



# 像我 这样轻松地 生活

找到——自己  
生活的好节奏



简 正 不  
单 面 纠  
缠

[日] 松浦弥太郎 著  
王蕴洁—————译

 长江出版传媒  
 长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

像我这样轻松地生活 / (日)松浦弥太郎著;王蕴

洁译. — 武汉:长江文艺出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5354-8257-0

I. ①像… II. ①松… ②王… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第166092号

KARUKU NARU IKIKATA by Yataro Matsuura

Copyright © Yataro Matsuura, 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo  
This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with  
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.



责任编辑:吴双支 歆

责任校对:朱诺

封面设计:王强

责任印制:张涛

---

出版:  长江出版传媒 |  长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

发行:长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话:010-83670231)

http://www.cjlap.com

印刷:北京中科印刷有限公司

---

开本:787毫米 × 1092毫米 1/32

印张:6

版次:2015年12月第1版

2015年12月第1次印刷

字数:50千字

---

定价:38.00元

---

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系010-83670231进行调换)

第一章 可以保护自己的“人生护身符”

- 020 只要在心中拥有就够了
- 025 爱，就是让对方活出自我
- 031 再尴尬，也要坦诚说出口
- 037 把害羞用力吞下肚
- 042 大爆料自己的糗事
- 047 打招呼的力量
- 052 称赞别人时不要说谎
- 056 努力创造独处的机会
- 061 找到你的心灵避风港

目  
录

## 第二章 找到自己生活节奏的好本事

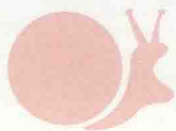
- 070 懂得善待自己的三颗营养补充剂
- 077 坐而思不如起而行
- 082 让对方喜欢自己的第一步
- 087 当对方说「NO」时机就来了
- 092 坦诚相见，建立无可取代的关系
- 098 「一对一携手」的信赖关系
- 103 轻松完成目标的秘诀
- 107 不诚实的关怀就是欺骗和敷衍
- 115 轻松找到自己生活节奏的好本事

### 第三章 无序青年的生活优化术

- 124 「问题学生宿舍」的美好邂逅
- 131 终于发现了象征幸福的青鸟
- 138 脆弱的日子中，学会了诚实与亲切
- 145 不要抛弃自卑，将它化为激励自己的工具
- 149 不忘初衷，认真投入
- 154 浪费的时间，有朝一日会成为珍宝

#### 第四章 再见！我的杂乱人生

- 162 40岁前「储蓄」自己，40岁后「投资」自己
- 167 放空自己，将「人生食谱」倾囊相授
- 169 给拒绝思考的人
- 173 麻烦，有种你就来
- 177 你不需要成为一个讨好的人
- 183 为人生准备许多「救生圈」



像  
我



这样





设计(设计) 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌)  
 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌)  
 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌)

轻松地生活



品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌)  
 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌)

品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌)  
 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌)

品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌)  
 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌) 品牌(品牌)

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

像我这样轻松地生活 / (日) 松浦弥太郎著; 王蕴

洁译. — 武汉: 长江文艺出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5354-8257-0

I. ①像… II. ①松… ②王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第166092号

KARUKU NARU IKIKATA by Yataro Matsuura

Copyright © Yataro Matsuura, 2008

All rights reserved.



Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo  
This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with  
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

责任编辑: 吴双支 歆

责任校对: 朱 诺

封面设计: 王 强

责任印制: 张 涛

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 787毫米 × 1092毫米 1/32

印张: 6

版次: 2015年12月第1版

2015年12月第1次印刷

字数: 50千字

定价: 38.00元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-83670231进行调换)



当您翻开任何一页时，

都能感受到作者用心创作时的体温和笑脸。

# 自序

## 盘点人生仓库， 轻装上阵

你身上是否背着不必要的行囊？你可以断言，自己的生活轻松简单吗？——有一天，我突然发现自己受到了重重束缚。

努力经营的工作和生命中重要的人之间的关系，无可取代的经验，自己的处世哲学，梦寐以求的至宝……每一件都是自己渴求已久，花费不少心血，耗费数年的时间才终于搜集到的至宝。

