

· 杨小曼◎编著 ·

渡边淳一对“幸福”的理解入木三分，从身体生理构造、男女爱情、婚姻、事业、人生、家庭等方面出发，阐述了幸福的内涵

渡边淳一

写给年轻人的幸福秘笈



日本文坛大师渡边淳一人生历练感悟之幸福真谛

渡边淳一

〔情爱大师〕

为您打开了一扇独特的门，让您看到了完全不一样的幸福人生

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

渡边淳一

写给年轻人的幸福秘笈



· 杨小曼◎编著 ·

图书在版编目(CIP)数据

渡边淳一写给年轻人的幸福秘笈/杨小曼编著. —
北京:中国铁道出版社,2012.7
ISBN 978-7-113-14586-6

I. ①渡… II. ①杨… III. ①幸福—青年读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 077697 号

书 名: 渡边淳一写给年轻人的幸福秘笈
作 者: 杨小曼 编著

责任编辑: 吕 芾 电话: 010-51873156 电子信箱: lvwen920@126.com
封面设计: 王 岩
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 12 字数: 182 千

书 号: ISBN 978-7-113-14586-6

定 价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

前言

Preface

幸福是什么？怎样才能幸福？这恐怕是很多人追问的一个恒久话题。关于幸福的定义有很多，古希腊哲学家苏格拉底说：“人生的本性是渴求幸福，其方法是求知、修德行善，然后是一位幸福之人。”柏拉图则说：“人生的目的是止于‘至善’，其方式是‘修德即善’，修德是修养人的‘智、义、勇、节’四枢德；行善是人行‘中庸’之道，最后人的灵魂可以解脱以达到‘至善’之境，如此，才是真正的幸福人。”而中国古代的哲人杨朱说：“人之生也奚为哉？为美厚尔！为声色耳！（人生是为了什么呢？就是为了声色犬马的享受啊！）”杨朱被认为是个极端的个人纵欲者。与他相反，墨子却让天下的人要互爱，这样大家就都能幸福，他被称为唯众的幸福主义者。马克思对幸福的定义既长又拗口，读上那么几遍我们也未必能明白，他说：“幸福是指人之所以为人的真理与自己同在时的心理状态，包括一切真实的事物、人性的道理、他人的生命甚至动物的生命与自己同在等等，是一种心理欲望得到满足时的状态，是一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。”

可是，看过了这么多哲人、大师谈论的幸福，我们对幸福还是心存疑惑，大师们所说的幸福都那么抽象，那么遥不可及。面对当下纷繁的社会，面对当前的各种竞争和压力，我们又怎样去实践这些大师们的幸福理论呢？

我们需要的是一个有用的指导，需要的是简单明了的对于幸福的阐释，但我们更想要的是一个在现代社会里，如何追寻幸福的答案。谁能给我们这个答案呢？

时下大量的幸福理论和幸福秘笈可谓众说纷纭，其中不乏一些人云

亦云或老生常谈的理论，但能给人们心灵以震撼的少之又少。可是，日本作家渡边淳一在他历经人生 70 年之后推出的幸福论却让我们眼前一亮——他的幸福论就好像给我们推开了一扇独特的窗，让我们看到了不一样的幸福情形。我们会发现原来我们对于幸福有那么多误解，原来我们忽略了那么多的幸福源泉。

渡边淳一出生在日本北海道，毕业于札幌医科大学，后来留校工作。在做了十年的外科医生后，渡边淳一开始从事专业的文学创作，目前他已经出版了小说、散文、随笔集等 130 多部作品。他创作的丰富多彩、深入男性和女性本质的恋爱小说，深受广大读者的喜爱，因此他被誉为日本情爱大师。不过，这位情爱大师还是一位幸福大师，他新出版的《钝感力》和《幸福达人》等书给了无数读者以幸福的启迪。

渡边淳一从一个医生的角度告诉我们，能顺畅地撒尿，就是幸福；拥有健康的心脏和肝脏，就是幸福；拥有乐观快乐的心态，让你的副交感神经发挥作用，也就是幸福。他还从身体出发，转而谈论人们如何从精神角度去获得幸福，那就是要能够摆脱早年的思维束缚，要能够多角度地看问题，能够头脑灵活地应对生活。

