

品味经典

李燕 佟利功 〇编译

精彩日文晨读 给人生每日的心灵鸡汤



中国宇航出版社



品味经典

李燕 佟利功 〇编译

精彩日文晨读 给人生每日的心灵鸡汤



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: 品味经典/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

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

目錄 Contents

第一章 走出逆境沒商量

自然 しぜん というヒーラー.....	2
自然这位神医.....	4
芽吹き めぶ を待つ ま 早春 そうしゅん の山 やま	6
等待萌芽的初春之山.....	8
選択 せんたく する力を賢く ちから 用いる かしこもち	10
善用你的选择.....	12
癪 かん にさわって仕方 しかた がない人 ひと	14
不喜欢的人.....	16
距離 きょり を置く お ことの大切 たいせつ さ.....	18
拉开距离的重要性.....	20
遊び心 あそ が心 ごころ をほぐす ごころ	22
游戏的心态.....	24

あい しん 愛を信じること.....	27
相信爱.....	29
み かいけつ もんだい た こ 未解決の問題を溜め込まない.....	31
不要积攒没有解决的问题.....	33
とき い だい いや て 時という偉大な癒し手.....	35
时间这个伟大的医师.....	38
き ぎ あたら じ ぶん はっけん 危機は新しい自分を発見するチャンス..	40
危机是发现新自我的好机会.....	42
ネバー・ギブ・アップの精神.....	44
永不放弃的精神.....	45
ひと おも 人は思っているものになる.....	46
人类随信念成长.....	48
この世にたった一人しかいないあなた	50
世上独一无二的你.....	51
こころ みが 心のアンテナを磨こう.....	52
磨砺心灵的触角.....	53
こころ い もの きた つよ 心は生き物、鍛えられれば強くなる	54
有生命力的心灵愈练愈强.....	55

第二章 我的生命我做主

ひと どくじ しめい も 人は独自の使命を持っている.....	58
每个人都有着自己的使命.....	59
はっぽう び じん つか 八方美人で疲れていませんか.....	61
做八面玲珑的人很累.....	62
せいちょう ひと 成長のペースは人それぞれである.....	63
每个人都有不同的成长步调.....	64
う い あきら ちが 受け入れることと、諦めることは違う.....	65
接受而不是放弃.....	66
さ の すく て 差し伸べられる救いの手をありが たく受け止める.....	67
心存感激地抓住援助之手.....	69
ポジティブ・シンキングの落とし穴.....	71
警惕积极思维的陷阱.....	73
はっそう てんかん 発想の転換をしよう.....	75
转变我们的思维.....	77

げんてん もど 原点に戻ってみる.....	79
返回原点.....	81
ぎやつきよう め ざ おとこ 逆境によって目覚めた男.....	83
在逆境中觉醒的男人.....	85
にんげん か のうせい 人間は可能性そのもの.....	87
人就是可能性本身.....	89
し おそ 死は恐ろしいもの.....	91
死很可怕吗.....	93
わら ひやくやく ちょう 笑いは百薬の長.....	95
笑乃百药之长.....	97
めいわく ひと 迷惑も一つの.....	99
コミュニケーション.....	99
添麻烦也是一种交流.....	101
じんせい かぎ いっしょうけんめい 人生は限りがあるから一生懸命にな れる.....	103
生命因短暂而拼搏.....	105

第三章 为自己找准方向

自分のためのノート作り.....	108
为自己做笔记.....	110
たのしかったことを思いだそう....	112
多想想幸福的事.....	114
天気の良い日のおひるごはん.....	116
晴天的午饭.....	118
元気にさせてくれる人.....	120
给我们力量的人.....	122
生きている意味.....	124
生存的意义.....	125
眠りにつくまえに.....	126
睡觉之前.....	127
風通しのいいカンケイ.....	129
“保持私人空间”的挚交.....	130

食べ ^た 物 ^{もの} にできること.....	132
我们能为食物做点什么.....	134
友 ^{とも} だちとできること.....	136
和朋友.....	138
新 ^{あた} しいこと ^{はじ} を始めよう.....	140
开始新生活.....	142
一 ^{ひとり} 人 ^{たび} で旅 ^で に出よう.....	144
开始一个人的旅行.....	146
テク テク 歩 ^{ある} く.....	148
走起来.....	149
魔 ^ま 法 ^{ほう} の ^{みず} 水.....	151
魔法之水.....	153
い ^{とし} い歳 ^{とし} っていくつから.....	155
这般年纪.....	157
いいところ、いろいろ.....	159
独特的美丽.....	161

