

世间美好，相信的人能得到

「ひと」として大切なこと

周志燕
译

渡边和子

日日是好日



世间美好，相信的人能得到

「ひと」として大切なこと

周志燕 译

渡
边
和
子

日日是好日



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

世间美好, 相信的人能得到 / (日) 渡边和子著; 周志燕译.

-- 北京: 北京时代华文书局, 2016.5

ISBN 978-7-5699-0892-3

I. ①世… II. ①渡… ②周… III. ①散文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 080170 号

北京市版权著作权合同登记号 图字 01-2015-3928

「ひと」として大切なこと

'HITO' TOSHITE TAISETSU NA KOTO

Copyright © Kazuko WATANABE 2003

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

世间美好, 相信的人能得到

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 江 戈

封面设计 | 熊 琼

内页设计 | 段文辉

封面人物 | @ 远远的阳光房 宁 远

责任印制 | 刘 银 誉 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 978-7-5699-0892-3

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究

渡边和子的话

1.你是具备尽最大努力学习的力量和倾向性的。

2.“请赐予我平静，去接受我所不能改变的；请赐予我勇气，去改变我所能改变的；并请赐予我智慧，去辨别什么可以改变，什么不能。”

3.拥有一双清醒(并清澈)的眼睛和一颗温暖的心，是非常重要的事。

4.我觉得，如果想让自己的心灵变得丰富，我们就必须知道眼睛看不见的东西、廉价的东西、微小的东西的重要性。

5.我觉得小王子其实想说的是，只拥有一株玫瑰但精心将它培育成“我的玫瑰”的人，比雇用庭院师照管五千株玫瑰却依然觉得不满足的人，更加富裕。

6.所谓“创造力”，既可以指创造出东西的生产力，也可

以指当遇到困难时开拓出一条活路的能力、从新角度看同一个东西的能力。

7.“创造力”，绝不仅仅指“擅长画画”“会设计原创作品”等方面的创造力，还包括从普通的东西中找出新东西的能力，或当遇到痛苦或不幸时将能量转移到其他事物上的能力。

