



女性的品格

美しい人に一愛はほほえみから



渡 边 和 子 / 著
Watanabe Kazuko



以爱
以美
以学习之心
活出有品格的样子



北京时代华文书局

女性的品格

美しい人に—愛はほほえみから



渡边和子 / 著

Watanabe Kazuko

周志燕 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

女性的品格 / (日) 渡边和子著 ; 周志燕译. — 北京 : 北京时代华文书局, 2018. 1
ISBN 978-7-5699-2011-6

I : ①女… II. ①渡… ②周… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 297469 号

[SHINSOBAN]UTSUKUSHII HITONI

Copyright©2008 by Kazuko WATANABE

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

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc. through Bardou-Chinese
Media Agency

女性的品格

NÜXING DE PINGGE

著 者 | 渡边和子

译 者 | 周志燕

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

封面设计 | ● lemon

版式设计 | 孙丽莉

内文插画 | 着色

责任印制 | 刘 银 警 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 固安县京平诚乾印刷有限公司 0316-6170166

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 6.5 字 数 | 130 千字

版 次 | 2018 年 3 月第 1 版 印 次 | 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2011-6

定 价 | 42.00 元

版权所有, 侵权必究



渡边和子的话



获得他人爱的捷径是，自己先成为充满爱的人。幸福不是求来的，是自己创造出来的。

爱，始于微笑。如果没有微笑，无论你多么有钱，都是贫穷的。与其不开心，不如先冲他微笑。实际上，忘记微笑的人，最需要微笑。

当我们忘了自己，埋首于所做之事时，反倒更容易收获充实感和幸福。

所谓爱，即为别人做自己希望别人为自己做的事情。

所谓小小的努力，即在日常交往中，微笑待人，体贴人，说温暖的话语，展示令人觉得舒服的表情。

如果女人一直不客气地接受别人的好意，而自己却没有任何表示，

无论什么时候，都只能处于弱势地位、当依附者。认为“让别人为自己做什么理所当然的”的这种想法，会使人变丑。因为这种人的心中没有“感动”，只有“不满”。

虽然人被给予了各种各样的力量，但在这些力量之中，最棒的力量，不就是赋予事物以意义的力量吗？在痛苦中也能发现价值、懂得感恩，且在逆境中也能微笑的，才是美丽的人。

知道自己的真正姿态，是件非常重要的事。认识自己，对于人而言，或许既是拥有智慧的开始，也是此生的最终目标。

“持有什么能力”才是最重要的，我们有必要培育出不因自己的性别而自卑或撒娇、具有领导能力的女性领导者。女性领导者持有女性特有的美、优雅和谦恭。

重要的东西，眼睛看不到。重要的东西，如果不用心灵的眼睛看，就看不见。

内心的从容，与时间的有无无关，只与你的心对人敞开了多少、心中是否拥有容纳他人的空间有关。而且，如果你想让你的心容纳他人，必须清除以自我为中心的思想。

所谓“雅性”，即优雅的“雅”，与粗野、粗俗等完全没有关系。与此同时，即使是特意摆出一副优雅的样子，它也不是种做作的行为，而是一种可以催生出内心从容的美，是内心高贵的表现。

为了今后能一直以心灵不长皱纹的状态生活下去，我们需要“化妆品”。从今以后，请大家每天至少让自己拥有一次感动，请寻找你们觉得“真不错”的东西。不仅需要面部的化妆品，更需要心灵的化妆品，让心灵不滋生皱纹。

脱鞋后将鞋摆放整齐；为后面进来的人按住门；与人打招呼的时候，即使觉得麻烦也要摘下手套、拿下围巾，有时甚至要脱掉外套。做这些事，你虽然得不到一分钱的好处，但是你将逐渐蜕变成招人喜欢的人。礼节不是形式，它是在你的意志与避难就易的肉体进行一场斗争后，你收获的胜利果实。在你与自己激烈斗争后，被称为“雅性”的这种特质，便成了你的战利品。在斗争结束、日暮降临的时候，你将感受到从未体验过的平静之美、从容之美。

同时拥有体贴别人且不迷失自我的强大与优雅，是女性具有魅力、拥有财富的体现。

某位钢琴家曾说：“我弹钢琴，既不是为了自己，也不是为了听众。因为我是对着天弹的。”听到这句话，或许你会觉得意外，但受欢迎的女性，往往是按照以上这种生活方式生活的人。这种女性，既不是只为自己而活，也不是只为别人而活，而是面向天空，边接受上天的“目光”，边怀着感恩之情过好每一天。希望大家都能成为这样的人。



