



100岁老人给 10岁孩子的心灵邮件

[日] 日野原重明/著



中信出版社·CHINACITICPRESS



100岁老人 给10岁孩子的心灵邮件

学校、家庭“挫折教育”和“素质教育”的优秀范本

[日] 日野原重明 著
车才良 译

图书在版编目 (CIP) 数据

100 岁老人给 10 岁孩子的心灵邮件 / (日) 日野原重明著; 车才良译. —北京: 中信出版社, 2011.8

书名原文: 十歳のきみへ—九十五歳のわたしから

ISBN 978-7-5086-2866-0

I. 1… II. ①日… ②车… III. ①人生哲学—青年读物 ②人生哲学—少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 112962 号

JUSSAI NO KIMI E

Copyright © 2006 by Shigeaki HINOHARA

First published in 2006 in Japan by Fuzambo International Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Fuzambo International Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/ Bradon-Chinese Media Agency

本书仅限于中国大陆地区发行销售

100岁老人给10岁孩子的心灵邮件

100 SUI LAOREN GEI 10 SUI HAIZI DE XINLING YOUJIAN

著 者: [日] 日野原重明

译 者: 车才良

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 5.5 字 数: 60 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-1058

书 号: ISBN 978-7-5086-2866-0/G · 705

定 价: 28.00 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: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

篇首寄语

那一年，我 10 岁

那年春天，我 10 岁，
同学们都升入四年级，
我患了急性肾炎，暂时离开了学校。
医生告诉我，不要乱动，
我便静卧不起。

后来，在医生的允许下，
我从朋友那儿借来了《赤鸟》、《少年俱乐部》等旧杂志。
我读得很起劲，
因为课本中的故事太短，
杂志的长度刚好。

脸和脚消肿后，
我坐了起来。
母亲拿来一捆旧报纸，
放在我床边，说：
“练练字吧！”

一个学期以后，我回到久违的教室。
由于多日的书法练习，
老师对我赞赏有加，
他在我的习作上用红笔赫然写着“一等”，
并当众展示。

我最亲爱的母亲，
一直患有肾病。
后来病情突然恶化，半夜里痉挛，
安永医生急忙跑来为母亲打针，
医生是我家的常客，曾经治好了我的病。

安永医生对父亲说，是“尿毒症”。

“母亲会死吗？”我不敢问。

于是，我轻声地问：

“母亲能治好吗？”

医生默默地点了点头。

我来到房间的角落，

默默地祈祷：

就算母亲不能痊愈，

但只要活着就好！

我祈祷着，比每天早上例行的祈祷都要虔诚。

一直与我们同住的祖母，

“咳咳咳”地离开了人世，

入殓时，眼角还留有微笑的皱纹。

祖母的去世和母亲的重病，

让我开始思考人的死亡。

对 10 岁的你，

现在我想说：

和你们一样，我也有过 10 岁。

今年 10 月，我即将迎来 100 岁高龄，

这是因为我得到了大家的支持和帮助。

我是否已成为了安永先生那样的医生？

如果是这样，

我想，

远在天堂的母亲和祖母一定会替我感到高兴。



自我介绍

我是一名在职医师，供职于东京的圣路加国际医院，
现在仍然给患者诊病。2011 年 10 月，我就 100 岁了。

除诊病之外，我还同时做很多工作。说是工作，现在基本上都是义务的。

我作为理事长，经营着一所护士学校和一家医院，还担任年轻医师和刚从医学专业毕业的见习医生的培养、教育工作，一年当中，有三分之一的时间，因为学会内的科研会议和讲演

等事宜离开东京，我还经常去国外出差。

再过几个月，我就 100 岁了。到了这个年纪，每天还这么忙碌，这样的人恐怕不多吧。我从 30 多岁就开始，这种忙碌的生活几乎一直没变过。我每天最多睡四五个小时，每周还有一两个晚上熬通宵。

但是，80 岁以后，情况开始发生变化。虽然每天依旧忙碌，但我发现以前生活中忽略掉的新乐趣开始涌现。

其中之一是，在我眼里，变换的四季，自然的美景比年轻时更加美丽了。

如今我越来越期盼着与你这般年龄的小朋友们谈心，对我来说，这既新奇有趣，又令人惊讶不已。

我的 3 个孩子出生于“二战”刚刚结束的年代，当时社会极不安定。在他们小的时候，我基本没有时间陪他们一起玩。我满脑子想的都是病人，每天早上，孩子们还没起床我就出了家门，晚上孩子们都睡着了我才到家。星期六和星期天又要到离东京很远，医疗资源匮乏的地区去给当地病人做义诊，所以，和孩子们在一起的时间很少，孩子基本上都由妻子来照顾。