人不是以个体的形态单独存活在世界上的，人需要与他人发生各种各样的关系，而这是能否幸福的一个前提。渡边淳一以自己多年的人生经验告诉我们，幸福就在我们身边，就在跟我们建立各种关系的人身上。所以大胆地恋爱，真实地跟人交往，结识各种各样的人，学会爱人，学会与人打交道，那么我们就会被幸福包围，我们的生活就会被各种各样的幸福填充。

渡边淳一指出了现代社会的特征，并告诉我们如何在现代文明的时代获得幸福。他说现代社会是人类文明进步的结果，我们需要接受这个结果。在这个变幻的时代，在这个华丽当道、女性气质突出的“女时”，男人们如果学会了适应时代，学会跟女性来往，那么即使“男时”逐渐消失，男人们也会有无穷无尽的幸福。

幸福并不遥远，幸福需要我们每一个人坚持不懈去追求，这也是渡边淳一告诉我们的幸福论。怀抱一颗卑微的心灵，坚持自己永不放弃的信念，让我们跟随渡边淳一的指引，踏上追寻幸福的旅程吧，为我们的生活和人生写下完满的幸福篇章。

目 录

Contents



秘笈一：

幸福,就是守住“谦卑态”

不和周围的人比较.....	2
降低参照标准.....	4
幸福的谦卑态.....	6
改变自己的幸福价值观.....	8
和贫穷的时代比比看	10
和法皇比比谁洗澡更方便	12



秘笈二：

幸福,就是懂得感激“身体”

认识与生俱来的生存能力	16
幸福就是“可以舒服地小便”	18
懂得感激终日劳作的心脏和血液	20
懂得感激“自备的安全机构”	22
懂得感激肝脏这座“化工厂”	24
你的身体绝不会背叛你	26
不知有多少人羡慕你的健康	28
别让身体太敏感	30



秘笈三： 幸福，需要了解“自律神经”

“自律神经”和血管的关系	34
血管随着心情变化而收缩扩张	36
应激反应牵制着身体的健康	38
担心自己患病，你真的会患病.....	40
放松神经让你更幸福	42
神奇的“欢笑疗法”	44



秘笈四： 幸福，要换个角度看待好与坏

好与坏实为一体，只是角度不同.....	48
结婚与未婚各有利弊	50
升职与不升职的好坏	52
不要从表象上判断好与坏	54
变负担为动力	56
丢掉糟糕的负面情绪	58
不去怨恨和嫉妒别人	60



秘笈五： 幸福，就是冲破思维定式的束缚

不要在心中竖起篱笆	64
撒谎，不全是错误的.....	66
“想做什么”和“必须做什么”	68
做个不服老的人	70
失眠也没什么大不了	72
凡事别钻“牛角尖”	74

学会做“没有固执心”的人	76
从成长到成熟	78



秘笈六： 幸福，就要学会随机应变

你的应变力值有多少	82
别让感动能力衰退掉	84
没有独创性的领导也幸福	86
让你的柔软发挥更大作用	88
学会“乖巧”也能获得幸福	90
“旁观者”才能有准确的判断	92



秘笈七： 学会接受“进步的和不进步的”

一切都是与时俱进的产物	96
“进步”的与“不进步”的	98
凡事不能尽如人愿	100
爱情，止于一代人的智慧	102
爱恨善恶乃人之初	104
近善远恶拥抱幸福	106



秘笈八： 幸福，需要积攒智慧

智慧比聪明重要	110
做个真正的“聪明人”	112
摔倒了，再爬起来	114
该记住的千万别忘记	116

来自钝感的智慧·····	118
学会活用“钝感力”·····	120



秘笈九： 幸福，就在身边找一找

不一样的“才能”，不一样的幸福·····	124
学会爱自己，肯定自己·····	126
理解万岁·····	128
像渡边淳一那样“在打工中学习”·····	130
跳到人群中去·····	132
朋友更多，幸福更多·····	134



秘笈十： 学会与人交往才会幸福

独享的幸福有限度·····	138
学会轻松地说出“谢谢”·····	140
有选择地“左耳进右耳出”·····	142
懂得快乐地拍拍马屁·····	144
身体小接触拉近大距离·····	146
保持“女士优先”的风度·····	148



