

做自己

きつと、うまいくよ

其實，每個人都只能盡其所能地活著。只要發現自己的好 就好。

伊藤守

著

FUJIMOTO MASARU 繪 賴櫻英 譯



Light 15

做自己

原著書名 / きっと、うまくいくよ

作者 / 伊藤守(著) · FUJIMOTO MASARU(繪)

譯者 / 賴櫻英

選書人 / 戴偉傑

責任編輯 / 曾敬英、林如峰

副總編輯 / 戴偉傑

總經理 / 陳蕙慧

發行人 / 涂玉雲

法律顧問 / 台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版 / 麥田出版

100台北市中正區信義路二段213號11樓

電話：(02) 2-2356-0933 傳真：(02) 2351-6320

blogger：blog.pixnet.net/ryefield

發行 / 英屬蓋亞群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市民生東路二段141號2樓

書虫客服專線：02-25007718 · 02-25007719

24小時傳真服務：02-25001990 · 02-25001991

服務時間：週一至週五09:30-12:00 · 13:30-17:00

郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw

歡迎光臨城邦讀書花園 網址：www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 / 城邦（馬新）出版集團【Cite(M)Sdn. Bhd.(458372U)】

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik,

Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 90563833 傳真：(603) 90562833

美術編輯 / copy

印刷 / 前進彩藝有限公司

總經銷 / 聯合發行股份有限公司 電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275

2008年12月26日二版一刷 Printed in Taiwan.

2009年 2月26日二版三刷

定價 / 220元

KITTO UMAKU IKUYO by Mamoru Itoh

Copyright ©1997 by Mamoru Itoh

Illustrations ©1997 by Masaru Fujimoto

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Daiwa Shobo.

Chinese translation rights arranged with Daiwa Shobo

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency.

著作權所有 · 翻印必究

ISBN 978-986-173-455-2

201177.0

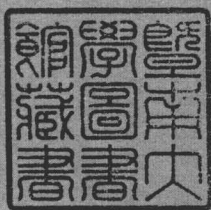
きつと、うまくいぐよ

做自己

伊藤守 著

FUJIMOTO MASARU 繪

賴櫻英 譯





前言

有一回，我在山形的高爾夫球場上看見一頭悠哉悠哉橫越球道的羚羊。同行的球友說了一句：「啊，是羚羊！」之後，眾人便把正在打球這件事完全拋諸腦後，出神地直盯著羚羊看。那頭羚羊清清楚楚、活生生地出現在眾人眼前，讓人毫無招架之力，只能忘我地望著牠那悠然穿越球場的身影，同時嘴巴微張的喃喃自語：「是羚羊。」

而在家中，看著家人手持殺蟲劑和捲成棍棒狀的報紙，與蟑螂搏鬥、亂成一團的場景真是有趣。於家具縫隙間四處逃竄的黑色蟑螂，其詭異的存在感鮮明地映入眼簾，我真實地感受到牠確實是活生生的，而追著牠到處跑的家人也是如此。

「人類是一種生物。」這句話看似廢話，但是能夠深切體認到「自己的確活著」的事實，或者讓別人也感受到這一點的人，卻出乎意料的少。這是由於忘了自己是「生物」，爲了順應社會而正傷透腦筋之故。以社會價值爲標準，不斷地對自我舉止加以檢視與評價，以至於內心片刻也不得安寧；然而一旦過於配合社會標準，會連自己原有的標準也迷失了。像是如果別人告訴自己：「一切都可以隨你的意思去做喔」、「你自己決定就好了」便會手足無措；實際得到了那強烈渴求的自由，卻無法真正運用。難道是因爲人們已經習慣了必須等待誰來下指示的緣故嗎？

每天早上，孩子和家人都會上演一場口角之爭。

「快點吃飯。」

「我今天想吃麵包。」

「你不是說過喜歡吃飯嗎？」

「麵包比較好——」

「爲什麼？」

「哇——，哇——」

「好啦、好啦，真是的！」

「趕快換衣服！」

「我正在看電視啦。」

「這樣不是又要惹老師生氣了嗎！」

「沒關係啦，我又不在乎。」

「你是不在乎，我可是在乎的很呢。」

「哇——，哇——，哇——」

「只能再看五分鐘喔。」

早晨的戰爭，似乎總是孩子獲勝的情況占大多數，這是因為孩子的心
中自有一套標準存在。若是對他說：「一切都可以讓你自由發揮喔！」他
是真的什麼都會去做。雖然必須配合社會標準行事的時刻終將來臨，但我
想要守護著他，讓他永遠都能夠記得自己的標準。

もくじ
目録

讓心情放輕鬆的方法

什麼都不做的重要

在脫口而出：「反正像我這種人」之前

問題在於：沒察覺到自己真正所想的

「失敗與錯誤」將是認識自己的契機

和情緒做朋友

去「體驗」，不用和別人比較

實際去看、去聽、去觸摸

重視你所感受的事物

1
4

1
8

2
2

2
6

3
0

3
4

3
8

4
2

瞭解彼此的方法

其實，你並不孤獨

我該如何是好

用新鮮的心情傾聽

經由訴說獲得療癒

光靠一句：「對呀，就是那樣。」便能互相瞭解

不安，源自於情感的孤立

別成為自己的敵人

愛，是實際付諸行動

4
8

5
2

5
6

6
0

6
4

6
8

7
2

7
6

遇見真實自我的方法

沒有必要勉強自己當好人

從目前的自己出發

選擇活在當下

不要被「要積極」這種話給弄得團團轉

沒有「絕對會順利」的方法

別讓思考變成不安

試著不用經驗來評斷

你可以有「失敗的自由」

1
1
0

1
0
6

1
0
2

9
8

9
4

9
0

8
6

8
2

享受人生的方法

有些事，是做了之後才會瞭解

有的只是對當事人而言的幸福

為他人的幸福而喜悅

快樂是可以選擇的

即使有「問題」存在，依然能愉快過活

照你現在的樣子，就好

後記

1
4
0

1
3
6

1
3
2

1
2
8

1
2
4

1
2
0

1
1
6

こころをラクにする方法



讓
心情放輕鬆
的方法

什麼都不做的重要性

人體有著無數個運作模式，我們可以從自身學習到許多事情。比方說，被稱為「T細胞」的淋巴球，便擔負著攻擊危害人體的病毒或癌細胞的重要角色。

由胸腺產生的T細胞，無法存活至九十天以上。在那九十天裡，T細胞必須學習分辨與敵我細胞之間的區別。若期間內學習的不夠充分，會錯將自己的身體當作外敵並加以攻擊。原來人體內所產生的細胞不是打從一開始就認識自己。

我們會發現小孩子經常發呆，這時，千萬別去喊他。即便孩子看起來沒在做任何事。其實他正在思考自己到底是誰，或者正在整理以前所經歷過的事。

如果什麼事也不做，似乎會被認為不具備生產力，甚至毫無存在價值。但事實並非如此。若是不做任何事的能力被剝奪了，將會迷失自我，或失去思考的能力。