



完全治愈系

任知(著)



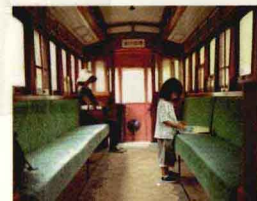
治愈季来袭!

国内首部全面解读
日本治愈文化的
暖心力作

それが、
愛でしょう

爱，是一剂心灵的良药，
人有再多的难堪，
当被美好的事物感动时，
也会燃起新的希望，
奔向明亮那方。

毛丹青、萨苏、蒋丰、汤祯兆 > 联袂推荐
了悟日本的“萌文化”，提升自己的正能量!



北京日报报业集团
同心出版社

それが、
愛でしょう



完 全 治 愈 系

任 知 著

北京日报报业集团
同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

完全治愈系 / 任知著. — 北京 : 同心出版社,
2012.9
ISBN 978-7-5477-0712-8

I. ①完… II. ①任… III. ①压抑 (心理学) — 文化
— 研究 — 日本 IV. ①B842.6
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第215720号

完全治愈系

出 版 同心出版社
地 址 北京市东城区东单三条8-16号东方广场东配楼四层
邮 编 100005
发 行 (010) 65255876
总 编 室 (010) 65252135-8043
网 址 www.bjd.com.cn/txcbs/
印 刷 东莞市信誉印刷有限公司
经 销 各地新华书店
版 次 2012年10月第1版
2012年10月第1次印刷
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 16
字 数 160千字
定 价 39.80元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

治愈系的黑洞

推荐序

在今天的中日关系氛围下，政治性的热话当然不易处理，而历史性的课题也容易勾起读者的情绪。相对而言，任知兄的这本《完全治愈系》选择以从近年大行其道的治愈系角度入手评介日本文化，当有其适时切身的意义。身处当今中国经济高速起飞、城市生存条件与环境瞬息万变的景况，每个人的精神压力即使未至临界点，大抵也没有多少空间可供回旋喘息。是书固然有透过知日而预警中国的正面意义，希望借他乡的舒缓万花镜，来提示读者减压良方，自乃比较文化中文化利用的常例法则。

今天大家熟悉的日本小说家如村上春树及吉本芭娜娜等人，在彼邦正是常被“册封”为治愈系范本的小说医生。只是我倒想起村上春树的自我剖析，他在与日本心理学大师河合隼雄的对话录中（《村上春树去见河合隼雄》），用玩RPG（角色扮演的电脑游戏）来比喻写小说的自我治疗过程，套用于治愈系的世界上也颇具启发性。严格而言，治愈系从来都有主动及被动双方，而大部分的人都属后者，即透过使用及消费治愈系的相连产品，从而释放自己迫近沸点的情绪——这类人就好像是RPG的玩家，面对程式预先设定的方向步骤，投入其中而得到乐趣。相对而言，治愈系的主动参与者则会追求自我设定程式，甚至有时候出现如村上所云：右手所做的手，左手不知道；左手所做的手，右手不知道。那才是极致的游

戏，教人感受到自我治愈的作用。

当然，以上是高阶版的用家玩法，挪用心理治疗的移情对照，一般患者很容易恋上分析师，也即是我们热衷移情于治愈系的产物，同时诚挚与人分享个中感受获益。任知兄在书中正好充任先锋角色，身先士卒作为导游作为同好来移情介入，由是令读者看得更绘声绘影怡情静心，把物事的治愈功能也顺应提升。只不过作为治愈系受众的同时，其实也不妨想想自己选取的位置。在日本的语境中，治愈系有时候也背负污名，正如宗教学者山折哲雄以“下流”来形容，对其中世间把治愈系沦为“放轻松”的倾向不无异议。吉本芭娜娜在与河合隼雄对谈时说得坦率：

“治愈”就像一把锋利的双刃剑，所以负面的情绪也会轰然降临（《原来如此的对话》）。换言之，治愈系的事物本身不一定以轻巧为主，而且情绪反应有时候也不仅没释放松弛，反而会经历更大的波澜起伏，由是而航向更深层次的心灵净化。

换句话说，无论为吉本芭娜娜追求“疗愈”的深度，又或是如村上春树寻找自我治愈的主动性，大抵均属治愈系的潜在可能。由《完全治愈系》切入，再建构于自己的“疗愈”程序，相信应是不俗的阅读经验。

