

心是一切温柔的起点

周志燕  
译

愛をこめて生きる

渡边和子

日日是好日



# 心是一切温柔的起点

愛をこめて生きる

周志燕 译

渡  
边  
和  
子

日日是好日

图书在版编目 (CIP) 数据

心是一切温柔的起点 / (日) 渡边和子著; 周志燕. -- 北京:

北京时代华文书局, 2016.5

ISBN 978-7-5699-0893-0

①心…Ⅱ. ①渡…②周…Ⅲ. ①随笔—作品集—日本—现代Ⅳ. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 080171 号

北京市版权著作权合同登记号 图字 01-2015-3927

愛をこめて生きる

AI WO KOMETE IKIRU

Copyright © Kazuko WATANABE 1989

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

## 心是一切温柔的起点

著 者 | [日] 渡边和子

译 者 | 周志燕

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 许昭文

封面设计 | 熊 琼

内页设计 | 段文辉

封面人物 | @ 茶画家桃桃

责任印制 | 刘 银 馨 敬 范玉洁

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32

印 张 | 7

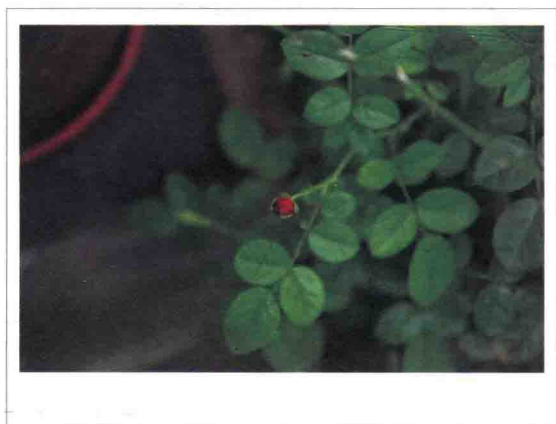
字 数 | 200 千字

版 次 | 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0893-0

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究



## 渡边和子的话

1.聪明的女子都拥有“切断感情”的强大力量。这是一种虽拥有丰富的感情但不沉溺于其中，并懂得如何进行恰当处理的能力。

2.靠自己的力量达成某事时体会到喜悦，完全不同于在得到别人的娇宠时体会到的喜悦。这种不同，或许可以说成是，只知道讲隧道前的光明的人，与在走过漫长的黑暗后终于看到隧道那头光明的人的不同。

3.拥有很多物品的人，未必就幸福。

4.一期一会，指在一定的期限内对某事、物（人）只有一次相遇、遇见的机会。当然，生而为人我们，不可能在面对每一件琐碎小事时都拥有“将某事当作第一次、



所谓“雅性”，即优雅的“雅”，与粗野、粗俗等完全没有关系。与此同时，即使是特意摆出一副优雅的样子，它也不是种做作的行为，而是一种可以催生出内心从容的美，是内心高贵的表现。

唯一一次、最后一次”的紧张感。

5.“正因为麻烦，才要去做。”这种表达方式或许会让人觉得奇怪，但只有反复这么做，我们才能收获“美丽”。

6.同时拥有体贴别人且不迷失自我的强大与优雅，是女性具有魅力、拥有财富的体现。

7.在“别人看得见”的地方，我们可以看到花的率直一面，而在“别人没看见”的地方，我们可以窥见花的强大。正是这种平衡，创造出了美丽的稳定性。花的这种姿态体现了并非不理睬他人的评价，而是不拘泥于他人评价的自立之美。

