的自信.....	79
よろこ ひと 喜ぶ人.....	80
懂得快乐的人.....	82
べん たつじん 弁の達人.....	83
能言善辩的人.....	85
ほ はば 歩幅.....	87
步伐.....	89
む よく ひと 無欲な人.....	92
无欲无求的人.....	95
ひとり ぐ 一人暮らし.....	99
一个人的生活.....	103

でんごん うそ 伝言の嘘.....	106
捎话中的谎言.....	110
はお 放っておく.....	114
放手.....	116
しがらみを捨てる.....	118
抛弃羁绊.....	119
ないものを求めない.....	121
平平淡淡才是真.....	122
ほし なが 星を眺める.....	124
遥望星空.....	125

第三章 为自己找准方向

た ど 立ち止まってしまったときに.....	128
停下脚步的时候.....	130
からだ こえ き 体の声を聴いてみる.....	132
聆听身体的声音.....	134

食べることは生きること.....	136
民以食为天.....	138
「なりたい自分」にならなくちゃ.....	140
成为梦想中的自己.....	142
新しいものをつかまえる.....	144
捕捉新鲜.....	145
すきなところを思いだそう.....	147
想想自己的优点.....	148
うれしいことがあったとき.....	150
高兴的时候.....	151
本当にほしいもの.....	153
真正想要的东西.....	154
いやのこと、したくないこと.....	156
保护自己.....	158
目を閉じると見えるもの.....	160
闭上眼睛的感觉.....	161

ふか　こきゅう 深い呼吸	163
深呼吸.....	164
あたら　しゅうかん あたら　しい習慣.....	165
新习惯.....	167
つづけていくこと	169
坚持到底.....	170
ゆるしてあげる	172
原谅.....	174

第四章 对自己充满希望

き　も　はな 気持ちを話してみる	178
说说自己的心情.....	179
がっこう　いえ　ゆい　いつ　せ　かい 学校や家が唯一の世界じゃない.....	181
全新的世界.....	182
やりたくないことって何	184
不想做的事情.....	185

しあわ ば めん おも う 幸せな場面を思い浮かべる.....	187
回忆快乐的时光.....	188
ふ だ こわ 踏み出すことはちょっと怖い.....	190
打破常规有点可怕.....	191
ひとり きゅうじつ 一人の休日.....	193
一个人的假日.....	195
み らい ひ かん 未来を悲観しない.....	197
不要对未来悲观.....	198
やくわり す 役割を捨ててしまおう.....	200
放弃那个角色.....	202

第一章

| 走 | 出 | 逆 | 境 | 没 | 商 | 量 |



マイナス思考にならないように

ある女の子の話。どこにでもいる普通の女の子だ。

ある朝、いつものように学校に行ったら、急に誰も口を利いてくれなくなっていた。冷たい、しづらい空気を瞬間的に感じたという。

その瞬間、彼女は今まで当たり前前に信じていた土台がいっぺんに崩れ落ちてしまったと思った。

「なぜ？ どうして？ あんなに友達だったじゃない。誰か教えて！」

彼女はパニックを起こし、心の中で叫ぶ。人間というものは、起こった事態に巻き込まれて、ぐ

ちやぐちやになってしまうことがありがちだ。

「私はもうダメなんだ、もう誰も話しをしてくれない価値のない人間になっちゃった。」

一度、悲観的な方向に進みだすと、彼女のように過剰反応が起こってくる。何もかもダメなような気がし、必要以上に全てのことがマイナスに向いてくる。これじゃあ、とても正常な判断などできはしない。もしかしたら、それはたまたまその日だけのことかもしれないのに、彼女はそれが永遠に続くように受け止めてしまった。

実際、そう働いてしまう部分が、人間の心にはあ



るものらしい。

そんなときには、テーブルのような硬いものを叩いて、「ストップ!」と言ってみよう。

動作とストップという言葉を組み合わせることに
よって、とめどなく悲観的な方向へ向かおうとする
脳の思考回路に歯止めをかけるのだ。

大切なのは思考の癖は変えられるということ。テ
ーブルを叩いて「ストップ!」というのは一つの
方法だが、マイナス思考から脱出するための自分の
なりの方法を考え出してみてもいいだろう。



远离悲观

这是一个普通小女孩儿的故事。

一天早上，这个女孩儿一如往常地来到学校，但是这天没有一个人开口跟她说话。顿时，她感到一种莫名的孤独和困窘。

此时此刻，她突然觉得自己一直以来构筑的个人空间，瞬间崩溃了。

“为什么？为什么啊？我们原本相处得很好啊！谁来告诉我！到底怎么啦？”

她感到极度恐慌，喃喃自语着。人就是这样，当突然被卷入一种始料不及的境况时，通常就会变得惶恐不安。