汤祯兆

治愈系的 心灵治愈力

自序

今年3月11日是“东日本大地震”一周年，只见屏幕上地震造成房屋倾圮杂物堆积，十米高的海浪铺天盖地而来，汽车像玩具般被激流裹挟撞击，人们惶惶不可终日。这些镜头很像一款以灾难为题材的游戏《绝体绝命都市》，游戏的目的是在游戏中发生的地震、火灾、瓦斯泄露、洪水、龙卷风、海啸等自然灾害中，玩家操控主人公逃生，并且提防各种可能发生的余震及其他意料之外的灾难，一起逃离这座变成废墟的城市，游戏中的女主角在玩家的帮助下顺利逃生。最后她在帐篷里弹着吉他唱了一首歌（《キミの隣りで》饭田舞演唱），这首歌给人温暖，对受灾的人们起到了很好的治愈作用。

同样在震后，日本有很多艺人、漫画家纷纷发出精神应援的呼声，如渡边谦在与小山薰堂开设的公益网站上，制作视频朗诵宫泽贤治的名诗《不畏风雨》“不畏风/不畏雨/不畏冰雪冬/不畏酷暑夏/顽固身难倒下/无欲无求/不嗔不怒/气定神闲”。绘本家高木直子在Twitter上发布着鼓励的话语，“晚上漆黑一片，感觉有一些怕怕的。虽然这样，但希望一个人住的各位也都要加油。”由此可以看出日本人面对灾难的镇定，具备战胜困难的耐心和毅力，同时也说明“治愈系文化”在生活中起到了极大的作用，它可以让人们在沉闷压抑的氛围下转换心情，给人一种积极面对生活的希望，还有面对未来的勇气。

“治愈系”最早出现在上世纪90年代末，是日本人将其比作奇幻世界里的“治愈系魔法”而成的生造词汇。“治愈系”音乐因风格温柔优美，如泣如诉，仿佛闻之即有治愈心灵之伤的效果而得名。像歌手Rurutia被誉为日本治愈系女神，手岛葵、熊木杏里、吉田亚纪子、下川美娜也是其中的代表人物。有人把岛歌（著名歌

手有夏川里美、城南海、中孝介等)当作“治愈系”音乐。

在文学中,村上春树的《海边的卡夫卡》和吉本芭娜娜的《厨房》、《阿根廷婆婆》、《甘露》等作品都有着极强的治愈功效;天童荒太的作品以救赎人性与治疗人心为主要特征,他的《绷带俱乐部》讲述了四个高中生在成长过程中所遇到的关于亲情、友情、爱情、性等方面的心灵创伤与痛楚,他们通过“绷带俱乐部”走出自身的痛苦同时还热心帮助别人疗伤。

治愈系动漫作品也是层出不穷,像宫崎骏的吉卜力和新海诚的作品,经典作品还有《水果篮子》(大地丙太郎)、《夏目友人帐》(大森贵弘)、《虫师》(长滨博史)等,这些动漫作品一般都是纯洁而纯粹的,不含有色情暴力成分,没有明显的悲伤气氛,也没有明显的宅腐性质。这类动画多涉及现实,以琐碎的细节诠释生活,有的升华或意象诡异,让人逃脱世俗的羁绊。

治愈系日剧最具典型的是仓本聪的《温柔时刻》和《风中花园》。治愈系电影类型则更加丰富,可分为美味电影、怀旧电影、散步电影,像富永舞的《蜗牛餐厅》、荻上直子的《海鸥食堂》、三原光寻以“归乡”为背景的《乡村照相馆》,美味电影、脱力电影《转转》(三木聪)等。以《街角洋果子店》为例,这是一部以追寻幸福为主题的电影,同时也是一部美味电影,主人公依子(苍井优饰)为找寻恋人到了一家蛋糕店,恋人离职了,她恳请老板收留自己,由于经验不足始终不得要领。与此同时,她遇到了天才蛋糕师十村辽太郎(江口洋介饰),他能做出令人信服的味道,却因某种理由隐退,两人因甜点而衍生的故事,这部电影引领人找寻到生活的意义和滋味,影片中的主人公得到了治愈,观众也得到了自愈。“治愈

