



松浦弥太郎

张富玲·译

谢谢你

生活中的巧思与发现笔记 Q3

巧思与发现笔记 **3**

你

松浦弥太郎

CIS

湖南人民出版社

ANATA NI ARIGATOU by Yataro Matsuura

Copyright © Yataro Matsuura 2010

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2010 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: 18-2013-256

图书在版编目(CIP)数据

谢谢你 / (日) 松浦弥太郎著; 张富玲译.

— 长沙: 湖南人民出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5561-0756-8

I. ①谢… II. ①松… ②张… III. ①人际关系-通俗读物 IV. ①C912.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第007705号

谢谢你

[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4月第1版

2015年4月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 5.25

字 数 83千字

书 号 ISBN 978-7-5561-0756-8

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: 010-80270006



浦書文化 出品

CONTENTS

目 录

前言 发现优点的练习 001

CHAPTER ONE

1

| | |
|---------|-----|
| 传达爱愿 | 007 |
| 不等待 | 011 |
| 不让对方等待 | 016 |
| 调整自己 | 021 |
| 不去评定他人 | 025 |
| 不支配他人 | 029 |
| 拥有一张大地图 | 032 |
| 止步站定 | 034 |
| 勤于写信 | 037 |

与人相连

开始，总是起于自己

CHAPTER TWO

2

| | |
|---------|-----|
| 隔天的“谢谢” | 041 |
| 自在送礼 | 044 |
| 制造时间 | 047 |
| 不过分靠近 | 051 |
| 不求回报 | 055 |
| 不着急 | 058 |
| 善于被拒绝 | 062 |
| 体贴的尺度 | 067 |
| 幽默的作用 | 070 |

持续给予

找到恰到好处的距离

CHAPTER THREE

3

| | |
|----------|-----|
| 不过分纠缠 | 075 |
| 不受影响 | 078 |
| 意见不同理所当然 | 081 |
| 不抱怨 | 084 |
| 制造退路 | 087 |
| 用眼神传达 | 091 |
| 不谈论不在场的人 | 094 |
| 不让对方有所期待 | 097 |
| 不以弱点当武器 | 101 |
| 拥有回头的勇气 | 105 |

不顺利的时候

重要的是回头的勇气

CHAPTER FOUR

4

| | |
|-----------|-----|
| 考虑一年后 | 111 |
| 感情的规定 | 115 |
| 就当原原本本的自己 | 119 |
| 赠予时间 | 122 |
| 不把人逼上绝境 | 124 |
| 向人请教 | 129 |
| 发现“新优点” | 133 |
| 守护家人 | 137 |
| 承蒙款待 | 141 |
| 不汲汲以求 | 146 |
| 不一厢情愿 | 150 |
| 默默守护 | 154 |

加深感情

用时间耐心守护

前言

发现优点的练习

“如果想吃美味的荞麦面,就去那家店。”

“现在在读的觉得有趣的书,是这一本。”

在信息泛滥的时代,我们不再听从自己的感觉,而是容易在无意识中跟随其他大部分人的选择。

虽然失败和期待落空的情况因此变少了,但这却是一件非常寂寞的事。

原因在于如果把选择“别人选择的东西”这件事视为理所当然,我们便会在不知不觉中失去自己的个性。

若想要与人建立真正的交往,前提难道不应该是以自己的眼光选择对象,而对方也确实选择了自己吗?

“如果你想交朋友,我推荐这个人。他人非常好噢。”

其实无须这种道听途说,人与人自然就能成为朋友。

“你怎么会跟那种人来往呢?他不是有点怪吗?”

即便有人如此说长道短,如果对象是自己的朋友、恋人,或是一生的伴侣,那我就认为“自己觉得好就是

好的”。

不管是朋友、恋人，还是工作上的合作对象，选择要与谁交往时，绝不能计较利害得失。

“和这个人来往，既能填补空虚，又能扩展人脉，好处很多。”

抱着这种期待与人来往，我想并不妥当。

不管是什么事情，要以自己的能力做出选择，决定什么才是“最好的做法”。这也是种应该鼓起勇气，以真挚的态度来面对的挑战。

如果不去挑战，任由事态自行发展，与人的关系便会开始扭曲。我想不圆滑的人际关系，问题的根本或许大都是出在计较利害得失吧。

你还记得小时候第一次交到朋友时的心情吗？

“和他在一起，好好玩，很开心。”

“他好可爱，很有趣，很温柔。”

如果要把当时的感受化作语言，我顶多只有这样模糊的印象。我想当时也许是以全身心来感受，以无法化作语言、更接近动物的直觉，来判别出对方的优点吧。

我想，从现在开始，我们应该去找回这种质朴的感受力。如果小时候那种与人联系的纤细触角已经缩得皱

巴巴的，那就仔细地去把它舒展开来，慢慢地去修缮，再试着使用看看如何？

交朋友的能力，也就是去发现对方优点的能力。不管对方是什么样的人，都去找出他身上光芒璀璨的闪光点。这种发现优点的能力，如果不拼命练习、每天尝试，就无法顺利长进。

不仅限于交友，这本书也是在生活中与人相处时的备忘录。

太过亲近或太过疏远的关系都不够理想。我写下了如何去调整脆弱的人际关系的诀窍。无论是多么微小的机缘，去珍惜让今天与明日更加灿烂的每一个邂逅，好好珍爱人與人之间的每个缘分吧。

CHAPTER ONE

1

与人相连

开始，总是起于自己

传达爱愿

——
没有一种关系能在不互相表示关爱的情况下成立。

当我认真思考人际关系究竟是怎么一回事时，脑中浮现出三个词。

栽培。

守护。

坚持。

我认为与人交往就是“栽培、守护、坚持”这三个行为。

人与人的缘分，总是突如其来。

从偶然的邂逅变成不可取代的关系——我想许多人都经历过这小小的奇迹吧。

像是你的朋友或恋人，这些你人生中不可或缺的存在，一开始可能都是因为某个小小的契机才亲近起来。而从许多人当中特定选出一人，决定“我要跟这个人交好”的例子，我想并不多见。

在家人的范畴里，能够以自己的意志决定“我要选

这个人当家人”的，也只有配偶。但在灵魂的层面，我一直认为我们是自己选择父母出生的，并且我们生下来的孩子一定也是如此，只不过这不在个人意志的掌控范围之内。但彼此之所以能成为家人，或多或少都有着不可思议的缘分与命中注定的要素。

不过将人的意志无法企及、由某种神秘力量所决定的“邂逅”，转变成自己人际关系一部分的，并不是奇迹，而是每个人自身的力量。

“栽培、守护、坚持”。

我觉得每个人都在不懈地进行这样的努力，不，或许该说是不得不进行这样的努力吧。

在所有的人际关系里头，沟通的重要性和必要性的呼声一直很高。然而，沟通的目的是什么呢？

是为了将双方想传达的事如实地表达出来吗？

是为了去关怀对方，替对方操心？

抑或是为了大家各自宣扬自己的主张？

还是为了将自己的想法如实地用语言表达，不暗中勾结？

虽然看似有许多见解，但我认为事情其实很单纯。沟通的目的，不就是向对方表达自己的爱愿吗？