

愿人心温暖 万物复苏

周志燕 译

渡边和子

日日是好日

忘れかけていた大切なこと



周志燕 译

愿人心温暖 万物复苏

忘れかけていた大切なこと

周志燕 译

渡边和子

日日是好日

图书在版编目 (CIP) 数据

愿人心温暖, 万物复苏 / (日) 渡边和子著; 周志燕译. -- 北京:

北京时代华文书局, 2016.5

ISBN 978-7-5699-0894-7

I. ①愿… 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 080172 号

北京市版权著作权合同登记号 图字 01-2015-3928

忘れかけていた大切なこと

WASUREKAKETEITA TAISETSU NA KOTO

Copyright © Kazuko WATANABE 2005

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

愿人心温暖, 万物复苏

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 史如斯

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 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 978-7-5699-0894-7

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究



渡边和子的话

1.心是一切温柔的起点。愿人心温暖，万物复苏。

2.微笑，是好天气。微笑，是与花予水。

3.这个世界很不平静，但你的心里要留一块平和明亮的地方。请照此努力下去吧。

4.不要让生气过夜。因为谁也不知道明天和意外哪个先来，所以以感恩的心情结束一天的生活，绝不是件坏事。

5.人生这条路，我们只能走一次。以珍重的心意，请带着爱认真地往前走吧！

6.迄今为止，我经历过的与我最初计划相悖的事，不计其数。在经历这些事的过程中，我学会了“遇事必须以正面接受的方式处理”这一点。此外，在不知不觉间，我还让自己掌握

了冷静地看自己的小计划走向破裂，并边告诉自己“这样已挺好”边微笑地处理残局的能力。

7.愿亲爱的你，越来越平静，越来越有力量，越来越温暖、有爱，自带光亮，照亮自己和他人。人心温暖，万物复苏。

8.我觉得，学会平心静气地接纳、宽恕不那么完美的自己，并边微笑着说“这样挺好”边继续生活下去，是今后我面临的课题。

9.人与人之间的关系，美美地看吧，美美地看我与人之间的关系吧，不要累着了。

10.拥有爱，然后做你想做的。

11.你是无可替代的人，我们爱真实的你。

12.人有改变的可能性。我曾多次告诉自己“从今天起做一个稍稍好一点的人吧。”

13.做一个好人，正直地活着。

14.常常喜乐。以一日一生的心情，把握住秒秒人生。

15.宽恕别人的必备前提是，拥有一颗从容的心。

16.我们还有一颗被美吸引的心。看到夜空中的点点繁星、花朵开放的美丽姿态，听到小鸟的婉转鸣叫声，每个人都能感觉到美。

愿人心温暖，万物复苏

序

愿人心温暖，万物复苏

虽然我本人未觉得自己年岁已大，但不知不觉间，在电车上有人给我让座，从我所居住的城市寄来老年人乘车证，已有数年。

63岁时，我在把校长一职交给接班人后，回到了东京。值得庆幸的是，在这之后，接踵而来的工作让我充实地过到了今天。

回顾我的人生岁月，我觉得我的人生就是从一个意外到另一个意外。不仅9岁时父亲的突然死亡是个意外，而且，连我信仰我的信仰，也是一个意外。

迄今为止，我经历过的与我最初计划相悖的事，不计其数。



拥有疗愈他人内心、激励他人的力量的微笑，是在“痛苦”这片土壤上开出的花。而且，我不由得觉得，微笑也能疗愈自己的伤口。

在经历这些事的过程中，我学会了“遇事必须以正面接受的方式处理”这一点。此外，在不知不觉间，我还让自己掌握了冷静地看自己的小计划走向破裂，并边告诉自己“这样已挺好”边微笑地处理残局的能力。