系”其他经典电影还有《不可思议的幸福列车》（原田昌树）、《步履不停》（是枝裕和）、《入殓师》（泷田洋二郎）等，不胜枚举。

日本人的“治愈”心理来自战后的“原罪”意识，日本进入后工业时代，工作压力大，传统家庭功能逐步丧失，90年代的泡沫经济，造成财政恶化，竞争加剧，社会发展陷入低迷。群体社会的崩溃中，都市生活节奏反而加速，在物化的人际中疏离，也无法在家族和团体中获得归属和依赖，导致自我迷失的加剧。很多人无法解脱，有些人心情抑郁，因此治愈文化大行其道。在都市里，对这个浮躁社会充满的警戒心，过剩的防御心，加深了这个问题。在我国国内则是物质生活发达了，精神生活却滞后了，社会发展中个体不断被尊重，而整体的交流被忽略，这是社会“文明”的一种悲哀。人际关系疏离，不少家庭解体，单身问题、群体封闭等各类状况，让人们不断反思生活的要义和自我救赎的可能，从而找到属于自己的幸福之路。

如今，日本治愈系文化已相对成熟，像“治愈系温泉旅馆”，指泉质温和、食物健康的温泉旅馆。“治愈系美食”是道烹调起来特别简单的料理，让很多上班族回到小学时代的夏天，这样的感觉足以治疗自己孤单的心灵。在东京等大城市的百货店、地下食品卖场可以买到让人“治愈”的各式诱人甜点，外观漂亮，吃来可口。还有种类繁多的“治愈系”商品，像引人发笑的点头娃娃、不断出新的“发泄玩偶”、喜欢恶搞的轻松熊、办公室（家庭）里的绿色小盆栽，去年日本流行的按摩靠垫，最近流行的Iphone解压游戏“Tumineko(喵喵塔)”等。铁道公司也推出季节主题式的治愈系风景名胜旅游路线，德岛县利用得天独厚的自然风景、独特的人

文魅力推出的医疗观光和《空之境界》动漫基地朝圣之旅，这些都让人们在枯燥的生活中，燃起新的生机，也让自身摆脱了困扰，洗涤了心灵。

如今整体社会压力重重，都市年轻人受到生活和情感的困扰，普遍孤独，缺乏安全感；地震海啸这种自然强灾在世界范围内频繁发生，它不单损坏财物、殃及生命，也对灾后的民众内心产生极大的戕害，灾民身心的调节如何抚平创伤愈加重要。前一阵我读到一则Twitter超微获奖小说，它说的是“找不到工作，没有钱吃饭。朋友给了一片口香糖，虽然不足以果腹，但不管三七二十一嚼了起来。嚼着嚼着，一直嚼到没有一点滋味，“噗！”地吐了出来，居然成了一尊佛像；又试了一次，这次变成了千手观音。于是，我就这样成了口香糖佛像师。真的哦！”这则微小说，让人读后立即放松，无论你是不是出了同样处境，也会让胸中的积郁获得释放。心理上的共鸣缓解了精神失落感，让人们找到心灵和情感上的归宿，相信生活里纯真美好的存在，也要相信未来。

最近特宠傲娇的俊介君，凭借无比纯真的眼神和百变的造型火速蹿红，大有取代前萌神猫叔之势。它混在玩偶堆里，露出和玩偶一模一样的笑容，它穿着黑披肩，头戴红蝴蝶结，貌似还未到舞会，就已HOLD住全局。它头顶草编花环，仿佛从森里走来，难不成要为“小清新”代言。最搞笑的是它戴草帽抱西瓜的造型，这世上怎会有那么萌的瓜农？人们在关注它时转换了心境，忘掉暂时的忧虑，人的情绪都会有低迷的时候，可当一觉醒来，还是要抖擞起精神。世界以痛吻我，要我回报以歌。继续做最特质的自己，不管何时何地，不管身心有多脆弱，也不要磨灭掉对生活的丝丝真情。



零食治愈

- 002 不二家的不二选择
- 004 佐久间糖罐里的秘密
- 007 波路梦还你童真憧憬
- 010 激萌和果子的精致之美
- 012 娇艳欲滴的草莓大福
- 014 鲜绿抹茶：无边无际的清新

美食治愈

- 018 人人都爱蛋包饭
- 020 品梅子酒里人生百味
- 023 清香留齿的薰衣草茶
- 026 不忍下嘴的卡通便当
- 029 柔软抵心的北海道戚风
- 031 日式煎饼对对碰
- 035 大快朵颐荞麦面
- 038 居酒屋里苦乐相濡
- 042 鸡素烧、寿喜烧及芋头火锅



