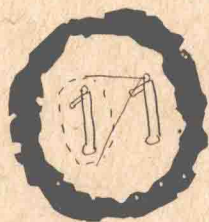


为了给
40岁
的新开始
为了能够更好地拥有幸福的人生

这本书的意义，除了指引我们用心活在当下的智慧，更具有如何写下完美句点的工夫。

——《生活手帖》总编 松浦弥太郎

（日）松浦弥太郎 著
阿夜 译



长江出版社
湖北科学技术出版社

给40岁的 崭新开始

[日]松浦弥太郎 著

阿夜 译

长江出版社
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给40岁的崭新开始 / (日) 松浦弥太郎著; 阿夜译.
— 武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5352-7110-5

I. ①给… II. ①松… ②阿… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第229757号

著作权合同登记号 图字: 17-2014-263号

40SAI NO TAME NO KOREKARA-JUTSU

© Yataro Matsuura 2012

All rights reserved.

Illustrations by Masanao Hirayama

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

本书中文译稿由城邦文化事业股份有限公司—麦田出版事业部授权使用, 非经书面同意不得任意翻印、转载或以任何形式重制。

责任编辑: 刘焰红 赵襄玲

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司 邮 编: 101111

787 × 1092 1/32 6 印张 80 千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

定 价: 35.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

写在前面

“接下来的人生，该怎么过才好呢？”

“该把什么视为人生终点？”

“又该把几岁定为人生巅峰？”

我将自己所抱持的疑问，通过本书与大家一同思考。

首先，我把自己整理得出的答案介绍给大家，那就是“人生的巅峰在七十岁”！

同时，我希望传达给各位一个重要讯息——“你的人生现在才开始”。

四十岁一般给人的印象是一个人生的转折点，也是走下坡路的开始。但是，这么想未免也太过寂寥。倘若换个角度思考，告诉自己：“七十岁才是人生巅峰。”把四十出头视为新的起点，那么不就有可能全力冲刺，迎向光辉灿烂的七十岁了吗？

详细内容将在接下来为各位介绍，当中也包括我自己对于“如何一辈子都活跃在第一线”的摸索。

“至少还想活跃个三十年。”

我是这几年才有这个想法，之前，我一直认真计划要“五十岁退休，然后进大学念书”。

十几岁便开始工作的我，比一般人都要早出社会，不曾理所当然地享受过大学青春岁月。正因如此，我想体验一步一脚印地求学，以学生这个拥有某种特权的身份生活看看。

然而，看着日渐衰老的双亲，我的想法改变了。

我的父母大半辈子以来并没有随心所欲地任性过活，不过也没有特别花心思为自己的老年生活做准备。或许因为如此，当病魔意外地找上身而不得不面对自己的年老力衰时，他们感到不知所措。

身为儿子的我当然负起照护的责任，也不曾感到不耐烦或责怪他们。但他们却有着不同的心思，会常常对我说出这句很伤感的话——

“对不起啊！”

我的老爸老妈对于大可尽情依赖的儿子，怀抱的竟然是充满抱歉的心情。

虽然这世上打算“拿到大笔年金，靠孩子供养，之后过着优哉的晚年生活”的人大有人在，但看样子，我的双

亲一点也不这么想。

我能够理解他们的心情，因为依赖别人其实是相当难受的事。等我日后正式迈入老年，要我依赖女儿度日，我也会觉得过意不去，更别说仰赖社会养活自己，成为年轻人的负担，更是说不出的难受。

当然，假使身体已经无法自由行动，不得不依赖他人又另当别论。但只要还能够自食其力过活，我都希望能够持续对社会有所贡献，成为给予的一方，把自己所拥有的东西毫不保留地付出给他人，而不是死赖着年轻一辈说：“给我点什么吧！照顾我吧！”

当我想到这，突然察觉自己“五十岁退休，然后进大学念书”的梦想其实是非常微不足道的一己之欲。“到了七十岁还是能持续对他人付出”，才是真正了不起的伟大梦想。

到了七十岁若仍能活跃在第一线，肯定或多或少还能对他人付出。要办到这一点，我们得维持一路走来的步调，每天更用心地照顾好自己，克服身体与心理的衰老，做出对应的“努力与调整”。

所以，我把现阶段做得到的部分都写进了书里，衷心

期盼能够成为各位的一点助力，帮助每个人活出自我，直到人生终点。

本书不仅有指引我们用心活在当下的智慧，也有用心迎向人生终点的处世之道。让我们一起以此为起点，增长更多的生活智慧与处世之道。

那么，请翻开书页吧！透过智慧、处世之道与努力，留下辉煌成绩；赢取人生奖牌，就从“四十岁开始”。

第一章 四十岁是 一年级新生

四十岁时，庆祝自己的“第二生日” 14

目标定在“耀眼的七十岁” 18

步入四十岁后，最好封印起来的三句话 21

从“毛虫”蜕变为“蝴蝶” 23

七十岁才开花结果也无所谓 26

永远以初学者的心态面对每一天 29

第二章 “个人历史” 是座宝山

制作二十岁到四十岁的年表 34

从平凡无奇的日子找出值得记下一笔的点滴 38

打开“上锁的抽屉” 40

不要对自己说谎 43

重拾感恩的心情 46

忘掉“四十岁之前的自己” 49

第三章 减轻行囊 再上路

此刻的自己拥有什么？ 54

“要的东西”与“不要的东西” 56

“做得到的事”与“还做不到的事” 60

“谢谢”与“对不起” 62

从所有物当中找出“重要的事物” 66

找到自己的爱用品 70

用心对待宝物① 服装仪容 74

用心对待宝物② 健康管理 78

用心对待宝物③ 照顾牙齿 80

第四章 引颈期盼 的七十岁

- 不是“老化”，而是“陈年” 84
- 无法改变高度就努力培养
气度 86
- 定出“自己的格式” 90
- 找出“耀眼的七十岁”的典范 94
- 大方地为他人付出 98
- 向前辈学习“大人的丰饶” 102
- 以父母为学习范本 106
-

