

你是世间唯一的花



每个人都是作为“世界上唯一的花”而绽放

[日] 渡边和子 — 著

苏航 — 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你是世间唯一的花

面倒だから、しょう



【日】渡边和子 —— 著

苏航 —— 译

图书在版编目 (CIP) 数据

你是世间唯一的花 / (日) 渡边和子著; 苏航译. --
北京: 北京联合出版公司, 2018.10
ISBN 978-7-5596-2466-6

I. ①你… II. ①渡… ②苏… 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 (2018) 第 207997 号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2018-5299 号

面倒だから、しょう (渡边和子著)

MENDOU DAKARA、SHIYOU

Copyright 2013 by WATANABE KAZUKO

Original Japanese edition published by Gentosha, Inc.,
Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by arrangement with
Gentosha, Inc.

through Discover 21 Inc., Tokyo.

你是世间唯一的花

作 者: (日) 渡边和子

产品经理: 周乔蒙

翻 译: 苏 航

特约编辑: 丛龙艳

责任编辑: 郑晓斌 徐 樟

版权支持: 张 婧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅文化传播公司发行

天津光之彩印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 100 千字 787mm × 1092mm 1/32 印张 7.5

2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2466-6

定价: 59.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。

质量投诉电话: 010-57933435/64243832



Foreword

序言



“因为麻烦，所以去做”，听起来或许是句奇怪的话，应该是“因为麻烦，所以算了”才对吧？这是怕麻烦的我经常说给自己听的话，也是教育学生时总使用的话。

我总跟学生们说：“这个世界上，有金钱无法买到的东西，其中之一就是心灵美。”“当然可以去考虑该不该做、该怎么做。但是，与自己的怠惰心做斗争之时，就会展现出真正的美和个人气质。”虽然经常有人把“漂亮的人”和“美丽的人”混同使用，但二者有着绝对的区别。

特蕾莎修女来日本的时候说：“让我最感震惊的是日本的漂亮。街道、服装、汽车，一切都很漂亮。但是，若是在这些漂亮的建筑、家舍中，没有亲人间的笑容、夫妇间的关怀的话，那我认为他们还不如印度那些贫困却温暖的家庭幸福。”

就“漂亮”而言，金钱是必需的。而“美丽”