我的背包也因此不知不觉中增加了分量，变得沉甸甸的，拿在手上时，根本无法自由活动。“这个也想要”，“那个也少不了”。如果在人生路上，把

所有必需品都塞进背包，就会在不知不觉中，同时装进很多垃圾。“有了这个，感觉比较保险”“那个下次可能有机会用到，先留着吧”。

人生充满不安，为了消除这种不安，我借由充实各种装备来自我欺骗。于是，整天扛着一个几乎把自己的肩膀压垮的大背包，努力让自己感到安心。

幸福，却不安定。我陷入了这种状态。

人生的旅程从降临人世那一刻就拉开了序幕，十岁二十岁时，路途越走越宽，但任何人一开始上路时都没什么行李，轻装上阵，可以跑得很快。虽然背包里空空如也，却有足够的空间容纳各式各样的东西。

我曾高中辍学，漫无目的地前往美国，之所以能够渐渐借由书本结识各行各业的人，和他们建立各种

关系，是因为那时候的我，带着空背包在人生的旅途上奔跑。之后，每当我有任何新发现，就不由分说地统统装进自己的背包。

我最初在纽约街头卖美术书籍，之后在中目黑开了“COW BOOKS”这家书店，开始写文章、从事编辑工作，两年前，又在因缘际会之下，开始担任《生活手帖》这本杂志的总编辑。

在工作上，想要做的事情越来越多，行李也不断增加。增加行李是一件令人快乐、欣喜的事情。但是，当我蓦然回首时，发现行李越来越重，连我自己都扛不动了。我能够带着这个背包活出自我，随心所欲、轻松走在未来的人生旅途上吗？——年过四十后，我有了这样的“发现和疑问”。

我不禁思考。轻装上阵，才能轻轻松松地往高处

走。想要充分欣赏只有高处才能看到的风景，大包小包的行李只会成为累赘。进一步而言，去见上帝时，最好两手空空，最好能够在空气中飘然融化。

于是，我决定停下脚步，把自己的行李统统拿出来，重新检查自己的背包里到底装了什么。需要，还是不需要？一旦遇到好像需要，又好像不太需要的东西，就毫不犹豫地舍弃。

严格挑选，只留下真正重要的东西，好好加以珍惜。极力摒除浪费——结果，我意外发现，有很多是“我已经不再需要”和“即使没有也不影响生活”的东西。于是我知道，只要我下定决心丢弃这些东西，或是送给有缘人，我就可以活得更加轻松自在。

盘点清仓的成果并非如此而已。

我很幸福，经过一次又一次的考验，依然所向无敌地“宛如人生护身符的重要事物”，都完好如初地留在我的背包中。一辈子的稀世宝物、在任何情况下都对自己有所帮助的灵丹妙药，以及虽然占空间，但必须承担的责任，我希望把这些东西装进可以轻松背在肩上的小背包里，迈向未来的人生。

本书有两大功效。书中提示了盘点人生仓库，从此换来一身轻的方法。我在回顾自己的人生过程中进行了“检查背包里装了什么”这项作业，希望读者以此为参考，尝试“盘点”自己的人生。另一大功效，就是书中和读者分享了“只要有了它，人生无难事”的人生智慧。

人生智慧如同芳香精油。芳香精油具有放松心情、转换心情、美容、增强免疫力等各种不同的功效。即使没有芳香精油，或许也可以活下去，但一旦有了它，



就可以在各种不同的情况下拯救自己。当你迷茫、痛苦的时候，可以唤醒内心，让心情很快恢复平静。想要轻松生活，就必须具备“有了这个就安心”的灵丹妙药。

本书中所介绍的，都是我在错误中学习、从很多人身上学到的人生智慧，如果对各位读者有所帮助，将是我最大的荣幸。最重要的是，无论你现在几岁，都希望你可以从本书中找到让未来人生变得更轻松的方法。

因为我相信，只要学会“轻松生活”，无论到了几岁，都能够尽情享受人生的旅程。