

精彩日文晨读

给人生每日的心灵鸡汤

爱的真谛

李燕 佟利功 〇 编译



中国宇航出版社



爱的真谛

李燕 佟利功 编译

精彩日文晨读 给人生每日的心灵鸡汤



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:爱的真谛/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

あい 愛することと、あい 愛されることの意味.....	2
愛与被爱的真谛.....	4
ひと きず 人を傷つけまいとするはいりょ ひと きず 配慮が人を傷つける .6	
非恶意的伤害.....	8
まえ む 前向きに生きる.....	10
乐观向上地生活.....	12
むしやむしやするときには、 からだ うご 身体を動かしてみる.....	14
运动消除你烦躁的心绪.....	16
かぎ 限りなくふく 膨らむよくぼう 欲望.....	18
无限膨胀的欲望.....	21
こころ いか 心を怒りのす 巢にしない.....	24
不要让愤怒占据你的心.....	27

かな 悲しみの深さは喜びの大きさに ひれい 比例する.....	30
悲伤有多深 快乐就有多深.....	32
か じょう きたい きんもつ 過剰な期待は禁物.....	34
不要期待过多.....	36
かな きょうどうたい 悲しみの共同体.....	38
悲伤共同体.....	40
ぶんせき こころ いや いくら分析しても心は癒されない.....	42
分析并不能治愈心理创伤.....	44
もうそう つ あ 妄想とうまく付き合おう.....	47
与妄想和睦相处.....	49
ひ ひょうへき ひと じ こ ぼうえい 批評癖は一つの自己防衛.....	52
评论别人是一种自我防御.....	54
ぞこ つ あ とき どん底に突き当たった時に さ こうみょう 差してくる光明.....	56
照向深渊的光明.....	58
むりょくかん さいだい てき 無力感こそ最大の敵.....	60
无助感才是最大的敌人.....	62

第二章 我的生命我做主

えがお ちから 笑顔の力.....	66
微笑的力量.....	68
せんいゆうかん す 先入観を捨てよう.....	70
抛弃先入为主的偏见.....	72
もったいない.....	74
浪费.....	76
かんしゃ ことば 感謝の言葉.....	78
一句感谢.....	80
けいたいでん わ 携帯電話.....	82
手机.....	84
もの い 物は生きている.....	86
事物是有生命的.....	88
はや お 早起きとストレス.....	90
早起与压力.....	92
おや かがみ 親の鏡.....	94
孩子是父母的一面镜子.....	96

れんしゅう うらぎ 練習は裏切らない.....	98
功夫不负有心人.....	100
こころ うしろ お 心を後に置く.....	102
将心置于背后.....	104
こころ よはく 心の「余白」.....	106
心灵的“余白”.....	108
けいけん か 経験を買う.....	110
体验.....	112
あ まえ しぜん 当たり前が自然にできる.....	114
理所当然并非自然而然.....	116

第三章 为自己找准方向

ゆめ がんば 夢があるから頑張れる.....	120
因为有梦想 所以往前闯.....	122
ゆめ も 夢を持とう.....	124
拥有梦想.....	126
かんしゃ きも 感謝の気持ち.....	128
感恩之心.....	129

いつも何も言わない君へ.....	131
送给一直沉默的你.....	133
怒りんぼうな君へ.....	135
送给爱生气的你.....	136
悩める君へ.....	138
送给终日烦恼的你.....	140
たまには自分にありがとう.....	142
偶尔也感谢一下自己.....	143

第四章 对自己充满希望

ハプニングを楽しむ.....	146
享受意外.....	148
太陽ののぼるとき.....	150
当太阳升起的时候.....	151
勇気を与えてくれるたくさんの ものたち.....	153
给与我们勇气的一切.....	154

ものごと ^う と ^{かた} 物事の受け取り方.....	155
对待事物的方式.....	156
じしん 自信がないのはあたり前.....	158
没有自信也很正常.....	160
わるくち ^い 悪口を言わない日.....	162
不说别人坏话的日子.....	163
イライラ ^{むし} 虫 ^お を ^{はち} 追い払う.....	165
赶走焦虑.....	167
き ^も もち ^{ばしょ} 気持ちのいい場所.....	169
心情愉悦的地方.....	170
ときどきは、情報 ^{ほう} をシャットアウトしてみよう.....	171
适时地与信息隔离.....	173
えい ^が たの 映画の楽しみ.....	176
电影的乐趣.....	178
き ^{せつ} や ^{さい} 季節の野菜.....	180
时令果蔬.....	181
かんじょう ^み 感情を見つめる.....	183
凝视我心.....	185