所必需的，却是心灵的光辉。像现今这样，充斥着不需要花费心思就能得到很多东西的年代，才更有必要在内心做小斗争，而作为斗争结果的那份美丽，可以将世间照亮，不是吗？

微笑

微笑，是不需要花钱去买的东西，但对于对方来说有着非常重要的价值。

看到微笑者感到充实，而微笑的人却什么也没有损失。

微笑是如闪电般瞬间消失的东西，却能在人的记忆中永久保存。

不管是多富有的人，没有微笑的话也会显得贫穷；不管是多贫穷的人，有了微笑的加持也会变得富有。

微笑令家庭平安、社会上的善意增加。

在两个朋友之间，微笑是友情的暗语。



微笑会成为疲劳时的休息、失望时的光辉、悲伤时的太阳，对各种各样的担忧而言，微笑充当了天然解忧剂。

而且，既然是买不到，拜托他人也得不到、借不来的东西，就不会被偷。

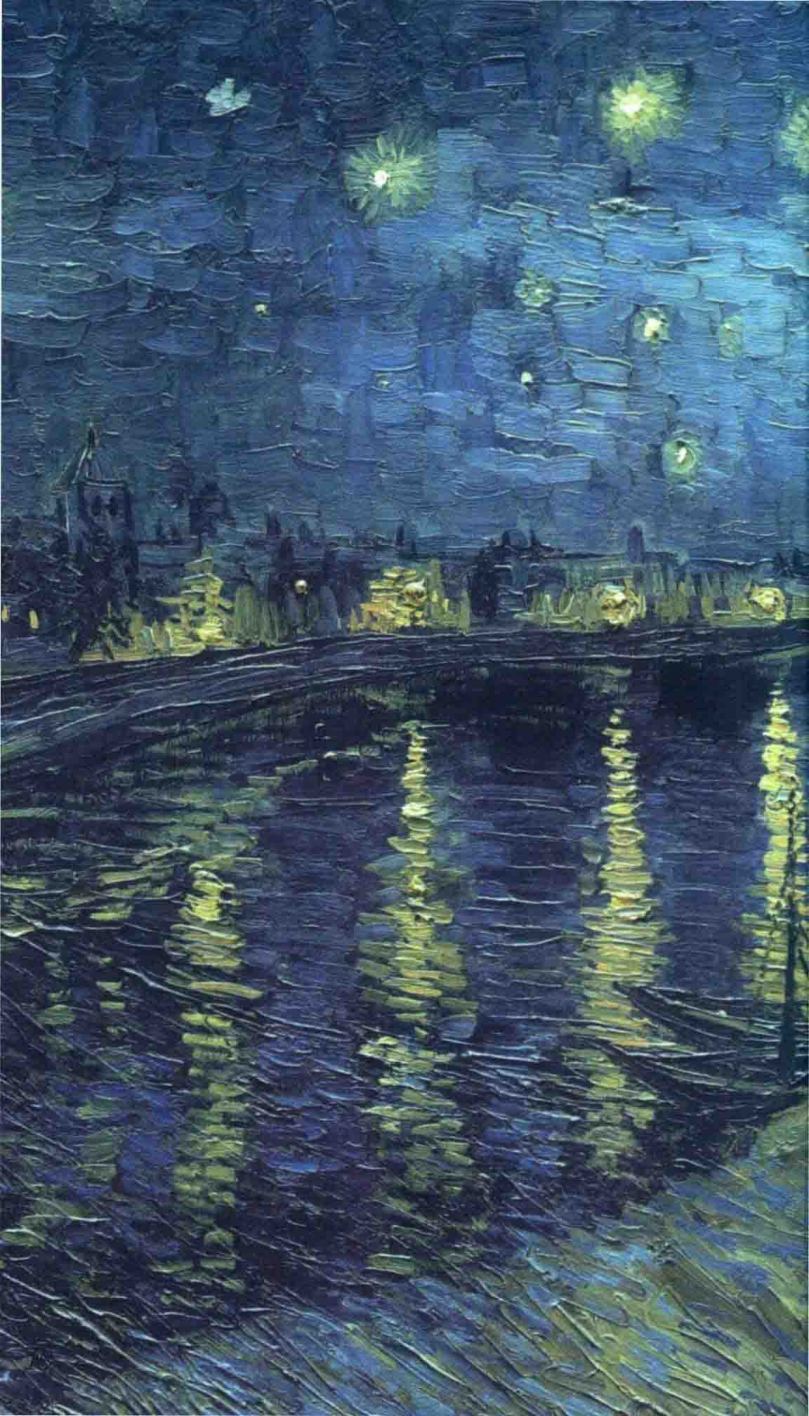
要说为什么的话，那是因为微笑是自然展现的，无法给予他人的。

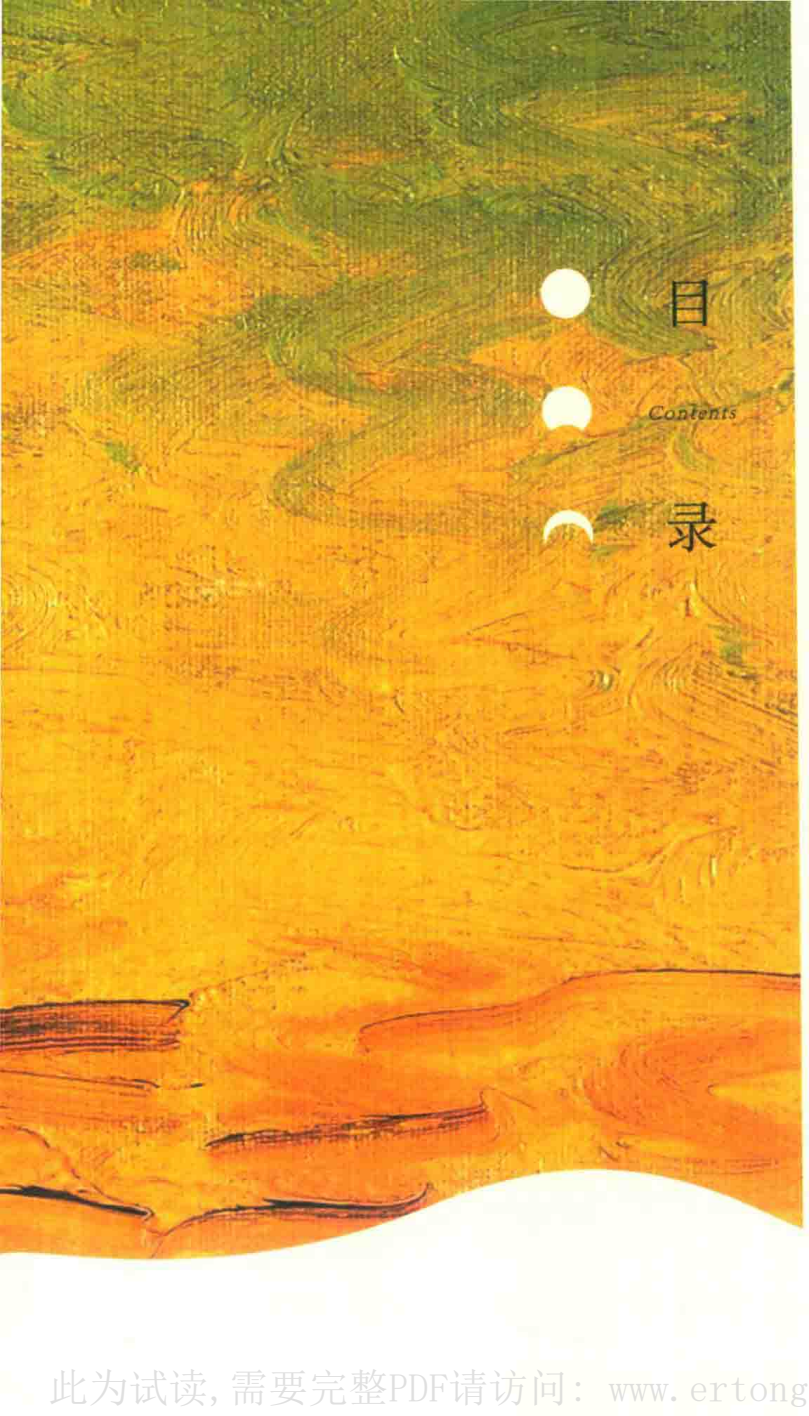
因为并不存在，故而无价。

如果你没有得到期待中某人的微笑，不要不开心，试着由你来主动微笑吧。

实际上，对忘记微笑的人而言，没有比这更有必要的了。







目

Contents

录

微笑

Smile

第1章

细致地生活

- 2 在小事中倾注大爱
- 6 因为麻烦，所以去做
- 12 以全新的心情迎接每天的工作
- 16 原原本本地接受对方
- 22 所谓“小死”
- 26 令人变美的化妆品