※ 推荐序 | 别人看见也好，没看见也好，你都在绽放

畅销书《不畏将来 不念过去》作者 十二



我跟很多人推荐过渡边和子的书。

在她此前的著作“日日是好日”系列里，她以一贯真诚、理性的笔调写出了自己拥抱这个世界的方式——以温柔之心，用珍重的情意，带着爱认真往前走。

“微笑，是好天气。微笑，是与花予水。”

“凡是人，都有无穷无尽的欲望。想随心所欲地使用东西，想不断地获得新的东西……当我们学会控制这些欲望，忍受小小的不自由，养成节俭生活的习惯时，因欲望无法满足而感受到的‘痛’，就会变成‘爱’。”

“边品味小幸福边活着的生活，并不是指众人皆围着你说道‘恭喜恭喜，真不错’的生活，而是指你拥有很多从心底感觉‘真好’的瞬间的生活。而这种你感觉‘真好’的瞬间，只有在你的精神力打败肉体欲望、做‘真正的

自己’时才能拥有。”

人心日益浮躁，而她的文字极其安静，即使明明是在描述一件痛苦、烦恼的事，也能让读的人心生平静，在那一刻原谅自己，拥抱自己讨厌自己的那部分、拥抱生活令你讨厌的那部分。

我喜欢她的书，与其说我与她的文字有共鸣，不如说我感应到她文字里的能量，一种巨大的慈悲的能量。

这是我笃信的一件事：道理永远是浅层次的东西，作者内心到底有多少能量可以传输出去，决定了文字的能量。

渡边和子毕业于日本三大名媛学校之一的圣心女子大学（多位日本皇后毕业于此校），后在圣母清心女子大学担任校长与理事长，为女学生们教授人格和道德情操的课程，并与同时代的濑户内寂听、田中澄江等名人交往笃深。这样的背景经历，使得她对女性的生存状态、品格行为、处世方式尤为关注。

她坚信世界上的每位女性都能靠自己的力量成为美丽的人，当然，也能让自己变丑。

这是一本品格书，而不是道德说教书。在《女性的品格》这本书里，她其实都在探讨“女性是什么样，应该要活成什么样才更幸福”。

亲眼目睹父亲被枪杀的渡边和子，心中曾经也充满了疑问——为什么人

和人之间要有仇恨、杀戮？

而母亲在父亲死后，成为一个满是负能量的女人，母女之间无法好好说话。母亲直到死前，也无法和自己达成和解，和这一生达成和解。

她在追寻答案的过程中认识到，“爱并非与生俱来，而是需要学习的，但我们往往忽略爱的学习”。

我这么爱你，为什么你不能那样爱我？

我已付出全部力量爱你，为什么换来这个结果？

为什么我总感觉身心疲惫，得不到回应和支持？

不是我们不应该付出爱，而是我们要学习如何更好地拥有爱。

爱是人类一切行为品格的原动力。

在现代社会中，人们的生活方式和角色发生了重大的变化。男性沉溺在权力追逐、金钱崇拜的泥沼中难以自拔，女性被情绪纠缠住，心生不平、委屈、怨恨，看不到其本质的内核只有一个——这一生，我想活成什么样，我该拥有什么样的品格？

一个有品格的女性，首先要有一颗宽广、博大的爱之心。即不会把兴趣和关心仅仅停留在自己身上，还会关心自己以外的广阔的世界，关心世上发生了什么事、人为何而生、人应该如何生活、我们应珍惜哪些东西等。

不仅关心具体的东西，还关心价值、理想等抽象的东西，这也是女性成熟意识的扩大。

“爱也不是装在固定容器里的水，舀出来一部分就少一部分，而是像泉水一样，越舀涌现的水越清澈。”以学习之心，在心中培育爱的力量，是我们追求一生的课题。

还有哪些是女性应该有的品格？

渡边和子总结说女性应该修炼：自知、精进，追求美的态度，不迷失自我的强大与优雅，敢于接纳不完美的自己。

渡边和子还特别讲到了在拥有女性特质的前提下女性领导力的培养。

女性的品格不应该只是追求爱情婚姻、生儿育女，它应该被赋予更丰富、更开阔的含义。

弗吉尼亚·伍尔夫曾对广大女性说：“我希望你们可以尽己所能，想方设法给自己挣到足够的钱，好去旅游，去无所事事，去思索世界的未来或过去，去看书、做梦或是去街头闲逛，让思考的鱼线深深沉入这条溪流中去。去做一些不仅有益于自己，还对整个世界有所裨益的事情。”

