

我所感受到的，在这个世界上，只有我才感受到的，
我想让你知道

想告诉你我的心

I WANT TO TELL YOU ABOUT MY FEELINGS



伊藤 守 [著]
五十川祐美 [插图]



中 信 出 版 社

CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

想告诉你我的心 / [日] 伊藤 守著; 映真译. -北京: 中信出版社, 2002.12
书名原文: I Want to Tell You About My Feelings
ISBN 7-80073-617-2

I. 想… II. ①伊… ②映… III. 人际交往 - 心理学 IV. C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第098068号

I Want to Tell You About My Feelings

Copyright © by Mamoru Itoh.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

ALL RIGHTS RESERVED.

想告诉你我的心

XIANG GAOSU NI WO DE XIN

著 者: [日] 伊藤 守

译 者: 映 真

责任编辑: 王路侠

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔国外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 2.625 字 数: 20千字

版 次: 2003年1月第1版 印 次: 2003年1月第1次印刷

京权图字: 01-2002-6421

书 号: ISBN 7-80073-617-2/B · 30

定 价: 9.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

想告诉你我的心

I WANT TO TELL YOU ABOUT MY FEELINGS



伊藤 守 [著]
五十川祐美 [插图]

中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

想告诉你我的心 / [日] 伊藤 守著; 映真译. -北京: 中信出版社, 2002.12

书名原文: I Want to Tell You About My Feelings

ISBN 7-80073-617-2

I. 想… II. ①伊… ②映… III. 人际交往 - 心理学 IV. C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第098068号

I Want to Tell You About My Feelings

Copyright © by Mamoru Itoh.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

ALL RIGHTS RESERVED.

想告诉你我的心

XIANG GAOSU NI WO DE XIN

著 者: [日] 伊藤 守

译 者: 映 真

插 图: 五十川 祐美

责任编辑: 王路侠

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 2.625 字 数: 20千字

版 次: 2003年1月第1版 印 次: 2003年1月第1次印刷

京权图字: 01-2002-6421

书 号: ISBN 7-80073-617-2/B · 30

定 价: 9.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

我想告诉你我的心，
这是沟通的第一步。

I want to tell you about my feelings.



沟通就像传球一样。

我把球抛出去，你接住。

然后，换你把球抛出去，我接住。

然后，又换我抛球……

Communicating is like playing catch.

I throw the ball and you catch it.

Then, you throw the ball and I catch it.

And, again, I throw the ball...





“想告诉你我的心……”

这是沟通的第一步。

就像传球一定需要球一样，

沟通时，

我们需要将彼此的心情传达出来。

“I want to tell you about my feelings.”

That was how communicating began.

Just as we need to throw the ball

back and forth to have a game of catch,

we need to tell each other our feelings to communicate.

传球，
不能太近也不能太远，
拿捏很难。
沟通也是一样
我们与情人、朋友、孩子或父母
如果太过于接近和同化，就无法顺利沟通。

If you are too close together
or if you are too far away from each other,
it's not easy to play catch.

Communicating is the same.

If you are too close or too far away from
your lover or your friend or
your child or your parents,
it's not easy to communicate.

彼此的沟通不可能同时开始，
任何交流，
都得由一方开始。
当你把心中的球抛出去的时候，
你就开启了大门。

Communication doesn't begin
with both people speaking at the same time.
One side or the other must make the first move.
Someone has to throw the first ball.

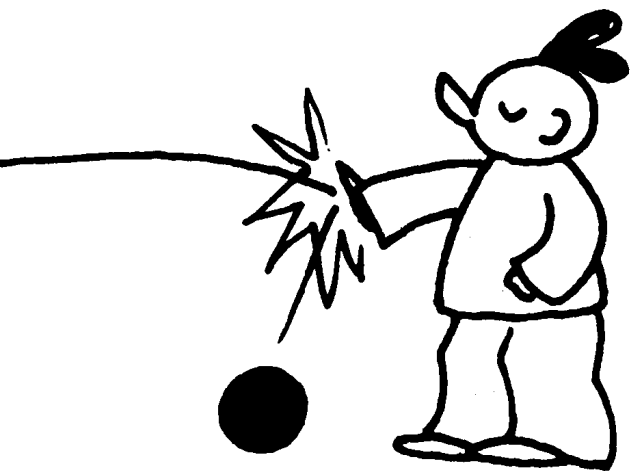
不过，
大部分的人都不愿意先抛出这一球，
宁可等待对方先把球抛过来。
因为，
要是自己先把球抛过去，
而对方不予理睬的话，
会让人觉得很受伤。

**But you might not want to throw
the ball first—you might want to wait
for someone to throw it to you.
(Because when you throw it and no one
tries to catch it, you are unhappy.)**

有时候，
抛出去的球也会吃到闭门羹。

There are times
when you are unexpectedly rejected.

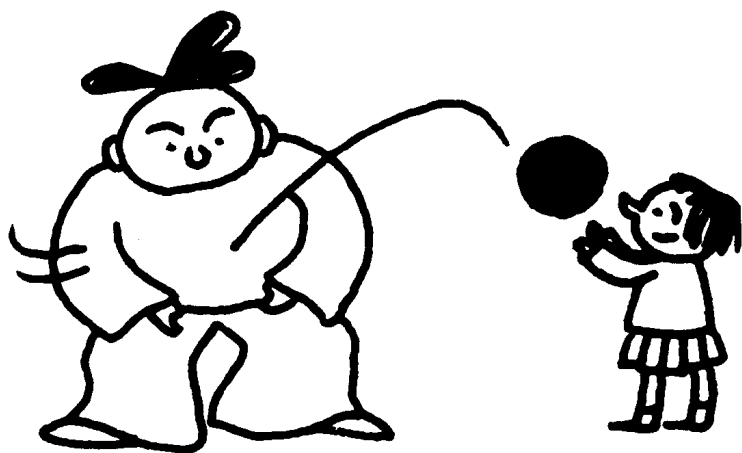




有时候好想跟某人来个心有灵犀，
所以把球抛了过去，
而对方却把球传给了别人。

There are times when you throw the ball,
wanting to play catch with another person,
only to have that person throw it to someone else.





我们从小就习惯了别人不理睬我们的声音。

“我现在很忙，等一下再说。”

“我们迟些再讨论这个，好吗？”

From an early age,

we become used to having some people not
listen to what we are saying.

“I’m busy now,” they say.

“We’ll talk later, okay?”

所以，我们慢慢觉得，
就算说了也没用。
这就是为什么，
自己先抛出这一球，
需要很大的勇气。

So, we just wind up thinking,
“It doesn’t matter what I say, anyway.”
That’s why it takes courage to be the first
to throw the ball.