- 32 每天都用心地、细致地生活
 - 38 不要一味地提倡和平，
而要去生活
 - 42 一生仅一次的机缘
-

第2章

幸福， 由自己决定

- 50 治愈疲惫的秘诀
- 54 碰上意料之外的突发事件时
- 60 转变思想，改变生活方式
- 66 选择更好的生活方式
- 72 意识到活着的喜悦
- 78 不随波逐流，过自己的生活

- 82 在不幸的反面寻找幸福
 - 86 应对痛苦和悲伤的方法
 - 92 忧伤中的温柔和坚强
 - 96 寻找“未展露的自我”
 - 104 痛苦所教会的幸福
 - 108 擅长控制自己的情绪
-

第3章

我所走过的道路

- 116 承受被赋予的考验
- 124 难以忘怀的母亲的背影
- 128 我所选择的生活方式
- 132 受伤会给心灵提供发光的机会
- 136 “爱你的敌人”的含义

- 142 对后果负责任的觉悟
- 146 特蕾莎修女教授的祈祷姿势
- 150 承认自己上了年纪

第4章

考虑对方的感受

- 156 即便对讨厌的人，
也不要否认其价值
- 162 感激曾经承受的批评
- 166 不让他人产生反感的
两条规则
- 170 “了”字的哲学

- 174 挫折和障碍让人变坚强
- 178 不释放二噁英地生活
- 182 每个人都是绽放于世间的
“唯一之花”
- 188 关注“问题出在哪儿？”
- 192 爱是不需要考虑效率的事
- 198 体贴的话能救赎人的心灵
-

解说

Commentary

— 206



第 1 章

细致地
生活