

【目】光野桃 著 胡嵩 译

幸福一生的心灵课
スランプ・サーフィン



中信出版社 CHINACITICPRESS

スランプ・サーフィン

幸福一生的 心灵课

〔日〕光野桃 著 胡茵译



中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福一生的心灵课 / (日) 光野桃著; 胡茵译. —北京: 中信出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5086-3261-2

I. 幸… II. ①光… ②胡… III. ①散文集—日本—现代 ②随笔—作品集—日本—现代 IV. I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 037632 号

SLUMP SURFING by Momo Mitsuno

Copyright © Momo Mitsuno 2003

All right reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd.

This Simplified Chinese language edition is Published by arrangement with

Bungeishunju Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书仅限于中国大陆地区发行销售

幸福一生的心灵课

XINGFU YISHENG DE XINLINGKE

著 者: [日] 光野桃

译 者: 胡 茵

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: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 5.75

插 页: 4 字 数: 69 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-7587

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3261-2 / I · 280

定 价: 32.00 元

版权所有 · 侵权必究

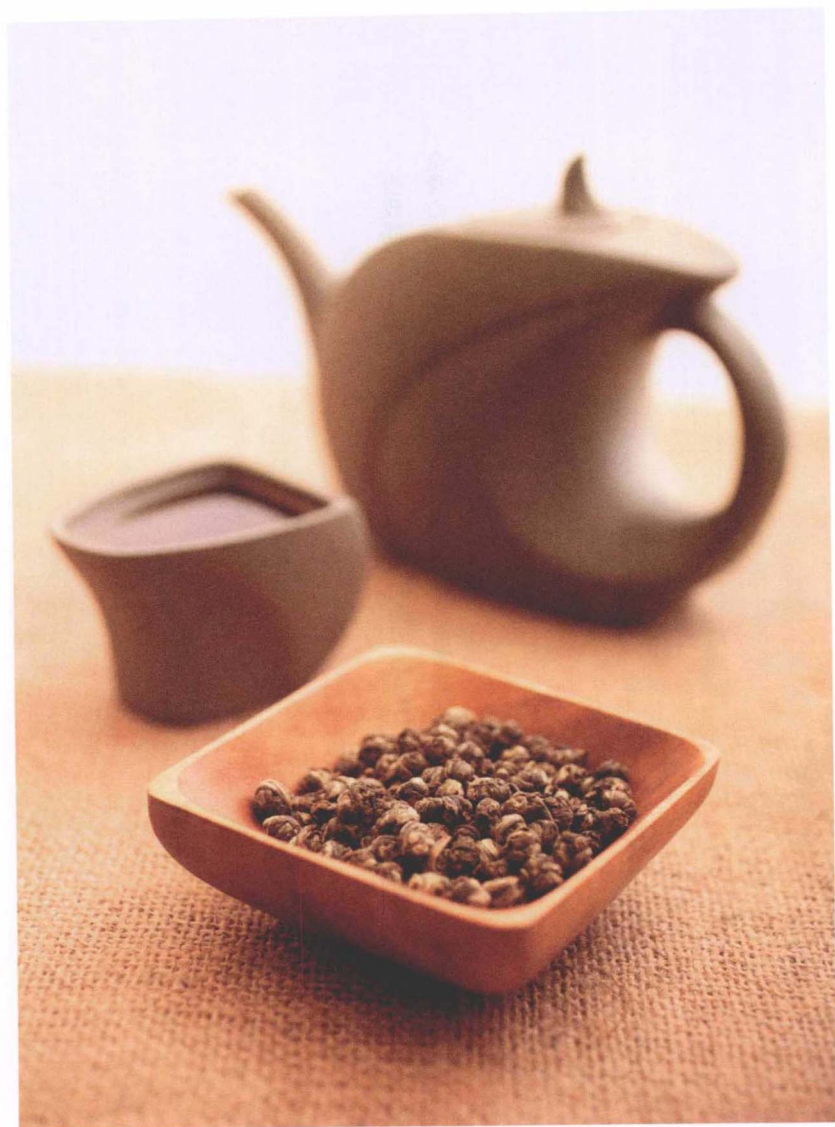
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