いま ばん 今が1番、これからが1番.....	187
此刻才是最重要.....	188
き つ 気付いているとき.....	190
当你发现了.....	191
あやまる.....	193
道 歉.....	194
ちい やくそく 小さな約束.....	196
小小的约定.....	197
なか お腹がすいた.....	198
饿.....	200
じぶん い ばしょ さが 自分の居場所を探して.....	202
找寻属于自己的位置.....	203

第一章

走出逆境没商量



あい 愛することと、あい 愛されることの い み 意味

しんぶん けいさい て がみ
新聞に掲載されていた手紙だ。

わたし こども たいない ず がいつ そう き ゆ ちやく
「私の子供は、胎内で頭蓋骨が早期に癒着したた
め^{ふ ち やまい}に不治の病にかかったまま生まれました。私は^{わたし とう}当
時^{じ じゅうはっさい}十八歳でした。私は^{わたし こども かみさま}子供を神様のように^{あが かぎ}崇め、限
りなく^{あい}愛しました。母と私は^{はは わたし}、このかわいそうなお
ちびちゃんを^{たす}助けるために、あらゆることをしまし
た。が、ムダでした。子供は^{こども ある}歩くことも^{はな}話すことも
できませんでした。でも私は^{わたし わか}若かったし、希望^{きぼう す}を捨
てませんでした。私は^{わたし ひる よる はたら}昼も夜も働きました。ひたす
ら、かわいい娘に^{むすめ えいようしよくひん くすり か}栄養食品や薬を買ってやるため
でした。そして娘の^{むすめ ちい}小さな^や痩せた手^てを私の^{わたし}首^{くび}に^{まわ}回して
やって、『お母さんのこと^{かあ}好き？ちびちゃん』と聞^きく
と、娘は^{むすめ わたし}私に^だしっかり抱^ほきつ^えいて微笑^{ちい}み、小^てさな手
で^{ぶ きよう}不器用^{わたし かお}に私の顔^{とき}をなで^{わたし}るのでした。そんな時、私
は^{しあわ}幸せ^{つら}でした。どんなに辛^{かぎ}いことがあっても、限^{かぎ}
りなく^{しあわ}幸せ^{しあわ}だったのです。」

生まれたばかりの赤ん坊や、寝たきりの老人…

まったく何もできない無垢な存在が、非常に深い愛を目覚めさせてくれる。

ただ、愛されるだけの存在というものは、それだけでとても大切な存在だ。

それだけたくさん愛を与えなければ存在できない存在だからこそ、その分だけの大きな愛を引き出してしまう。

若い母親は「ちびちゃん」を愛することで幸せになり、「おちびちゃん」は愛されることで幸せになっている。

愛されるだけしかできない存在の意味を、ここでしっかり胸に受け止めて欲しい。



爱与被爱的真谛

这是一封登在报纸上的信。

“我的女儿，由于在胎内时头盖骨的提前闭合，所以是带着不治之症来到这个世上的。当时我十八岁。我像尊崇神灵一样，给予了女儿无限的爱。我和我的母亲，为了挽救这个可怜的小生命，竭尽了全力。然而，一切努力都有点归于徒劳。女儿既不会行走也无法说话。但是，我还年轻，所以我不会放弃希望。我夜以继日地工作。把所有的积蓄都用在给可爱的女儿买营养品和治疗上。有一天，我把女儿瘦弱的小手绕在我的脖子上说：“宝贝，你爱妈妈吗？”这时，女儿突然用力地抱紧了我，微笑着，她用小手在我的脸上轻轻地抓挠着。就在那时，我感觉无比地幸福，疲惫的身心也仿佛变得轻松许多。

刚刚降生的小宝宝，还有卧床不起的老人……

也许照顾着那些对自身无能为力的人们，才能更让我们领悟到份那深深的爱。

正因为如此，只能等待接受爱的人们，他们才是

无比重要的。

他们如果不被给予无限的爱，就无法生存，所以，他们才促使我们酝酿出那么浓烈而深沉的爱来。

年轻的妈妈因为爱自己的宝贝而快乐着，宝贝因为被妈妈所爱而幸福着。

因此，让我们用自己的心去体味那些爱的深沉含意吧。



頭蓋骨（すがいこつ）（名）头盖骨

崇める（あがめる）（他一）崇拜

ちび（名）婴儿

不器用（ぶきよう）（名）笨拙，不灵巧

なでる（他一）抚摸

無垢（むく）（形動）没有烦恼，纯粹