

自分で考えて生きよう

去生活

松浦弥太郎的
生活巧思

[日] 松浦弥太郎
Matsuura Yataro
—— 著

庄千里 —— 译

[日] 松浦弥太郎

Matsuura Yataro

—— 著

庄千里 —— 译

自分で考えて生きよう

去生活
松浦弥太郎的
生活巧思

图书在版编目 (C I P) 数据

去生活：松浦弥太郎的生活巧思 / (日) 松浦弥太郎著；庄千里译. — 北京：中国友谊出版公司, 2019.9
ISBN 978-7-5057-4816-3

I . ①去… II . ①松… ②庄… III . ①人生哲学 - 通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 214039 号

JIBUN DE KANGAETE IKIYO

BY Yataro MATSUURA

Copyright © 2017 Yataro MATSUURA

Original Japanese edition published by CHUOKORON-SHINSHA, INC.

ALL rights reserved.

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2019 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with

CHUOKORON-SHINSHA, INC. through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

书名	去生活：松浦弥太郎的生活巧思
作者	[日] 松浦弥太郎
译者	庄千里
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	河北鹏润印刷有限公司
规格	787×960 毫米 32 开 12 印张 140 千字
版次	2019 年 12 月第 1 版
印次	2019 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4816-3
定价	49.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64678009

序

『心思·诀窍』是幸福的种子

第一章 生活的心思·诀窍

.....

仔细思考是一种乐趣

007

探寻原有的味道

031

珍惜 美好的礼仪

010

把钱当作朋友

034

浪费 年轻时宝贵的经验

013

聪明地输让你不受伤

037

『今日最佳』日记

016

打扫卫生的成就感让你心理健康

040

驼背也是一种生活方式

019

学习料理 了解生活

043

疼痛的原因 另有他处

022

珍惜由模仿而来的发现

046

侧耳倾听书本的声音

025

为了治疗『想要想要』病

049

记得给包封口

028

映射自身的『前十』

第二章 工作的心思·诀窍

.....

工作让人心情愉悦

055	正方形办公桌	新鲜的感觉	082	信件是魔法	心灵亦可送达
058	『为了一个人写』的文章		085	偷懒的功能	
061	借用他人大脑的能力		088	在意的事	尝试去做
064	没有垃圾桶	心情好	091	『注意脚下』是生意兴隆的法则	
067	『自己以外的人都是老师』		094	学习『良好的为客之道』	
070	竞争型社会是一次长跑		097	转行好比开始一段旅程	
073	运营	全员决定	100	模拟信号	尚有用武之地
076	独自探索	未经开拓的行业	103	想要学习『回味起来也很美味的料理』	
079	把自己的工作写下来				

第三章 人际关系的心思·诀窍……………任何相遇都会变成财富

109	顾虑对方 语言的魔法	133	『美好的事情』要网上共享
112	用文字沟通也有礼仪	136	令人开心的生日手账本
115	不打不相识	139	磨炼冷笑话技能
118	一天一百次的『谢谢』	142	幸福源于捐赠长椅
121	『欢迎欢迎』感恩的心	145	由玩具车培养出的友情
124	不要娇惯男性	148	下町的人情味拯救迷路的我
127	和式的房子 在骂声中成长	151	美国的跳蚤市场 温暖的光景
130	贺年卡 联络对方的天赐良机	154	好丈夫、好妻子，让育儿水到渠成

第四章 择物的心思·诀窍 ····· 找到恰到好处东西

159	紧跟潮流 重在练习	186	穿奢侈的内衣 收获幸福的心情
162	裤腿的长短 塑造你的形象	189	旅行之乐：逛古董店
165	迷上『泰勒梅』	192	理发店的椅子 真舒适
168	领带宽度的规则	195	结实的美元纸币
171	从卷伞的方法学到的	198	选枕头 终于遇上好物件
174	因为可爱而吃得干净	201	执着于胶卷相机
177	选一把扇子做礼物的乐趣	204	让人产生阅读感的是『好照片』
180	有了巴拿马帽 明年夏天也爽歪歪	207	热爱的《银座百点》焕新颜
183	『就趁现在买』的『现在』到底是什么时候	210	小型收藏本的美妙之处