第五章 从“受” 转为“施”

- 四十岁是“付出人生”的
起点 112
- 从不为人知的、微不足道的体贴
做起 114
- 满足“对方的需求” 116
- 做“让很多人感到开心
的事” 120
- 在一流的餐厅“学习付出” 124

四十岁不可不知的“一流餐厅的 礼仪”	128
向孩子传达心目中“理想的 家庭”	133
万分乐意缴税	137
努力维持与社会的联系	139
本着“Think Global, Act Local” 的精神	141

第六章

今后三十年的生活之道

制作“未来三十年”的年表	148
描绘“七十岁时的收成”	150
幸福是与人们的深深牵系	152
当个“有用的工具”	154
学习外语让自己持续成长	158
让你拥有耀眼七十岁的读书术	162
因应瞬息万变时代的信息搜 集术	164

- 玩乐也是一种投资 168
用感动让金钱流动 172
别忘了备好养老资金 176
绝对不要成为“弱者” 178
-

终章
用心地迎向
人生终点

- 写下最后的交代 182
松浦弥太郎“人生终点的
故事” 184
-

给四十岁的人生提醒 187

给40岁的 崭新开始

[日]松浦弥太郎 著

阿夜——译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给40岁的崭新开始 / (日) 松浦弥太郎著 ; 阿夜译.
— 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5352-7110-5

I. ①给… II. ①松… ②阿… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第229757号

著作权合同登记号 图字 : 17-2014-263号

40SAI NO TAME NO KOREKARA-JUTSU

© Yataro Matsuura 2012

All rights reserved.

Illustrations by Masanao Hirayama

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

本书中文译稿由城邦文化事业股份有限公司-麦田出版事业部授权使用, 非经书面同意不得任意翻印、转载或以任何形式重制。

责任编辑: 刘焰红 赵襄玲

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司 邮 编: 101111

787 × 1092 1/32 6 印张 80 千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

定 价: 35.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

写在前面

“接下来的人生，该怎么过才好呢？”

“该把什么视为人生终点？”

“又该把几岁定为人生巅峰？”

我将自己所抱持的疑问，通过本书与大家一同思考。

首先，我把自己整理得出的答案介绍给大家，那就是“人生的巅峰在七十岁”！

同时，我希望传达给各位一个重要讯息——“你的人生现在才开始”。

四十岁一般给人的印象是一个人生的转折点，也是走下坡路的开始。但是，这么想未免也太过寂寥。倘若换个角度思考，告诉自己：“七十岁才是人生巅峰。”把四十出头视为新的起点，那么不就有可能全力冲刺，迎向光辉灿烂的七十岁了吗？

详细内容将在接下来为各位介绍，当中也包括我自己对于“如何一辈子都活跃在第一线”的摸索。

“至少还想活跃个三十年。”

我是这几年才有这个想法，之前，我一直认真计划要“五十岁退休，然后进大学念书”。

十几岁便开始工作的我，比一般人都要早出社会，不曾理所当然地享受过大学青春岁月。正因如此，我想体验一步一脚印地求学，以学生这个拥有某种特权的身份生活看看。

然而，看着日渐衰老的双亲，我的想法改变了。

我的父母大半辈子以来并没有随心所欲地任性过活，不过也没有特别花心思为自己的老年生活做准备。或许因为如此，当病魔意外地找上身而不得不面对自己的年老力衰时，他们感到不知所措。

身为儿子的我当然负起照护的责任，也不曾感到不耐烦或责怪他们。但他们却有着不同的心思，会常常对我说出这句很伤感的话——

“对不起啊！”

我的老爸老妈对于大可尽情依赖的儿子，怀抱的竟然是充满抱歉的心情。

虽然这世上打算“拿到大笔年金，靠孩子供养，之后过着优哉的晚年生活”的人大有人在，但看样子，我的双

亲一点也不这么想。

我能够理解他们的心情，因为依赖别人其实是相当难受的事。等我日后正式迈入老年，要我依赖女儿度日，我也会觉得过意不去，更别说仰赖社会养活自己，成为年轻人的负担，更是说不出的难受。

当然，假使身体已经无法自由行动，不得不依赖他人又另当别论。但只要还能够自食其力过活，我都希望能够持续对社会有所贡献，成为给予的一方，把自己所拥有的东西毫不保留地付出给他人，而不是死赖着年轻一辈说：“给我点什么吧！照顾我吧！”

当我想到这，突然察觉自己“五十岁退休，然后进大学念书”的梦想其实是非常微不足道的一己之欲。“到了七十岁还是能持续对他人付出”，才是真正了不起的伟大梦想。

到了七十岁若仍能活跃在第一线，肯定或多或少还能对他人付出。要办到这一点，我们得维持一路走来的步调，每天更用心地照顾好自己，克服身体与心理的衰老，做出对应的“努力与调整”。

所以，我把现阶段做得到的部分都写进了书里，衷心