8.保持幽默感，不是回避现实，当你同时拥有一双清醒睿智的眼睛与一颗如实接纳他人和自己的温厚的心时，幽默感才会出现。

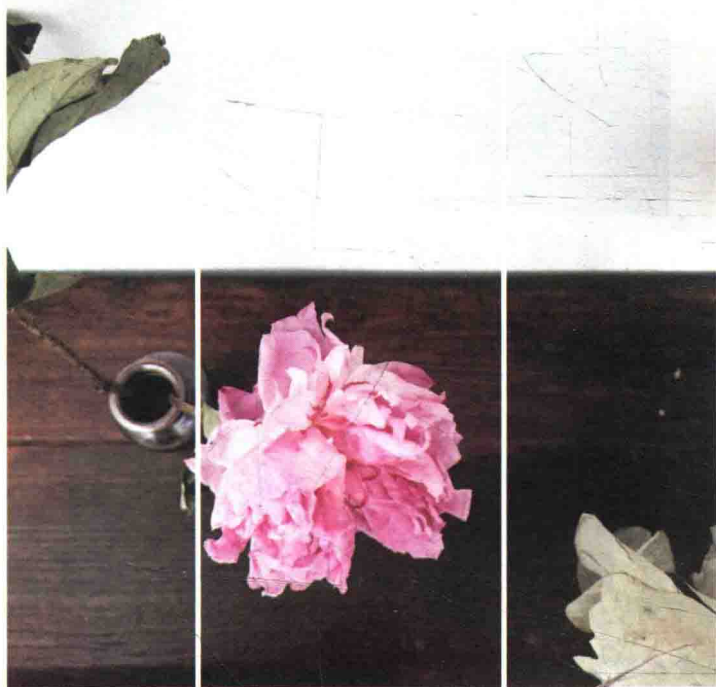
9.“花的生命是短暂的，而人世的苦难却是漫长的”。为了绽放光芒，我们必须燃烧自己，而想要燃烧自己，我们必须经历“疼痛”和“痛苦”。

10.艺术花、塑料花，无论多么好看，都不美丽，是因为只有有限的生命才惹人爱、招人怜惜。

11.不到60岁，有些事就无法明白。



所谓真正的知性，其实是指一种睿智。拥有这种睿智的人不仅懂得区分什么重要、什么不重要，能排出优先次序，还知道“通过努力可以改变的东西”与“必须心平气和接受的东西”的区别。我认为，这种睿智即平衡感。