第五章 上年纪的心思·诀窍……………无论到什么年纪，都会有各种发现

215	七十岁到达幸福的巅峰	239	只在写信和吃饭的时候戴老花镜？
218	制作年表 深入读书	242	找住处记得检查噪声
221	虽然很麻烦但是很开心	245	猫咪与午觉给我幸福
224	第一次经历体寒	248	允许小猫在院子里玩耍
227	保养牙齿与牙龈成为我的兴趣	251	怀念曾经吵嚷的早晨
230	四十五岁以后 注意牙齿卫生	254	父亲在人生最后叫出母亲的名字
233	切实感悟 万事不可勉强	257	『全面肯定』的老年生活
236	憧憬戴眼镜的我开始老花眼了		

第六章 兴趣爱好的心思·诀窍 ……做让自己开心的事

263	在酒店的吧台上午休	290	扑克的花色 真实的人物
266	寻找一号店 感受原点	293	网上购物的发展
269	对着『你』说话的收音机	296	记住文字后 书写时获得的喜悦
272	即便一周一次也要坚持乐器练习	299	通过弹吉他来自我调节
275	大人的休息日 玩弄爱车	302	窈窕盖上的个性
278	小孩子的澡堂 热乎乎的游乐场	305	可以陪伴一辈子的烤面包机
281	尝试着画家人的脸	308	悠闲的兜风旅行 畅快的交心谈话
284	以正确的姿势散步	311	想按檀一雄的做派去旅行
287	重金看球赛 奢侈的享受		