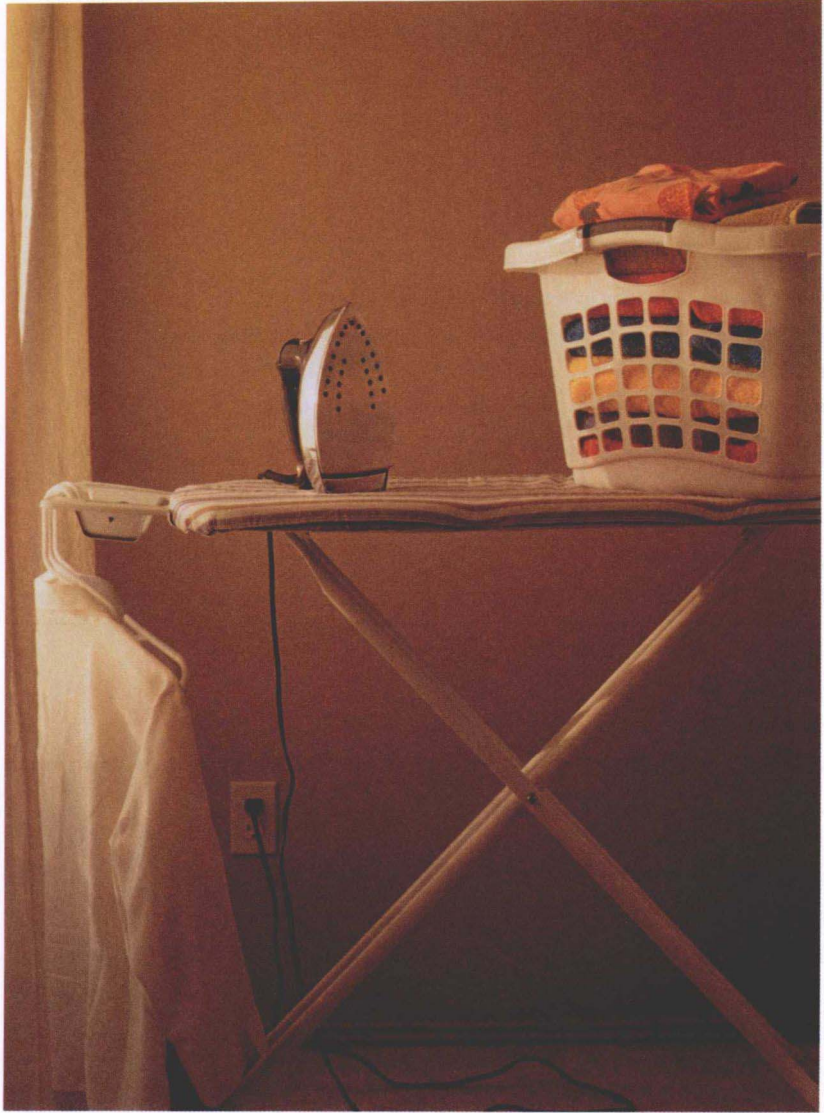
投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000









我想去能令人感到心情愉悦的地方。哪怕只是个小小的地方也好，我只想让自己心绪平和。

当我偶然觅见一个意想不到的美丽地方时会异常开心。就一个人，站在那里，全身心地去感受。于是，释放出浊气后，恬静会重新回归。感觉身体被彻底净化。

如何优雅地生活

每一次阅读光野桃女士的书都会令我想起一段对话。

“你把哪位主播当成自己的目标？”

当我二十三岁，刚进电视台还是新人时经常被问到这样的问题，每一次我都会给出同样的答案“嗯——，其实我没有特别的目标，只是希望当自己变成老太太的时候依然风姿绰约。”新闻记者听到我这样的回答总是流露出一脸诧异。

可能他们更希望我具体说出某个前辈的名字吧，但是对我来说“如何优雅地老去”这个命题比起把从事相同工作的某个女性当做自己的目标来得更加重要。而且我却觉得应该没有比“如何优雅地老去”更难回答的问题了。因为对于全球的女性而言，这是一个永远值得深入探讨的题目。

像我这样一个人到底是从什么时候开始在琳琅满目的时尚杂志中寻找光野桃女士所写的文章的呢？做新人的时候，电视中的女主播给

人的印象大体可以概括为，穿着柔和色调的套装，梳着中长的垂肩长发，佩戴着小巧的饰物，然后安静地坐在男主播身边，不时配合着说几句不痛不痒评论的“乖巧女子”。因为当时的我根本没有能力逾越这个条框，所以自然无从寻找“自己的风格”，只能苦闷地过日子。在那个年轻与美貌就是本钱的时代，光野桃女士的文章成为在这浮躁的社会中引导女性走向成熟的指南。

“优雅地老去”，这个想法与我不谋而合，于是我不管三七二十一，在未经光野桃本人同意的情况下就擅自把她当成走在我前面的大姐姐。阅读着她那些优美的文字，不知不觉中将她作为了我的偶像。

我觉得光野桃女士是一个特别忠厚老实的人。看她这本书就知道了。

为何如此不安？

为何如此疲倦？

当我看到自己的偶像在书中哀叹时不禁吓了一跳。原来从意大利米兰归国后的几年里，光野桃女士陷入了低迷的巨浪中。她曾是时尚杂志《25ans》的创刊人之一，经历了结婚、生子和意大利的生活，作为一名时尚记者一直活跃在这个圈子中，意气风发……我只是单纯地吃惊于像光野桃女士这样的人也会陷入低迷！只是，回看她这些年的著作就会发现，其实光野桃女士并不只是向日本的年轻女性灌输自