8.就像穿衣服应该穿出自己的风格一样，创造出一种适合自己的生活方式，很重要。

9.为了今后能一直以心灵不长皱纹的状态生活下去，我们需要“化妆品”。从今以后，请大家每天至少让自己拥有一次感动，请寻找你们觉得“真不错”的东西。

10.我们在成长的过程中，也必须逐一舍弃难以舍弃的东西，并体验由此带来的孤独和寂寞。

11.所谓爱一个人，即在将对方视为无可替代的人的同时，拥有一颗爱惜对方的心、一颗想让对方的生命朝着其原本使命伸展的心。

12.因为他们只爱有魅力的自己，所以他们总是为将自己置于好条件之下而忙碌。

13.请以失败过一次后重新再来的姿态生活。

14.我这个人，当遇到可将我打垮的事情时，拥有不被它打倒的智慧。这个智慧便是，在被打倒前，自己先抢先一步战胜它。

目录

渡边和子的话

002// 世间美好，相信的人能得到

014// 理想生活方式，就是严格律己的生活方式

064// 请成为与别人不一样的人

069// 真正睿智的人，能够公正地看待自己

086// 品位孤独的人会变得优雅、强大





098// 爱每一种事物，并且爱自己

127// 有爱，有思考，有灵魂，有人心

149// 人，即不断坚持身而为人的姿态的存在

173// 愿你内心洁净、平衡、放松

210// 我们终将抵达最终的成熟

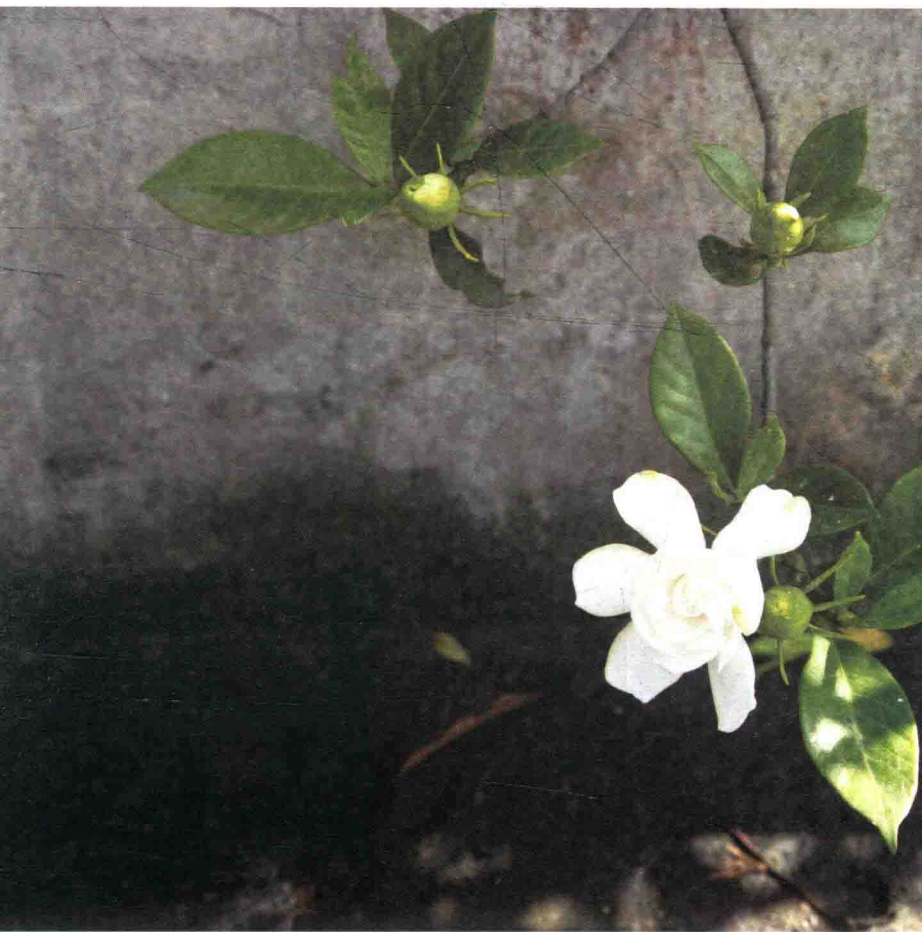


世间美好，相信的人能得到

在限制中，生活也有更美好的可能

正确的行礼方式，是先低头，然后再抬头。如果不这么做，我就不知道你什么时候行礼了。可能有人会嘀咕：“不过是个行礼，至于这么正规吗？”在我看来，一个人连行礼都不会，更别说做其他事了。因为行礼的礼仪是当下正在消失的东西，所以我特别重视这一点。

虽然在现在看来，礼仪已是过时的东西，但我本人十分重视礼仪。因为我觉得礼仪与人性有很深的联系。也就是说，我觉得我们每个人的心中都住着两个自己。在我的心中，觉得这么做更好的自己 and 觉得这么做太麻烦的自己，觉得不可以这么

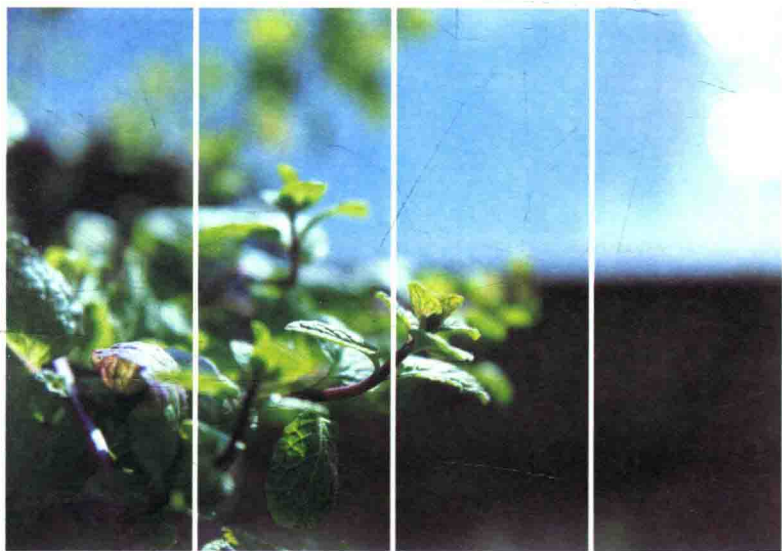


世间美好，相信的人能得到。

做的自己和觉得这么做无所谓并最后做了的自己，经常纠缠在一起。既有觉得不可以这么做或觉得必须这么做的自己获胜的时候，也有因觉得麻烦而不做或觉得无所谓并做了的自己获胜的时候。如果要问在这之后是什么感受，我的回答是，大多数时候，我觉得即使觉得麻烦也去做的自己，比因觉得麻烦而不去做的自己更像自己。我想或许我们每个人的心中都住着能表现出应有姿态的自己和被各种欲望、欲求所驱使的自己吧！

