

总主编 | 胡一平 喻杉

主 编 | 库素

大
家
话
扶
桑

日 本 世 相



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

每川日中友好基金
SASAKAWA PEACE FOUNDATION

日本世相

大家话扶桑

总主编 胡一平 喻杉
主编 库索
插画 毛丹青



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

海川日中友好基金
SASAKAWA PEACE FOUNDATION

内容提要

本书关注日本世相和日本社会，书中收录了十几位知日或旅日作者的日本观察，全书主要由日本的教育、日本人的生活状态、日式社交、日本老人及老龄化现象、日本文化的底色五部分内容展开。在这本书里，可以看见一个日本孩子成长过程中接受的教育，可以看见日本人面对当下社会困境的态度及对于寻求出路做出的努力，可以看见日式社交对于规矩和分寸极为讲究又远不止于此，可以看见日本老人面对衰老和死亡时展现出的积极姿态，而这一切归根到底是日本文化的作用。

图书在版编目 (CIP) 数据

日本世相：大家话扶桑 / 库索主编. —上海：上海交通大学出版社，2022.9
ISBN 978-7-313-26983-6

I. ①日… II. ①库… III. ①社会生活—研究—日本
IV. ①D731.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第140244号

日本世相：大家话扶桑

RIBEN SHIXIANG: DAJIA HUA FUSANG

主 编：库 索

出版发行：上海交通大学出版社

邮政编码：200030

印 制：苏州市越洋印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

字 数：190千字

版 次：2022年9月第1版

书 号：ISBN 978-7-313-26983-6

定 价：78.00元

地 址：上海市番禺路951号

电 话：021-64071208

经 销：全国新华书店

印 张：10

印 次：2022年9月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：0512-68180638

前 言

前段时间，在中国一个线上的调查问卷中，被问到“疫情结束后，最想去哪个国家旅游？”日本远远超过欧美国家，成为人们选择的第一旅游目的地。

中国人对日本的旅游热情是有迹可循的。从2009年日本开放中国人赴日自由行并不断放宽签证政策起，一直到2019年，10年中，访日中国人数连年递增，在日本掀起了经久不衰的中国游客热潮。在疫情暴发前的2019年，访日外国游客达到3188万人次，其中中国游客就占近三成，达到959.43万人次，这也是历史最高。

2016年年底，日本笹川日中友好基金和中方钝角传媒合作，开设了在中国的推广公众号“一览扶桑”。笹川日中友好基金自1989年成立以来，策划并开展了中国沿海市长访日交流、中日中青年军官互访交流、中国大学生访日交流、媒体人访日及中日学者交流对话等项目，为中日两国间

日本世相：大家话扶桑

的交流提供了重要的支持。“一览扶桑”不仅致力于展现项目成果，还邀请到了一批对日本有深入观察和了解的知日作者担任专栏作者，通过日常的书写与介绍，让更多中国读者认识到中日两国在文化和生活方面相互交流的现状和发展趋势。疫情发生后，在中日两国民众面对面交流机会不断减少的情况下，也持续对疫情时期的日本生活和社会现状进行全面的介绍，以新媒体时代特有的方式来加强民间的相互了解。

2022年，正值中日邦交正常化50周年之际，在迎来中日关系发展史上一个重要里程碑的此时，我们精选了“一览扶桑”中具有代表意义的一些文章结集成为这本书。真诚地希望通过这本书，能够传达我们对中日民间友好的愿望，推动两国民众增进相互理解，也真诚地希望疫情结束后，无论中国还是日本，都能有更多拥有开阔眼界的人们投入到更具体、更生动、更日常的交流活动之中来。

还记得在新冠疫情刚发生时，有一批从日本送往中国的捐赠物资，让“山川异域，风月同天”这句话引起了中国网友的热议。遥想在一千多年前遣唐使的时代，同样是因为被这首诗歌深深打动，鉴真和尚决定东渡日本，历经重重艰辛，终于实现了中日历史上一次伟大的文化交流实践活动。在中日建交半个世纪后的今天，我们谨以此书，来重新回顾中日交流活动的意义，或许正是在疫情下的当今世界，才能

前 言

更明白这句话背后的真意：你我虽然远隔山川，身在异域，
但却被同样的清风吹拂，仰望着同一轮明月。

谨以此书，愿中日民众友谊长存。

编者

2022年8月

目
录

1

什么才是好的教育 /001

- 中国人的“精英教育”，日本人的“常识教育” /003
 为什么校长必须第一个为学生试吃校餐？ /009
 从日本妈妈是如何回答孩子性提问而想到的 /016
 “体验危险”比“注意安全”更重要 /027
 疫情中，学者如何和孩子聊天 /033

2

但我还是选择这样的生活 /043

- 满街都是有钱人，遍地都是穷光蛋 /045
 活得越来越“轻”的日本人 /056
 不婚不育的“独身大国” /064
 女性的婚姻选择：从专业主妇到契约结婚 /072