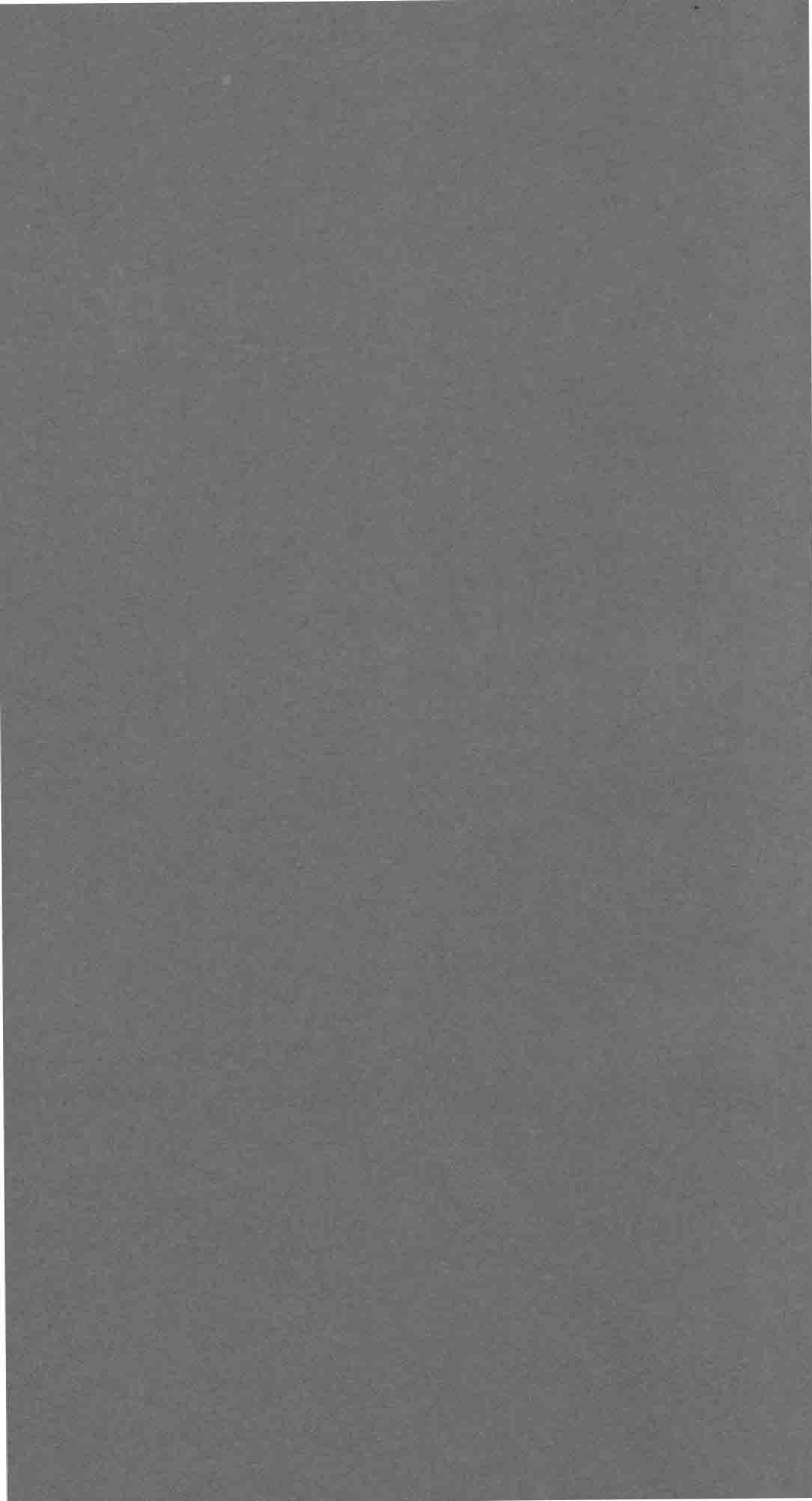
第七章 吃东西的心思·诀窍
.....『吃进去的东西』会塑造你整个人

317	碗装料理的规矩『趁热吃』	341	忘不了阿尔勒早餐
320	细细品味当地的特产品	344	绿咖喱带给我的冲击
323	家常菜是智慧与爱	347	羊角面包 吃法上的学问
326	咸咖喱的教训	350	遇见手工松饼
329	周六是饺子日	353	对家常菜提要求
332	不喜欢吸荞麦面发出的声音	356	大差不离的味道就是幸福
335	纽约的味道与二十年前无异	359	选择食材最重要
338	秋季的散步 吃货的线路		

后记 余味的好坏

| 序

『心思·诀窍』是幸福的种子



无论事业、学业取得了多么卓著的成就，烹饪、打扫、洗涤等日常反复的家务都是最宝贵的，这里有生活的真谛，让我们从中获益、从中取乐。正如道元禅师所教导的那样，打磨双目，饱含心意地认真洗碗刷锅，就是象征所有生活精神的态度。

自从二〇〇六年担任《生活手帖》的总编以来，这九年间绝不仅仅只有快乐。在这样一种现实生活里，我一边想着要与读者共同学习看重生活、认真审视生活，一边做书、做杂志。二〇一五年四月，我加入了Cookpad¹有限公司，创建了“生活的基本”这一网站。虽然公司与传播的媒介有了变化，但我时常边工作边思考：一个网站真的可以让人们幸福起来，真的能对人们发挥它的作用吗？

在这样日复一日中，有一组词浮现在我的脑海——“心思·诀窍”，它们是所有事的基本，

1. 是以搜集提供菜谱为主要功能的网络平台。（译者按：本书注释均为译者所加）

是我们以为自己知道其实不知道的事情，是可以唤醒我们主动性的一种趣味，是让我们眼看着可以顺利完工的一个契机，是让我们快乐的一份智慧。另外，最重要的：“心思·诀窍”是幸福生活的种子。

无论是什么事情，都应该花些心思试着让其趣味横生。花心思之后就会发现诀窍，诀窍是一种魔法，是会让我们的生活变得更加美丽的魔法。

第一章 生活的心思·诀窍

仔细思考是一种乐趣



探寻原有的味道

Qushenghuo

• page

007