对人而言，欲望是根深蒂固的东西。因此，我们也必须重视它。但是，当欲望变成层次极低的欲望时，当原来的自己败给欲望时，我们不会有任何进步。久而久之，我们便会与猫、狗无异，便会变成想吃的时候吃、想睡的时候睡、想玩的时候玩、想做什么就做什么的无能之人。可以说，让自己不做自己想做之事的人，或劝自己做自己不想做之事的人，都是拥有自主性的人，都是拥有自己是自己主人的强大心理的人。

我觉得，生而为人的趣味存在于各种欲望、梦想、理想和现实的互相克制、互相纠缠之中。不过，败给欲望的自己，也很无趣。礼仪之所以作为人性的一大表现而备受重视，是因为它很多时候都要求我们控制自己。即使觉得麻烦也让自己站起来，即使觉得麻烦也让手从口袋中掏出来，即使觉得麻烦也让自己和人打招呼当作只要讲礼仪，这种自己与自己的斗争就



你是具备尽最大努力学习的力量和倾向性的。

非常常见。

真的建议大家，偶尔走出日常生活，去寺院或修道院体验一下，真正能自知自己，清楚自己该做什么时便做什么事，不黏滞，不拖沓。过去的修道院，修女们必须严格按照作息时间表行动。比如听到第一次钟响，起床；钟声再次响起，进教堂；钟声第三次响起，吃饭；钟声第四次响起，转到下个任务中，等等。之所以说“过去的修道院如何如何”，是因为如今的修道院生活已变得非常自由，除了礼拜堂的钟声以外，再没有别的钟声。而我刚进修道院的时候，也就是距今30年前，修道院有很严格的戒律。钟声响起后，无论你正在看多么想看的书，你也必须合上书本，去你应该去的地方。再比如，你正在写信，写到“木”字时才写到“才”，这时钟声响了，你必须马上放下笔，去应该去的地方。这种训练，对于当时的我而言，非常痛苦，但今天再回头看，我的心中充满了感激。在当时，钟声响起后，即使你觉得明明再看一行或读完这一页便能了解文章大意，即使某个字刚写到一半，你也必须立马停止。得益于这个规定，我拥有了自己劝说自己的机会。虽然我的这个经历有些过时，但我觉得其体现的原则在当下依然通用。因为它与时代无关，是一种让我们在该做什么时便做什么的训练。



“请赐予我平静，去接受我所不能改变的；
请赐予我勇气，去改变我所能改变的；
并请赐予我智慧，去辨别什么可以改变，什么不能。”

在限制中，生活还是有更好的可能。

人最重要的就是按照自己的信念生活

除了需要重视礼仪外，我们还需重视自己的名字。每个人都有自己的名字。因此，请一定要重视自己的名字。过去，我也不是很喜欢自己的名字，我有时甚至会想：“要是父母帮我取一个更漂亮的名字，比如‘小百合’之类的，不是更适合我吗？”但是，现在我喜欢上了我的名字。据某位人士的研究证明，是否喜欢自己的名字与自己是否接纳自己有关系。非常讨厌自己的人，也无法喜欢上自己的名字。遗憾的是，我们的名字都不是自己取的，自己无法更改。所以，我们必须爱上自己的名字。

在日本，女孩一结婚，姓氏便会发生改变，有人甚至盼着改姓氏。《男女雇用机会均等法》颁布后，社会各界为男女平等的实现也做了各种努力。新生儿的国籍既可以随父亲，也可以随母亲，便是各界努力的结果之一。但迄今为止，在日本，新生儿的国籍还只能随父亲。而且，作为日本的历来习惯，女孩结婚后必须将户口迁入男方家中，冠上男方的姓氏。现在很多家庭只有一个孩子，因而招女婿上门的家庭，也随之越来越

站在
我的身旁
看我
美美地看着
(八木重吉)





“人心必须珍藏某种信念，必须握住某种梦想与希望，必须有彩虹，必须有歌可唱，必须有高贵的事物可以投身。”

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com