对于从小好胜任性的我而言，让自己慢慢变成这样的人，绝非易事。但我发现，与自己的斗争，给我的内心带来了平静；微笑，让我在解决问题时有了头绪。

拥有疗愈他人内心、激励他人的力量的微笑，是在“痛苦”这片土壤上开出的花。而且，我不由得觉得，微笑也能疗愈自己的伤口。

随着年岁的增长，我不再埋怨他人或周遭环境，说“本不该这样”。渐渐地，我开始对自己说“本不该这样”。迄今为止能做到的事，现在做不到了一本不该这样。工作没有在规定时间内做好一本不该这样。

我觉得，学会平心静气地接纳、宽恕如此不中用的自己，并边微笑着说“这样挺好”边继续生活下去，是今后我面临的课题。

愿亲爱的你，越来越平静，越来越有力量，越来越温暖、有爱，自带光亮，照亮自己和他人。

人心温暖，万物可复苏。

这本书所收录的文章，均为我在日常生活中的一些感想。



目录

渡边和子的话

002 // 序 愿人心温暖，万物复苏

壹 愿人心温暖，万物复苏

002 // 心是一切温柔的起点

010 // 微笑，是与花予水

015 // 爱是看不见的存在之物

022 // 愿你成为更好的自己

025 // 每天记录三件值得感谢的事

028 // 脸的模样是父母的责任，脸上的表情是本人的责任

032 // 一切都是获得之物

034 // 小学生的道德

037 // 我们都是这世上的旅人，请带着爱认真地往前走吧



贰 我们的宁静，是送给他人的礼物

044 // 美美地看我与之间的关系吧

050 // 好好爱自己，才能好好爱别人

053 // 败中有胜

055 // 虽然命运有时会冷酷，但天意很温暖

059 // 如果有爱，我们就不会觉得辛苦

061 // 美好出艰难

064 // 简单的心，简单生活

066 // 独活多苦，分担是福

068 // 平和，是送给他人的礼物

070 // 体谅、宽容、坚定



叁 从今天起，做一个稍稍好一点的人吧

074 // 我相信你

076 // 从今天起，做一个稍稍好一点的人吧

094 // 人活着，不能只靠面包

097 // 真诚的赞美有拯救人心的力量

102 // 做一个好人，正直地活着

106 // 心怀感恩的人最幸福

117 // 谦让和道歉让人更平和、幸福

122 // 把一切放在心里去生活

126 // 常常喜乐

130 // 在忙碌的生活中有一颗安闲自在的心

132 // 用给予的喜悦，让人的内心丰富起来

134 // 每个人都被爱，每个人都重要

肆 请变得再和善一些吧

140 // 人生是中断的连续

142 // 纵然麻烦不断，也要笑对人生

144 // 请变得再和善一些吧

148 // 以一日一生的心情，把握住秒秒人生

151 // 平静、勇气、智慧、从容

157 // 关于爱这件事

178 // 能控制自己的，只有自己

187 // 和平、平和

191 // 尽量不买东西，除非必要，惜物惜福

194 // 可以“接受别人的好意”但不要“撒娇”

197 // 我们还有一颗被美吸引的心

202 // 愿你老得清香，老得优雅





壹

愿人心温暖，万物复苏

心是一切温柔的起点

在很多人为花粉症而烦恼的那段时间，有一天，与我住在
一起的同伴和我说：“昨晚鼻子堵塞不通，直到半夜才睡着。”
而我当时的回答是：“哎呀，你有没有好好吃药呀？”

与她分别后，我反省自己为什么当时没有对她说“一定很
难受吧”这句话。

我之所以会有这番反省，是因为我依然记得很久之前有个
人和我讲的故事。据他说，他曾因在住院期间连续好几天失眠
而向他的主治医生诉苦。而主治医生的回答是：

“要是这样，就增加药量，或改吃别的药吧！”

当他对前来查看病房的护士说同样的话后，护士的回答
是：“是吗，那你一定很难受吧！你一定觉得夜晚很漫长吧！”



心要柔弱，
心要刚强，
心要超越。