- 女孩，你想活出怎样的人生？ / 081
- 就算是转世，我也想做小说家，并且是女的 / 091
- 年轻人为什么都搬到农村去了？ / 108
- 打造一个时速 30 千米的慢世界 / 118
- 日本男生爱化妆 / 128
- 孤独大臣治得了日本人的孤独吗？ / 134
- 小池百合子的狗与新冠时代的“宠物丧失综合征” / 143

3

规矩，不是日式社交的全部 / 151

- 千万不要给日本人送重礼，他们会寝食难安的 / 153
- 日本生活二十年，我所学到的“日式常识” / 162
- 我的日本邻居们 / 168
- 乘日本的电车，这些潜规则你不得不知 / 175
- 挑选客人是一种傲慢吗？ / 179
- 像京都人一样打出租车 / 187
- 何为京都人的规矩 / 194
- 在美术馆里约会，是一种怎样的感觉？ / 201
- “热”不起来的日本人 / 209

4

终活，好好与世界告别 / 215

长寿大国的日本人，真的已经活够了 / 217

癌症大国的“抗癌术” / 228

日式无常观，教你度过不安的时代 / 235

日本人的临终选择 / 241

新型交友形态：共享坟墓 / 246

5

日本人生活的底色 / 255

一年时间，日本人造了 8 000 个新汉字 / 257

最美丽的颜色命名，来源于自然 / 264

在日本，重新爱上钞票 / 273

日本人为什么比中国人晚近两千年才开始“悲秋”？ / 279

日本人怎么过圣诞节和新年 / 285

端午节与鲤鱼旗 / 290

侘·寂——至高至纯的生命原理 / 295

特别篇：一个北京人在东京 / 303



什么才是好的教育



中国人的“精英教育”，日本人的“常识教育”

唐辛子

因为有给女儿写成长日记的习惯，我写过不少介绍日本教育的文章，所以经常被问到“你觉得中国教育和日本教育最大的区别是什么呢？”

如果只用一句话来概括，我觉得：中国比较重视“精英教育”，而日本更加重视“常识教育”。

例如谈到现代中国教育，很流行的一句话是“不要让孩子输在起跑线上”，按我个人的理解，这就属于典型的“精英教育”思维方式。孩子小小年纪，就被要求博闻强记：不仅要会背诵唐诗宋词，还要求英文口语流利，并且钢琴绘画还能样样拿得出手，有一部分家长认为只有这样，才能让自己的孩子赢在起跑线上。

在日本，当然也有精英教育，但是总体来说，在日本

人的育儿理念中，对低幼儿童更为重视的还是“常识教育”，因为孩子长大成人之后，都必须走入社会。如何在“社会”这个公共空间中懂得常识、遵守公共空间的秩序和礼仪，并且拥有文明社会应有的公德心——这些都是必须在童年时期就开始学习和懂得的。

所以，日本的家庭以及学校，对于低幼儿童的培养，非常注重两个方面：第一是“体能”，第二是“习惯”。

先说体能的培养。“体能”其实是个书面用语，所谓“体能的培养”，用日常口语来说，就是让孩子能够很“自由地玩”。日文当中有一句俗语，叫“風の子”，翻译成中文，意思就是“风的孩子”。许多到过日本的朋友都会惊叹：日本孩子怎么大冬天都光着个脚丫，连袜子都不穿的，不怕感冒着凉吗？还真是这样，日本孩子不仅大冬天里光着脚丫，而且还会只穿短裤，女孩子下雪天都穿着裙子，光着两条腿走在雪地里。

我刚到日本时对这些也看不明白，也曾疑惑地问日本的朋友。日本朋友回答说：孩子是属于风的孩子啊！让他们少穿一点，才不会影响他们在外面奔跑玩耍。

日本的父母，对于“孩子在外面跑、在外面玩”这件事，看得特别重。日本的孩子不仅从小就由父母领着去公园、去户外玩，上幼儿园以后，除了由老师领着做些手工之外，大部分时间也都在操场上光着腿，你追我赶地玩耍：玩沙子、玩泥巴、做游戏……。说实话，当年我家小朋友该上

幼儿园的时候，我也曾犹豫过好一阵子，甚至想过要将孩子送回国，因为日本的幼儿园和小学，每天就是玩，文化学习时间非常少，作为一位热爱教育的母亲，我也曾担心自己的孩子会输在起跑线上。

但是，一位日本妈妈的一番话说服了我，我最后还是将孩子送进了日本的幼儿园。这位日本妈妈对我说：你不要小看孩子们的玩耍，孩子们每天在户外玩耍的时间越多，运动量也就越大，这对于培养孩子的体能和体力非常有帮助。一个人的体力是非常重要的，因为孩子们上学之后，关键时刻的升学大考，最终拼的就是体力。只有体力好的孩子，才能保持清晰的头脑，才能持久应战，临场发挥也会更好。

