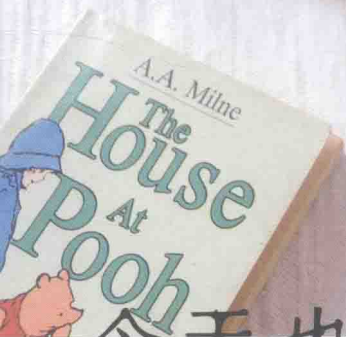




松浦弥太郎

张富玲·译

今天也要 用心过生活

生活中的巧思与发现笔记 01

生活中的巧思与发现笔记 1

今天也要 用心过生活

松浦弥太郎

GTS
GOOD THINGS START

湖南人民出版社

KYOU MO TEINEI NI by Yataro Matsuura

Copyright © Yataro Matsuura 2008

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2008 by PHP Institute, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with PHP Institute, Inc. Japan, through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

著作权合同登记号: 18-2013-243

图书在版编目(CIP)数据

今天也要用心过生活/(日)松浦弥太郎著;张富玲译.

—长沙:湖南人民出版社,2014.9

ISBN 978-7-5561-0534-2

I. ①今… II. ①松… ②张… III. ①散文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第231676号

今天也要用心过生活

[日] 松浦弥太郎 著 张富玲 译

出 版 人 谢清风

出 品 人 陈 垦

出 品 方 中南出版传媒集团股份有限公司

上海浦睿文化传播有限公司

上海市巨鹿路417号705室(200020)

责任编辑 陈 刚

书籍设计 张 苗

责任印制 王 磊

出版发行 湖南人民出版社

长沙市营盘东路3号(410005)

网 址 <http://www.hnppp.com/>

经 销 湖南省新华书店

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 5.5

字 数 83千字

书 号 ISBN 978-7-5561-0534-2

定 价 32.00元

版权专有, 未经本社许可, 不得翻印。如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 010-80270005



出品人：陈 昱

策划人：余 西

出版统筹：张雪松

编 辑：张逸雯

装帧设计：张 苗

封面摄影：松浦弥太郎

浦睿文化 Insight Media

投稿邮箱：insightbook@126.com

新浪微博 @浦睿文化

CONTENTS

目 录

前言 起床后的深呼吸	001
------------	-----

CHAPTER ONE

1

每天“自我改造”	007
“早安”的功效	011
让自己从容的一小时	014
快乐发现,用心下工夫	016
发现全新自己的捷径	020
清洁的自信	022
起而行的行动家	024
自在的节奏	027
用心吃饭	031
优雅的握筷方法	034
干净的姿态	036
遇见“老师”	038
让笑容为生活保鲜	042
今天也要用心过生活	044

健康的早餐

调整自己,打好生活的根基

CHAPTER TWO

2

分享喜悦	049
“给予”的规模	051
在破裂之时，才真正开始	053
人际关系的养成	056
马卡龙沟通法	058
成全对方——开口的艺术	062
干脆地道歉	065
凛然的诚实	067
留有余地的约定	069
谎言的尾巴	072
让百步，又何妨	074
对闲言碎语深呼吸	076
一个人的奢侈	079

上乘的午餐

逆风强的时候，
更有自己在前进的真实感

CHAPTER THREE

3

香味的功用	085
“不知道”的箱子	087
散发树木香气的地图	090
历史上的小事情	092
轻松写信	095
阅读旅行	098
亲身经历的笔记	100
轻柔的举止	102
双臂交抱是大忌	105
爱护你的手脚	107
生活中的减法	109
医治“不够的病”	112
金钱的种子	114
自己的决算表	117

圆融人生的香料

要懂得生活的智慧与乐趣

CHAPTER FOUR

4

用触摸表达珍重	121
孤独是基本条件	123
慢慢延烧的暖意	127
做选择的训练	131
舍弃“苟且”的态度	134
不把“麻烦”挂在嘴边	137
想做的事与应该做的事	139
自己的用途	141
了解你的构造	144
彻底的休息	147
不“顺便”为之	149
愿望这种魔法	151
纯粹的爱恋	153
变身空无的练习	156
无我的幸福	160

平和的晚餐

每一个今天，都要过得很用心

前言

起床后的深呼吸

小时候，我们看到什么都会发问。

“为什么小狗会摇尾巴？”

“因为它觉得高兴，所以摇尾巴。”