秘笈十一： 所向披靡的独家恋爱论

渡边淳一说“恋爱是人学”·····	152
幸福的恋爱需要智慧·····	154
恋爱要学会“东张西望”·····	156
从恋爱“博弈”中学会控制自己·····	158

成功的恋爱需要“钝”.....	160
失恋意味着开始下一次恋爱.....	162
恋爱无所谓胜负	164



秘笈十二： 从“男时”到“女时”的幸福转变

渡边淳一谈“爸爸股”.....	168
文明进步对男人的利弊.....	170
接受男人和女人的差异.....	172
“男人诞生于女人”.....	174
从“男时”到“女时”的顺应.....	176
积极了解彼此的分歧.....	178
寻找幸福,永不放弃	180

秘笈一：

幸福，就是守住“谦卑态”

「不和周围的人比较」

渡边淳一说：“幸福与不幸福的判断来自于和别人的比较。越是这种时候，人们越是只注意到自己不理想的一面，从而愈加感到自己不幸。”幸福是个比较级，幸福不幸福是在比较中显现的。就好比开着小奇瑞QQ穿行在大马路上，看到那些挤公交车的人，会觉得自己有车代步还真幸福。这时忽然一辆宝马洋洋得意地鸣着喇叭从你身边疾驰而过，你的幸福感可能立马就风中凌乱了。

的确，人们在比较之后，总会对自己不满，把自己的缺点或不美满放大，而把别人的幸福和快乐夸大，因此就产生了不如人的感觉。这也许是人心中不足的一个体现吧，不过这种心中不足却实实在在是我们感到不幸的根源。

这让我想起一个小女孩在海边捡贝壳的故事。

小女孩第一次来到海边，大海的美丽景色让她陶醉不已。一天清晨，海潮退去后，各种各样的贝壳遗留在海滩上，小女孩见到了非常兴奋。她拎着自己的小桶奔向海边，捡起那些形态、颜色各异的贝壳来。不一会儿，小女孩捡的贝壳就在小桶里铺了一层。一抬头，她看到曾一起玩的一个小姐姐也在捡贝壳，小女孩忍不住喊她：“你来看看我捡的贝壳吧，都非常非常漂亮。”那个小姐姐就把自己的贝壳也拿了过来，两个人跪在沙滩上比起了捡来的贝壳。

小女孩炫耀地拿出一个完整的扇贝，说这把小扇子多好看。可是那个小姐姐却不屑地拿出一个更大的扇贝，说小女孩的贝壳太小了。接着

小姐姐把自己捡到的形态各异的贝壳摆了出来，什么女巫骨螺、马蹄钟螺，还有绿色的小贝壳。小女孩看着小姐姐形态各异的贝壳，再看看自己捡来的，除了小扇子，就是很普通的小螺壳。怎么看都没有人家的漂亮。小女孩越看姐姐的贝壳越不开心，刚才捡贝壳的幸福感就这么一点一点地消失了，她最后气呼呼地把贝壳都丢到了沙滩上。

刚工作的时候，跟我同年毕业的女孩性格开朗，总是无忧无虑，一脸幸福的样子。她后来订了婚，办公室里的人知道了，就跟她聊结婚的事。没想到几个女同事聊着聊着就开始攀比了，这个说老公向她求婚时买了多少钱的钻戒，那个说结婚的新房装修费花了多少，另一个则说老公当时对她如何听话、如何顺从。说完就问这个女孩子，你老公怎么求婚的，新房如何，是不是听话，是否关心你。女孩被她们七嘴八舌地围住追问，支支吾吾地说不出话来。

等到人都散了，女孩子来找我，很苦恼地说：“我要考虑结不结这个婚了，他真是没有什么优点嘛。”我听了很是惊讶，因为在我的印象中，她与未婚夫相处得很好，算是情投意合的那种情侣。我忙问怎么了，她就叙述起刚才的情形，最后说：“跟她们的老公比一比，他根本没什么优点啊，我还能要他吗？结婚后，我能幸福吗？”