旅游治愈

- 048 到葛氏柴又寻访“寅次郎”
- 050 与奈良小鹿的亲密接触
- 052 横滨港的老人与海鸥
- 056 漫游在仙台广濑河畔
- 060 辰野町的萤火虫
- 062 音乐漫洒的小樽
- 065 到京都的东山呼唤爱
- 069 轻井泽——远离尘嚣的休闲乐土
- 073 神奇的冲绳美之海水族馆
- 076 遗世独立的岐阜合掌屋





文学治愈

- 080 短歌里的浓情蜜意
- 083 三行情书——爱是一颗幸福的子弹
- 086 新井一二三眼中的东京
- 091 生命是个疗伤的过程

创意治愈

- 096 松浦弥太郎的移动书店
- 099 简单就是顺其自然
- 103 “猫站长”的名人效应
- 105 果酱达人的未来
- 108 藤田智教你在阳台上种菜
- 112 足利紫藤的一帘幽梦
- 115 东京浮游少女
- 118 圆你一个公主梦
- 121 Zakka溢出的和风雅趣
- 125 一颦一笑皆见优雅
- 128 咖啡馆聘猫咪当服务员
- 131 萌画万物的西又葵

明星治愈

- 136 芦田爱菜的微笑
- 139 元气少女志田未来
- 143 脱力系女星上野树里
- 147 气质森女苍井优
- 151 那些迷人的岛歌女声
- 154 似淡淡风温柔飘过
- 158 愈夜愈美丽的手岛葵

影像治愈

- 162 荻上直子的乐活精神
- 165 流光碎影下的昕暖人生
- 169 青春映画姐妹情
- 172 人生路上步履不停
- 176 像“稻秸富翁”般淡然处事
- 179 干物女的爱情生活
- 182 从“败犬女”到“婚活族”
- 187 森友治将镜头对准心中至亲
- 189 川岛小鸟眼中的凌乱美





玩具治愈

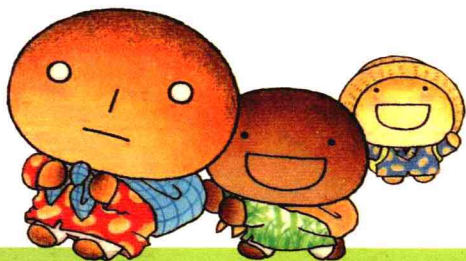
- 192 听人倾诉的点头娃娃
- 194 永驻心中的那片湛蓝
- 196 逛下北泽，寻找失去的时间
- 200 先有趴趴熊，后有桃桃熊
- 203 苦闷救星大根君
- 206 猫叔大白的生活秀



绘本治愈

- 210 宫西达也的童真魅力
- 214 油爆老妈和她的火星家族
- 218 高木直子的一个人漂泊
- 222 鹌鹑圆子减肥记

- 228 即使烤焦了也无所谓
- 232 宫崎骏动漫的奇想世界
- 237 新海诚的时间与爱情
- 240 被妖怪纠缠的男生夏目





スナック癒し

零 食 治 愈



零食治愈之糖果篇

スナック癒し——キャンディの編

不二家的不二选择

对于“不二家”（FUJIYA）忠实拥趸，无法定义它是属于哪一类，玩具？铁盒？糖果？这家有着百年历史的老字号，现在依旧魅力十足，据说它的LOGO里的F代表了5种含义（亲切、花、梦幻、新鲜、迷恋）。

“不二家”的产品多种多样，有泡芙、曲奇饼、巧克力、棒棒糖等，这些甜点既赏心悦目又能大饱口福，看了就让人垂涎欲滴。

甜食爱好者早先了解“不二家”是因为包装上脸蛋绯红、经常舔舌的开心小女孩，她名叫牛奶妹Peko。她还有个伙伴：牛奶仔Poko。这对天真俏皮惹人喜爱的卡通人物，可谓深入人心。以牛奶兄妹为主题的糖果包装盒，以及玩偶、模型都成为甜品爱好者的宠儿，很多人争相追逐，没拿到手心里就不得安稳。去年正是“不二家”创业100周年，它跟写乐钢笔公司合作的限定钢笔，其玲珑的外表，精良的制作，更是击中人们的萌点。

有不少人喜欢“不二家”的棒棒糖，没有哪个宝宝能拒绝糖果的诱惑；无论上学还是刚参加工作的女孩，与同学、同事一起分享，回味纯真童年的感觉，保证笑语阵阵，心花怒放；与心爱的人分享，更能促进两人心灵契合。不二家香醇牛奶硬质型