第四章 对自己充满希望

嫌 ^{きら} いな仕 ^し 事 ^{ごと}	164
讨厌的工作.....	166
クッキング・ブック.....	168
烹饪书.....	170
自 ^じ 分 ^{ぶん} のこ ^じ とを自 ^じ 分 ^{ぶん} でで ^{ひと} きる人 ^{ひと} たち.....	172
能够自己的事情自己做的人.....	174
ボディコントロール.....	176
身体调节.....	178
親 ^{しん} 切 ^{せつ} は、簡 ^{かん} 単 ^{たん}	180
亲切待人很简单.....	182
こころ すみ 心 の隅にある言 ^{こと} 葉 ^は	184
藏在心底的话语.....	185
つか 疲 ^{つか} れたときは、立 ^た ち止 ^ど まって.....	186
累了，就停下来.....	188

はだし.....	190
赤足.....	191
はやお みりょく 早起きの魅力.....	193
早起的魅力.....	194
からだ 体をキレイにしてあげよう.....	195
装点自己.....	197
カゴ カゴ.....	199
篮子.....	201
そら む 空に向かって.....	203
仰望天空.....	204

第一章

走出逆境没商量

自然というヒーラー

し ぜん じ かん と かい じ かん
自然の時間と都会の時間。

ふた じ かん おな じ かん な が
二つの時間は同じ時間でありながら、流れるペー
スが違う。

し ぜん じ かん な が と かい じ かん こ き ざ
自然の時間はゆったりと流れ、都会の時間は小刻
みに時を刻む。

と かい す わ た し と き き ざ と かい
都会に住む私たちは、あわただしい時を刻む都会
の時間を生きている。これは、自然の一部である私
たちの身体にとって、相当に負担のかかることだ。

と かい せ い かつ こ く し し ん たい い や
都会の生活のなかで酷使されている身体を癒して
やる最も手軽で簡単な方法は、自分の身をゆったり
とした時間の流れ自然のなかに戻してやることだ。



そら ^{なが}を流れる雲、^{くも}岸边に打ち寄せる波、^{きしべ}夜空に瞬く
ほし、^{かげ}そよ風に揺れる草花。^ゆ反復しながら^{くさばな}少しずつ^{はんぷく}変化^{すこ}するそうした自然^{しぜん}のなかの動き^{うご}を見ているだけで、
^{こころ}心も^{しんたい}身体も^{いや}癒されていく。

自然はとてつもない^{ほうようりよく}包容力^もを持ったヒーラーなのだ。

だい ^{しぜん}自然の中に抱かれて^{なか}いると、^だ過酷な^{かこく}現実^{げんじつ}に縛^{しば}ら
れていた心身^{しんしん}がゆるみ、^{さまざま}様々な^{おも}思い出^でがよみがえっ
てくる。

こども ^{しだい}時代の^{たの}楽しかった出来事^で、^{きごと}初めて^{はじ}異性^{いせい}を抱^だい
たとき^{こころ}めきの^{ゆうじん}心、^{つら}友人^{わか}との^{なみだ}辛い^{なが}別れ、^{なが}涙を流^{なが}してみ
た映画^{えい}の一コマ^{ひと}。

ふと、^き気がつくと、^{めがしら}目頭^{あつ}が熱くなり、^{なみだ}涙^{あふ}が溢れて
くる。それはこれまで、^{こころ}心^{なか}の中で^{なが}流^{くや}してきた^{なみだ}悔し涙
の貯金^{ちよきん}なのだ。



自然这位神医

自然的时间与城市的时间。

两者的时间长度虽然相同，但是却以不同的节奏流逝着。

自然的时间和缓舒畅，而城市的时间却被分割得支离破碎。

居住在城市里的我们，生活在被分割得琐碎而匆忙的城市时间里。这对于我们那本属于大自然的躯体来说，不堪重负。

我们的身体被城市生活折磨得疲惫不堪，缓解这种疲惫的最简单方法就是将自己的身体放回到时间节奏和缓的大自然中去。

空中流淌的白云，拍打海岸的波浪，闪耀在夜空的繁星，随风摇曳的花草。就单是欣赏那些不断重复却逐渐变化的大自然美景，就足以抚慰我们那疲惫的身心了。

大自然是一位极富包容力的神医。

当你被大自然所拥抱的时候，你那被紧张现实生