这个结论真是让人吃惊，我明白，是盲目的比较让她失去了正确的判断力，她完全不是从自己的感受出发来考虑这个问题，而是从能否比过别人的角度来考虑的。

其实，那些总喜欢跟别人比较的人骨子里是不自信的，他们想要通过一些浅显的比较来寻找自己的信心，可结果往往是更没信心。又或者这类人并没有明确的人生目标和意义，只好以别人的生活状态为标准来衡量自己。很多时候，这些人跟别人比的只是表象，只是人们能够眼见的一部分，至于背后的辛酸或不快乐却根本看不到，因此这种比较纯粹是自寻烦恼。我的这位同年毕业的同事就不幸陷入到这种烦恼了。

所以，要想幸福，就不要只盯着别人看，不要跟别人比，尤其比那些别人有而你没有的地方。幸福的关键在于充实自己，让自己信心满满，而不是跟别人比来比去。当我们丢弃一心只想超过别人的好胜心时，当我们真正关注自己，真正专注于自己的生活时，我们就会获得心态的平衡和安然，而幸福也就会降临到我们身上。

「降低参照标准」

渡边淳一说过：“我们总是在与他人的关联中生活、行动的”，“如果失去了这种关联，现实生活本身就会变的苦难起来。所以说，人与人的关联性不是那么轻易割得断的。”如果完全做到不和周围的人比较，对于大多数人来说这还是很难的。因为人毕竟是社会动物，生活在这个社会中，跟人打交道，跟人来往是难免的。可见，只有在与他人的关联中，我们才能称其为人，才有生活的意义。

与人关联，与人来往，如果避免不了无形中的比较，那么，我们就不妨把比较的参照标准降低，就像人们常说的“比上不足，比下有余”那样。想要获得幸福感，就跟“下”来比，在比较中获得平衡，获得安慰。事实上，这种比较不仅仅给我们的是平衡和安慰，有时候还会让我们对生活产生深刻的认识，对人生真正的幸福得以完全理解。

古时候，有一个以磨豆腐为生的小市民，每天很早起来磨豆腐，打好豆腐之后，他就把这些豆腐送往那些富贵人家的后厨。有一天，在后厨房，他听到厨师和仆人们大谈主人的生活如何安逸，日子过得如何幸福，就连他们这些下人，每天都活得特轻松、特滋润。这个磨豆腐的人听后非常羡慕，在回家的路上越想自己越觉得惨，觉得自己辛辛苦苦不得休息，赚的钱却只够养家糊口。从此，这个磨豆腐的人就觉得自己很不幸福，有时去送豆腐，都不愿进那些富贵人家的门，免得更灰心。

后来，山上寺庙里的和尚们向他要一屉豆腐，磨豆腐的人就留了一屉送上山。在庙里，磨豆腐的人看到在院子里散步的禅师，就跟他聊天，诉

说自己的辛苦和不幸。禅师微笑着听他说完，不置一词，等送他出山门时，禅师说：“施主，我知道一条到你家更近的路，你沿着这条路走吧。三天后，麻烦你再送一屉豆腐来。”磨豆腐的人满口答应了，他沿着禅师所指的路往家走。

在路上，磨豆腐的人碰到了住在窝棚里的一家铁匠。铁匠残废了一条腿，但仍辛苦地在火炉旁打铁，身上汗珠滚滚。磨豆腐的人心里不禁歉疚感慨。等到进了城，磨豆腐的人拐进一条他从没走过的巷子，发现巷子里好些个乞丐沿街乞讨，穿着破烂，形容凄惨。磨豆腐的人赶忙穿过巷子，跑回了自己家中。坐在结实安稳的小屋中，磨豆腐的四下看看，忽然觉得自己生活得还不错。

等再次把豆腐送上山里的寺庙时，磨豆腐的人去拜见禅师，感谢他对自己的点悟。禅师笑着说：“施主以前只看到了那些富贵人家，岂不知大千世界，芸芸众生还有诸多苦难，所以总感到不幸福。现在施主眼界打开，自然明白其中的道理了。”

这位禅师说得不错，现实中太多的人在跟人比较时眼光都太狭窄，只看到那些貌似更好的人，而忽略了这个世界上还有很多更不幸的人。想想那些辛苦的挖煤工人，那些无依无靠、靠捡拾垃圾活命的老人和小孩，或是遭遇不幸、受到不公正对待的各类人，跟他们相比，有一份安稳而体面的工作，有个温馨的小家，无病无灾，无忧无虑的生活难道就不是幸福吗？