孩子们今天在想什么？因为什么事情高兴？又为什么哭泣？为什么难过等等，我都没有时间直接关心过问。就这样，不知不觉间，孩子们已经长大成人，走向社会。

因此，如果我有机会，来与你们这般年龄的孩子们交流，我会非常高兴，并优先安排，尽量挤出时间来的。

可实际上总是很难如愿，对此，我也常常感到遗憾。

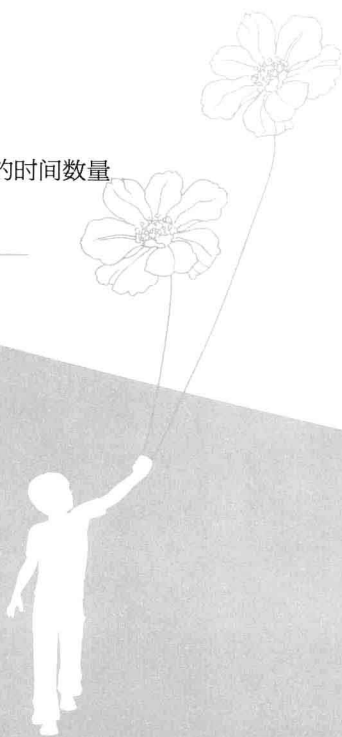
后来，有一天，我突然下定决心，要抱着与你好好交流的想法来写完这本书。我想象着你们一直都在我的眼前，而不是我在自说自话。

让我想象一下你们捧读此书时的情形吧。在阅读的过程中，看到我的诉说，你们会有各种各样的反应，会说：“唉！”或者是“嗯，说得对呀”，或者是“不，你说的不对呀”。如果能够听到你们简单的回应，不论是叹气还是赞同，或者疑问等等，我都会十分高兴的。

日野原重明



我 100 岁了，我感觉转眼间就到了这个年纪
对每一个人，时间都在以同样的速度流逝，但感受方式
却因人而异
年纪越大，时间过得越快
“光阴似箭”，我切实感到此言不虚
所谓寿命，就是上天赋予我们的时间
寿命长是幸运的，可到底幸运在哪里呢
往空容器里注入生命，这就是活着
给时间注入生命，时间就有了价值
你把多少时间花在他人身上
上天堂，还是下地狱？如果以花在他人身上的时间数量
来决定的话



篇首寄语	那一年，我 10 岁	IX
序	自我介绍	XIII

Chapter 1

第一章

“寿命”是什么？

寿命长是幸运的，可幸运在哪里呢？

我 100 岁了，我感觉转眼间就到了这个年纪	3
对每一个人，时间都在以同样的速度流逝，	
但感受方式却因人而异	5
年纪越大，时间过得越快	7
“光阴似箭”，我切实感到此言不虚	9
所谓寿命，就是上天赋予我们的时间	11

寿命长是幸运的，可到底幸运在哪里呢	13
往空容器里注入生命，这就是活着	15
给时间注入生命，时间就有了价值	16
你把多少时间花在他人身上	19
上天堂，还是下地狱？如果以花在他人身上的 时间数量来决定的话	22

Chapter 2

第二章



人很了不起

人很了不起，我们生而为人，真好！

来到世上，仅此就很美好	27
我很贪婪，你知道我贪图什么吗	29
学校的学习之外，你每天都在学很多东西	30
降临到我头上的糟糕透顶的人生经历，有了它， 才有了现在的我	32
卧床 8 个月，每天连厕所都上不了	35
医生需要的不仅是医学知识	38
别人的痛苦，虽无法亲身经历，但可感同身受	40

今天你流的眼泪是一门课程，它教会你读懂

别人的眼泪

43

Chapter 3

第三章



10 岁时的我

每个大人都有孩童时代，当然，我也有……

顽皮、倔强、好胜，也曾让父母头疼

49

绰号“金时”，被同学们取笑时，我脸更红了

52

孩童时期的“倔强”，关系到今天的执行力

55

性格，可以通过自己的力量改变，哪些该加强，

哪些该削弱

59

我自己找到了克服“害羞症”的方法

60

一年时间被禁止外出玩耍，这对 10 岁的我

简直就像坐牢

63

因病开始学钢琴，老师的严厉，曾让我流泪

64

同学们取笑我：“弹什么钢琴，跟女孩子似的。”

66

组建男声合唱团，进行巡回表演

69

音乐有治病的作用，音乐给患结核的我以心灵慰藉

71



家庭培养

在家庭里度过的大量时间，培养了人“最重要”的部分。

父母给的遗传基因，是你的设计图	79
遗传基因并不能决定一切	81
你的爱好、习惯、人品，是何时、怎样形成的呢	83
在日复一日中，人“最重要”的品质得以逐步形成	85
无论好与坏，家人永相伴，这就是家人的可贵之处	86
一成不变，平平淡淡的每一天，是人生的巨大财富	88
星期天的晚餐，分享仅有的一点肉	89
“饥肠辘辘”一词及其感觉，如今已无影无踪	92
“浪费”这种感觉，产生于物资稀缺的时代	95
不那样做，总觉得不舒服，家庭是培养这种感觉 的土壤	97
简单问候的快乐，你也感觉到了吗	100



殷切的期望

我们未能实现的和平，相信你们能够实现。

为什么人与人之间要互相残杀？

我仿佛能听到你的疑问 107

局部的和平，不是真正的“和平” 109

“了解”伴随着责任 111

我来谈谈，为什么我们未能实现和平 113

想象力变弱是最可怕的 116

等等，别急着挥舞你的拳头 118

纠纷的根源在于憎恨，只有自己才能控制这种感情 119

原谅你憎恨的对象，凭此勇气可结束纠纷 121

希望你们能相互原谅，实现世界和谐 123

请加倍重视“了解” 124

后记 致读完本书的你及你的父母 127

附录 小学生感悟 135

各界读者评论 141



Chapter 1

第一章

“寿命”是什么？