己对美的意识。她也会写写在 Hamatora（横滨与 traditional 的合成语，指发祥于横滨的时尚风潮）全盛期时，明知道金扣子的衬衫不适合自己却还是硬穿上身，结果以失败告终；或是为了寻找适合自己的风格四处碰壁等小故事。在阅读中光野桃女士这坦诚的一面总会引起读者的共鸣，感觉她的文章让你一边不断点头称是一边从中获得勇气。对，这也是我为什么喜欢光野桃女士的原因。我认为无论哪一个时代，女性想要意气风发地在社会上生存都绝对不是一件容易的事情。要兼顾工作与婚姻，还有接踵而来的育儿问题，虽然难易程度因人而异，但无论哪一个时代这无疑都会成为困扰女性的永恒问题。光野桃女士希望把自己的人生经验通过不同的形式进行传播，希望让众多的“妹妹”可以从中获益。而作为众多“妹妹”中的一员，我也感受到了她传递来的那种温和的情绪。

当然，光野桃女士对美的意识，绝非强加于人的东西。她的审美意识中透着一种母性的温柔，当你犹豫不决的时候在你耳边温柔地告诉你“有这样的方法哦”。

所以，她会毫无避忌地告诉大家她陷入了低迷期，她也会自我否定，不只是一味地努力向前冲，而是靠自己的方式一点点儿克服心理障碍，走出低迷期。她这种毫不掩饰的作风自然而然又引起大家的共鸣。

女人只要过了 30 岁，其实每一天都有持续不断的小低迷。无论你怎么想方设法地逃避都会造成新的压力，无论你怎么自我催眠，让自己每一天看起来都在轻松地面对工作，都无法真正卸下肩膀上的压力。由于每一天都被时间追赶，所以你没有机会对他人吐露深埋在内心的真实感觉，久而久之学会了习惯性地压抑在心中，更不得不带着这样的心病继续在生活中打拼，这些都是不争的事实。最终在压抑的过程中逐渐淡忘了自己的真实感受，就这样不断恶性循环。

光野桃女士亲身经历的两年多的长期低迷，我想有一天也会降临到我身上。

到那时，我一定会重新从书架上拿起这本书，再次阅读。

新闻主播 草野满代

为何如此不安，

为何如此疲惫。

拖着沉重的身心，

我十分困惑。

焦躁不安，惊慌失措，陷入讨厌自己的日子。

被低迷的巨浪吞噬，一边挣扎一边在海中彷徨。

但是，现在，

我终于，重新回到冲浪板上。

阳光和煦而温暖。

海风吹干了我的身体。

低迷的冲浪——每一天都在持续。

无论是大浪还是小浪，只要能够熟练驾驭总会浮出海面。

低迷期，正是磨炼人生臂力的机会，

是丰富心灵的营养。

就是现在，放开胆量出海吧，

向着广阔的海面划行，

去寻求明日的朝气之源。

目录

序 言 如何优雅地生活 XV

第 1 章 跨越低迷 1

某天，突然陷入低迷 2

跑步 8

蓝色戒指 15

对心有效的颜色 21

第 2 章 别样的美丽 25

素颜 26

与流行保持距离 29

意志消沉时的 4 种时尚活用术 32

自然之美 39

40 岁的优雅 45

第3章 享受美食吧! 49

不喜欢吃东西 50

柿种巧克力 53

帕特里斯·朱利安的乡村面包 55

巴黎的温面 57

罗多伦(DOUTOR)的法式千层薄饼 59

可尔必思富士苹果 61

米兰的梦想咖啡馆 62

幸福巧克力 64

CHICHIYASU的酸奶 66

鱼沼产的大米 67

第4章 我的生活哲学 69

扔掉少女的尾巴 70

如果可以,还是结婚吧! 79

与孩子一起成长 85

第5章 重要的东西 93

布置香风 94

穿纱丽 100

情人石 106

跳舞的女人最美 109

无瑕的能乐 115

第6章 来一场属于自己的私房旅行 121

莫纳克亚的月光（夏威夷岛） 123

克诺塞斯的风（希腊克里特岛） 124

内罗毕（肯尼亚） 125

蒂沃利公园的烟熏三文鱼（丹麦） 127

奥德维奇一号酒店的桑（伦敦） 128

蒙塔贝隆酒店（巴黎） 130

蕾莉欧白大街（米兰） 131

温泉大酒店的妇人们（威尼斯利多岛） 133

科摩大道10号（米兰） 134

莱博（法国南部） 136

浮罗交怡孤岛（马来西亚） 137

吉他与毕加索美术馆（巴塞罗那） 138

水烟的香味（巴林） 139

明治神宫（元宿） 141

喜多能乐堂（目黑） 142

岩室温泉“梦屋”（新潟） 143

伊势神宫（三重） 145