奶糖，纯正、天然的乳香扑鼻而来，味道不黏不腻，充分满足了味蕾和身体健康的双重需求。“不二家”的千层饼也堪称经典，它精选上等小麦粉、与奶油精华融合，经过细致的烘烤，有着“不二家”特有的家庭手工制作传统，先发制人的是酥脆的每一层，然后是层层美味，香脆不腻。口感是将其质地重叠成多层而成，不夸张地讲，这份零食能给馋嘴的人们，不单是新鲜美味，还能衍生幸福感受呢。“不二家”的糖果和糕点会给人们工作和单调的生活添加很多乐趣，尤其可以促进同学、朋友之间的关系，心情烦躁或无事可做时吃一块，既缓解了压力又给心灵带来些许慰藉。



我个人非常喜欢“不二家”的POP绿茶多酚护齿果汁棒棒糖，那一袋包含草莓、香橙、葡萄、蜜桃4种口味，含有真正果汁，口味纯正，酸酸甜甜，而且每支棒棒糖上小动物的立体图案，有趣得紧。最关键的是这种棒棒糖添加了绿茶多酚，有效杀灭口腔细菌，对于儿童而言，可以预防蛀牙。还有温馨设计的环保纸棒，巧妙地用纸棒来替代塑料棒，不会戳伤喉咙，既卫生又安全。最后还有一点要记住：吃棒棒糖时要慢慢舔，静心去享受其中的欢乐和甜蜜！



零食治愈之收藏篇

スナック癒し——コレクションの編

佐久间糖罐里的秘密

依稀记得和女友逛超市，看到姆明（Moomin）漂亮的糖罐子，有红色和黄色两种，正反两面都有图。她立即购买下来，回家后一人一颗尝了起来，口感上不会很甜，但水果味很浓，而且每一颗都有一层糖粉，故开罐后不容易溶化。

开始以为姆明是日本动画的形象，后来看动漫才知道，他原来来自芬兰的森林。姆明是个精灵，长得白白胖胖，很像河马，居住在被群山环抱的一个叫“姆明谷”的地方。他热诚善良，喜欢冒险。他一心要做个保护弱女子的男子汉，经常做一些傻事，以获得女友歌妮的赏识。虽然他的行为不合常理，没有得到周围人的理解，但他依然会朝着目标前进，绝不轻言放弃。

姆明一家的生活也很有趣，基本上按自己的意思生活，该吃吃，该睡睡。明明在沙发上好好喝茶，不知咋回事，竟突发奇想，全家出动去森林玩个痛快。一时兴起来打扫卫生，或者又要开始盖座房子。

姆明爸爸好幻想；姆明妈妈坚强而自信；歌妮撒娇任性；阿美小眼神邪恶，鬼点子特多；史力奇是位与孤独为伍的诗人，崇尚自由和冒险，他叼着稻草，顶着绿草帽的样子蛮酷的。

这部动画最有意思的当然是主人公，有着透亮的眼睛、滚滚的肚子的姆明，在海洋和森林间发生的故事有趣而古怪，都是你意想不到的。看懂故事的人，会感受到人际相处，需要爱和宽容。在童话里我们感受到了恬淡，内心很是温暖的感觉。

没想到小巧可爱的糖罐里蕴藏着这么多故事，其实佐久间除了出众的口感之外，包装例来很给力，红罐杂果糖、薄荷糖包装略显一般，但看着蛮舒服的。KITTY、铁臂阿童木、国宝熊猫小子这些卡通形象，小孩子一看就想买；军曹浮雕圆罐果汁味糖很适合成人吃，它是在职场受挫或委屈时必吃的一款糖，罐子上的军曹仿佛是你亲密的战友，啣摸着酸酸甜甜的糖果，瞬间感觉能量增加。

在佐久间糖罐里，“再见萤火虫”复刻版罐仔果汁糖很受欢迎。在宫崎骏电影《萤火虫之墓》里，哥哥为了哄节子送给她一个很漂亮的糖罐。每当节子哭时，就给她吃一颗，立刻就开心起来，那小脸的泪痕还没擦干呢。可爱的节子总抱着那个糖罐蹦来蹦去，糖果在罐子里发出咯拉咯拉的响声，吃完糖后，还把水灌在里面，天天喝甜甜的水。虽然生活环境很严酷，但因为有了糖罐的陪伴，他们的世界变得光明与快乐。



[零食治愈_005]