渡边淳一劝诫人们在比较时降低参照标准，其实就是想让人们放宽自己的视野，在更多的比较之后，体验自己的幸福、珍惜自己的幸福。

所以，当你对自己的生活不满、感到不幸福时，就想一想这个世界上，还有比你更不幸的人存在，但他们尚能艰难地、努力地生活着，你又何必不开心、不幸福呢？

「幸福的谦卑态」

在渡边淳一的《幸福达人》里，他讲述了日本一位和歌诗人中城文子的故事。女诗人虽然家境很好，但婚姻并不幸福，在生育了三个孩子之后，她离婚了。离婚之后她独自养育孩子，这时她和一位大学生坠入了爱河。然而恋爱的幸福非常短暂，因为女诗人不久就患上了乳腺癌，努力医治后最终还是病逝了。在她死之前的那段时光，她写了很多和歌，其中也写到了她感受到的微妙的幸福感。当她替爱人俯身系上鞋带时，她说“俯身为君系鞋带，幸福有此谦卑态”。那俯身的一刻，女诗人感到了无比的幸福。很多时候，幸福的姿态是谦卑的，当我们俯下身子，谦卑地看待我们自己和这个世界时，我们就能感到生活中竟有那么多的幸福，而自己竟忽略掉了那么多美妙的时刻。

记得我读大学时，有年春天，上完一早晨的课后，大家的肚子都饿得咕咕叫，还觉得脑袋晕晕乎乎的。同学们一起从教学楼里走出来，发现外面春光明媚，一阵微风还送来不知名的花香。大家都深深嗅一口花香，然后在太阳下伸着懒腰，享受着暖暖的春风拂过。一位同学忽然说：“感觉好幸福哦。”大家不觉相视而笑，快快乐乐地向餐厅跑去。

我的一位同事刚刚获得提升，新的工作环境和压力让他有些喘不过气来。为了尽快树立威望，那些日子，他在公司里表现得非常强硬，对任何事、任何人都要求严格。高强度的工作让他疲惫不堪，每次回到家里，他都觉得身心疲惫，甚至萌生出这样的生活毫无意义的念头。

一个周末，他全天休息，于是独自待在书房，不让家人打扰他。可是

四岁的小女儿忽然跑到他跟前，递给他一张画。画上歪歪扭扭地画着几个人，其中一个有四四方方的脑袋和身体。他问女儿，你这画的是什么？女儿指着那个方方的人说：“这是爸爸。妈妈说爸爸一工作就像个钢铁侠，所以是方方的。”

“哦，是吗？”他听完不由地笑了起来。女儿接着又说：“不过，方方的爸爸也是爸爸，是我和妈妈都爱的爸爸。”

刹那间，同事的心柔软了下来，他紧紧抱住女儿，说：“爸爸也爱你和妈妈。”

事后，他跟我们说起当时的情形，都还有些激动。他说：“高强度的工作让我身心俱疲，可是女儿那一句话就让我感到了生活的意义和幸福的温暖。”

我们常常看到现实生活中，那些生性高傲，永远觉得自己不可一世、强大无比的人，却往往不是一个幸福的人；而有的看似平凡甚至卑微的人却过着比较幸福的生活。就像很多有钱有势的人，虽然住得好、吃得好，有地位，又有威望，但他们不一定幸福；而路边摆摊的夫妻俩每天早出晚归，风里来雨里去，却可能一直开开心心，绽放出一张笑脸！如果前者自以为自己地位很高，以为生活的姿态也高高在上，不肯有谦卑之态、谦卑之心的话，那么他们很可能感受不到生活中点滴的幸福，而后者虽然表面上看着清苦，却会因为对生活谦卑而获得人生的幸福。

没有谦卑之心的人是永远看不到、听不到、感受不到身边的幸福的，因为他不理解辛苦学习和工作之后获得休息就是幸福；不懂得女儿甜蜜的笑脸、爱人温柔的眼神就是幸福。当他对幸福熟视无睹时，幸福也不会去理他。

渡边淳一说：“幸福并不是什么可望而不可即的东西，只要寻找，它就潜藏在自己身边。”所以，放下你的孤傲，垂下你的眼帘，让那一颗只想更高更远的心卑微地呈现在世界面前，你就会发现，原来幸福的大门一直就向你敞开着，只是你没有发现而已。