这位日本妈妈的说法其实是非常有道理的。不仅仅是高考这类决定人生的重要考试，未来孩子长大成人，走上社会以后，体能和体力也非常重要。例如：很多的国际贸易谈判，都是长时间的拉锯战，非常需要持久的体力。而一个人持久的体力，也保证了其恒心与耐力。只有拥有足够的体力，才能一直保持思维清晰、自信和坚定，才能够坚持到最后，得到满意的谈判结果。

正是因为“风的孩子”的说法，日本所有的住宅区，都会修建免费的儿童公园，而且每个儿童公园都肯定是泥巴地、有沙坑。这就是为了孩子们能光着脚在泥巴地上奔跑，泥巴地很柔软，孩子们光着脚丫疯跑，也不容易受伤。

日本的幼儿园和学校的操场，也一样是泥巴地。而且，

日本世相：大家话扶桑

为了有意识地培养孩子们的体力和耐力，每年冬天，日本的幼儿园和小学，都有“冬季耐力跑”——大清早，孩子们穿着短衣短裤的运动服，由老师领着在操场上跑步，一年级小朋友跑 800 米，二年级跑 1 200 米，三四年级跑 1 500 米，到了五六年级这样的高年级，就要求跑 2 000 米。当然，学校不同，可能要求不太一样，但所有的幼儿园和小学，都肯定会有“冬季耐力跑”这个项目。0℃以下的气温里，小朋友们可以穿着短衣短裤，跑步跑到浑身发热，然后再开始一天的学习和生活。日本人普遍不太怕冷，估计也跟他们从小接受的这种耐寒训练有很大的关系。

除了体能的培养，日本的常识教育中，对于低幼儿童的“习惯培养”也极其重视。

我女儿在日本上小学一年级的時候，曾经带回家一份“努力度自我确认表”，这份供小学低年级孩子进行自我努力度确认的表格，共有 14 个项目，内容是这么写的：

- 1：能够做到早睡早起了；
- 2：一日三餐都好好地吃了饭；
- 3：不挑食，什么都吃；
- 4：能够做到总是保持正确的姿势；
- 5：能够明朗、精神地大声问候；
- 6：没有受过什么大伤；
- 7：饭后能做到好好刷牙；
- 8：认真洗手、漱口；

- 9: 在户外精神百倍地玩耍;
- 10: 没有忘记随身携带手绢和纸巾;
- 11: 借的东西都好好地归还了;
- 12: 和小朋友很友好地一起玩耍;
- 13: 没有说过朋友们的坏话;
- 14: 没有脱离小朋友们。

这份给低年级孩子看的“努力度自我确认表”的14个项目中，有两次提到了“玩耍”，但没有一个项目是与学习有关的。可见日本人对于儿童的“玩耍”这一点，非常看重。前面已经介绍过了，孩子的“玩耍”，不只是玩，还是体力的培养，关系到孩子的健康和体能。因此，当“在户外精神百倍地玩耍”这一条成为习惯时，孩子将来长大，也会成为一个热衷于户外运动的大人。

除了两次提到“玩耍”以外，表中还两次提到了“吃”——好好吃饭和不挑食、什么都吃。日本在进入21世纪以后，对于儿童的“食育”培养非常重视。“食”字的写法，是一个“人”字下面一个“良”字，这表示：人要吃良好的东西，才能有益于健康。所以，“食育的培养”，不仅仅是培养孩子从小要明了饮食安全，还要掌握有益于健康的饮食方法。

例如，日本的“食育”中，要求孩子吃饭要“细嚼慢咽”。细嚼慢咽能够令食物得到充分咀嚼，令食物里的营养在进入肠胃之后，能够得到充分的吸收，并且不会给肠胃带

来不必要的负担。而且，吃东西太快，除了吃相不雅外，也很容易导致吃得过多，而吃得过多是肥胖的主要原因之一。

总结上面的两点：热衷于户外运动，并且从小掌握良好的饮食方法，这样的习惯，无疑是健康的福音。

此外，除了“玩”和“吃”，这个“努力度自我确认表”里，还提到要跟其他小朋友一起友好相处、不背后说其他小朋友坏话、不脱离小朋友——人是社会性的动物，参与社会活动，除了提升自我之外，另一点最重要的，就是懂得如何处理人际关系——所以，从小学会如何跟周围的人友好相处，这一点非常重要，要在现代文明社会里获得和谐的朋友圈子以及友善的公共社会关系和井然的公共空间秩序，是非常有必要从娃娃开始教育培养的。

日本社会的基本常识，就是不给别人添麻烦。什么样的人不给别人添麻烦呢？第一是身体健康的人，第二是拥有良好习惯的人，在这两个基础上，如果还能拥有宽容、体谅之心，就能在社会以及自己的人际圈子里，成为受欢迎的人。