什么可以和别人说，什么应该藏于心中，什么可以表露出来，知道其中的分寸并在应批评时控制住感情的行为，可以说是内心不随波逐流、从容淡定的表现。

12.柔和和谦卑，正是我缺少的东西。

13.实际上，时间的用法，即生命的活法。

14.心中念想，花就开放。

15.夜幕将近。对已逝去的过去，说声“谢谢”，对即将来临的未来，说声“好”！

16.每个人都是重要的存在。

## 序

### 心是一切温柔的起点，内心充满爱的生活

近几年，我心中想得最多的是“时间的用法”。我觉得，人的一生，不过是众多“此刻”的累积，而人生是否充实，并不在于它的长度，而在于它的密度。

所谓“时间的用法”，也就是生命的活法。我开始意识到“人生的质量与时间的用法有关”，或许也是因为我已到了思考“余生”的年龄吧！

有这么一句话：若没有爱，无论做了多么伟大的事，也等于零。反过来我们可以说，若我们能将爱倾注在小事上——无论多么小都没关系，便是值得尊敬的人。

从接到去冈山赴任的指令到现在，不知不觉间已有27



在工作中，无论男人还是女人，都需要具备能力、效率意识、客观意识和正确意识。

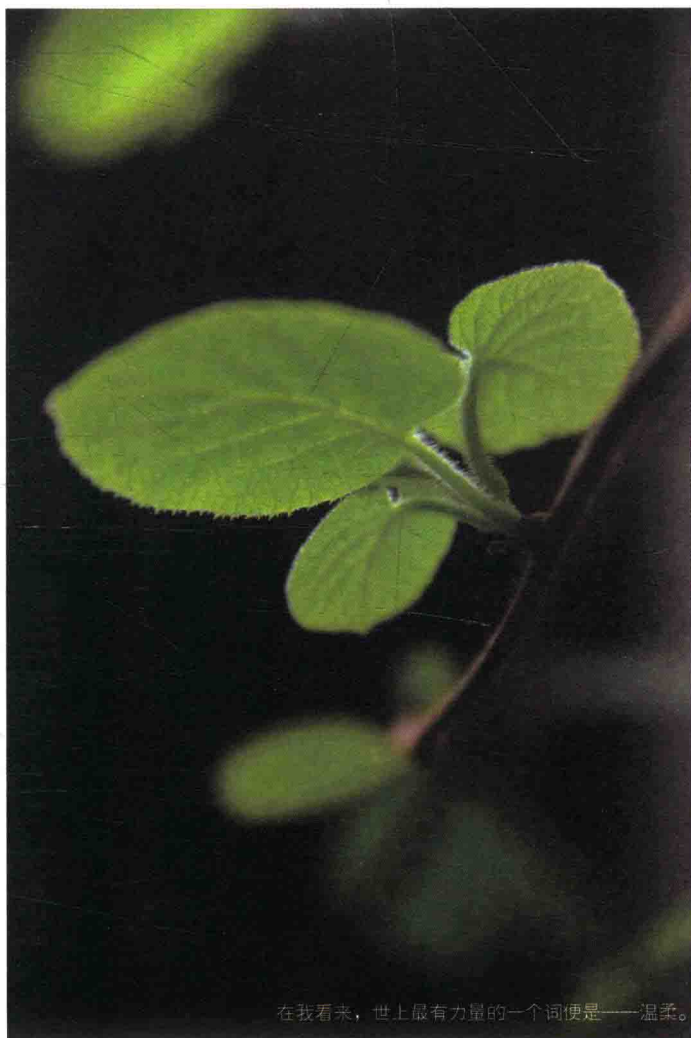
个年头。这是一段我只顾忙着“伐木”而无暇“看斧头”的岁月。从今以后，我想让自己拥有更多审视自己的时间，我想以一颗充满爱的心过好每一个“此刻”。

“在人生的终点，我们留下的不是我们得到的东西，而是我们付出的东西。”

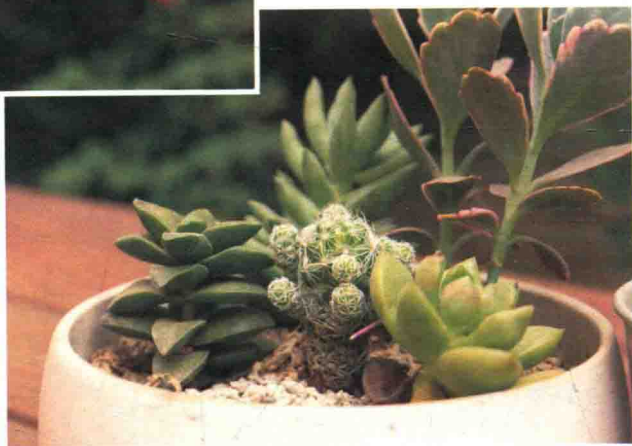
每次读杰拉尔·乔德里（Gérard Chaudry）的这句名言，我都大受鼓舞。因为每当我因眼前的利害得失而心慌意乱，这句话就会告诉我“有信念地活着的重要性”及“坚守自己内心所认定的生活方式的价值”。

你是否幸福以及你的人生是否丰富，都与你心中是否有爱有关。疼爱自己的人是幸福的，重视身边的人的人也是幸福的。若你还能为了那些生活在遥远国度的生活困苦之人、需要我们的关爱和疼爱的素昧平生之人，以一颗充满爱的心过好每个“此刻”，那你一定能收获更大的幸福。

本书收录的文章均为过去3年间他人委托我写的文章，篇篇写于忙碌之时。愿读过本书的人，内心充满爱的生活。



在我看来，世上最有力量的一个词便是——温柔。



不到60岁，就有些事无法明白。

# 目录

渡边和子的话

002 // 序 心是一切温柔的起点，内心充满爱的生活

## 壹 平静之美，从容之美

002 // 知性、雅性、安稳性的女性招人喜欢

021 // 每日精进，加油

028 // “今之心”，“心中念想，花就开放”

032 // 因为麻烦，所以做吧

037 // 愈忙碌，愈要自省

042 // 为了抓住美好的相逢

050 // 人都会老去，而我想漂亮地老去



053 // 人生不言弃

059 // 一日一生，活在这珍贵的人间

064 // 不如意时应视之为平常，如意时应心怀感恩

069 // 请为餐桌上的会话多花些精力

## **贰 愿你的生命充满美丽和良善**

072 // 谦逊，尽量保持单纯

074 // 我们内心需要的东西都不在眼睛所及之处

077 // 带着爱，向着光亮那方

086 // 今天也要用心过生活

106 // 当你老了