每个人的品格养成，都掌握在自己手中，取决于每个人对自己的要求和修为。回归自我内心，别人看见也好，没看见也好，你都在绽放。

人生这个道场里，我们都是修行者。

希望你能在这本书里找到启示。



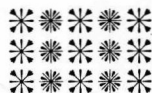


“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息。”



目录

contents



I 渡边和子的话

IV 推荐序

十二 | 别人看见也好，没看见也好，你都在绽放

Part 1



致美丽的你

- 002 带着爱意过好每一天
- 007 爱是恰到好处的分寸
- 012 爱这可爱的人间世
- 016 与其被爱，不如去爱
- 021 愿人心温暖，也有力量
- 024 说体贴的话语，展温暖的笑容
- 028 爱也是需要成长的
- 030 请为餐桌上的会话多花些精力
- 032 以惜物之心

Part 2



成为优雅、美丽，有品格的女性

- 036 成为美丽的人的三个条件
- 046 有品格的交谈——不说闲话
- 049 沉默是一种美
- 052 知性、雅性、独立的女性招人喜欢
- 062 修容，更要修心
- 067 理性、优雅、温柔、强大——女性领导者应该拥有的魅力
- 073 可以“接受别人的好意”但不要“撒娇”
- 075 成熟的可贵
- 078 独立才有人格
- 082 认清对自己有价值的东西
- 086 自我创造幸福力

Part 3



一日一生，活在这珍贵的人间世

- 092 竭力生活更美丽
- 094 重要的东西用心看
- 098 像小松树一样不急不躁地生活
- 100 感知生活
- 103 随遇而安
- 106 丰富生活的东西，无法用金钱衡量
- 109 母亲传递的人生智慧
- 113 没有无趣的工作，只有无趣的人
- 115 选择少有人走的路
- 117 当面对死亡时

Part 4



有品格的交往

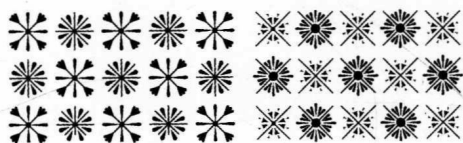
- 122 想获得信赖，先自己投入真情
- 130 诚实地表达真实想法
- 135 以最大的热情来交往
- 140 清除以自我为中心的思想
- 143 对自己的生活方式有信心
- 146 在与人接触时保持距离
- 149 持有一颗以他人为先的心

Part 5



女性与教育

- 154 养育孩子也养育自己
- 158 尊重每个人眼中闪烁的光芒
- 161 不娇纵姑息的教育方式
- 164 设身处地地为孩子考虑
- 168 正确的教育培养孩子选择的自由
- 176 怀着爱、信赖与敬畏来教养孩子
- 187 妈妈，多笑笑
- 190 有一颗培育人才的心



Part 1 致美丽的你

带着爱意过好每一天

日语中的有些表达方式、单词，光查日英字典是无法将它们顺利翻译成英语的。“爱”便是其中之一。

据说有一次，当传教士引用《圣经》中的“上帝就是爱”解释“爱”时，高中生的反应是“哎呀，真讨厌”。其实，高中生做出这种反应，也是情有可原的。因为日语中说的“爱”，是和恋爱、结婚、性行为、拥抱、接吻等特殊动作及状态密切相关的。但从另一方面又可以反映出：对作为爱国心、爱校心、爱公司精神等社会性关爱为众人所接受的爱，以及拥有能给个人日常生活的各个方面带来影响的广义力量的爱，人们的理解还远远不够。相比之下，说英语的人在会话中用起“love”来，要随意很多——无论是作为动词的“love”，还是作为名词的“love”，他们用起来都很随意。

美国人要是喜欢吃冰激凌，他们会说“I love ice cream”。那么，是不是爱吃冰激凌和谈恋爱的感觉是一样的呢，答案是否定的。其实，他们说