大人回应后，小孩又不断抛出新问题。

“小狗为什么高兴呢？”

“能和大家在一起，天气又这么棒，它当然高兴了。”

“那为什么和大家在一起，天气棒，它就高兴？”

你是否也曾这样问个不停，让大人头疼？

人总会长大，会在不知不觉间从“发问一方”转变为“被质问一方”。虽然解惑是“大人的任务”，却总教人有些落寞。

然而，要永远保持问“为什么”的好奇心，非常困难。

当你脸上一旦习惯了大人的表情，每天的生活就只剩下日复一日地单调重复。

“大概就是这么回事。”不深入思考，将一切囫囵吞枣。

“反正，还不是这一套。”嘴上这么说着，什么事都敷衍对付。

然而这样的日子过久了，人的心立刻就会变得像放了两三天的面包，硬邦邦的。身体随着年岁衰老很自然，可是心不同。心如果也变硬了，是件很悲哀的事。

在看不到的地方也保持天真——我认为这就是让生活保持新鲜的方法。“没有成长也没关系，只希望常保新奇。”这是我对自己的期许。

长大成人后，仍能保有像孩子一样的好奇心，该是多棒的一件事。小时候那些异想天开的问题，若能自己探究，想必会得到无穷尽的发现吧。

我想，这时解答就不再是“大人的任务”，而是“大人的乐趣”，甚至可以说是“生活的目的”。

本书蕴藏着的，便是借由发问“为什么”，使每天都

不同寻常的窍门。我试举了许多例子，说明如何与生活中的一件件大小事面对面，一一深思，不只是用脑袋，而是以自己的全身心来认真对待。

我还介绍了几个自己的做法，分享我是如何让因忙乱的社会生活和人际关系而失焦的心，矛头能始终对准自己。

我曾高中辍学，去美国旅行。回国后一边干些体力工作一边在路上卖书。现在的我经营书店、写稿、担任《生活手帖》的总编辑。我的角色可以说是往好的方向大大地转变了。

不过，正因为我一直保持着问“为什么”的好奇心，即便角色有所变化，我还是原来的我。

用心为每个提问寻找答案，生活中便处处可见巧思与发现。能像品尝美食，或是喝一杯让人放松身心的热茶一样品味每一天，这就是幸福。

CHAPTER ONE

1

健康的早餐

调整自己, 打好生活的根基

每天“自我改造”

“自我改造”也就是自己发现问题、思考答案的
一门“独学”，要保持每天都学习一项新事物的心境。

再渺小、再微乎其微也罢，“喜悦”总是越多越好。
我正是抱着这种心情，迎来每个早晨。

一天之中只要累积无数微小的喜悦，人就会不由自主地感到幸福。只要这样的日子持续到来，人生在世就乐趣无穷。

而我保持喜悦的方法，就是“自我改造”。

“自我改造”所指的，绝不是被人指着鼻子说“去做！”的事。

也不是硬逼自己“不得不去做”的事。

工作上的事也行，每天生活中的小事也未尝不可，“如果学会这件事，一定很棒、很好玩。一定能有新的收获！”

准备几项这样的小企划，然后花心思去实现，全心投入挑战，并一一完成，这才是“自我改造”的真正用意。

换句话说，“自我改造”也就是自己发现问题、思考答案的一门“独学”。要保持每天都学习一项新事物的心境。

要学新事物，必定要下工夫，要去发现。也因为没有老师，得独力完成，过程会比较辛苦，不过这就是挑战的乐趣所在。

举例来说，“泡出美味的花草茶”是我的自我改造计划之一。喝花草茶，是我早上的习惯。

日本茶、红茶、中国茶，不管是哪一种，随便一冲和仔细冲泡的成果截然不同。

把泡茶当作早上的例行公事，随使用热水冲一冲，喝了一口发现不对味，将大半剩下——即便如此，对生活也不会造成损害。

但若把“泡出美味的花草茶”的计划，当作“自我改造”来认真对待，又会怎样呢？泡茶的五分钟，转变成巧思与发现的时刻，每天的生活也会多一份充实。

“今早的茶太浓了”，有时难免会有这样的失误，那也没关系，计划本就伴随着失误，而从中必定会有收获。

“太好了，调整热水温度，香味就出来了。”随着失败的经验累积，总能找到改进的方法，也能增长自信。

“泡出美味花草茶的方法”——对我而言，这就是了不