

《愿人心温暖，万物复苏》

图书基本信息

书名：《愿人心温暖，万物复苏》

13位ISBN编号：9787569908945

出版时间：2016-9

作者：渡边和子

页数：224

译者：周志燕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《愿人心温暖，万物复苏》

内容概要

常常微笑，常常喜乐。

微笑，是好天气。微笑，是与花予水。

所谓人心温暖，其实，就是有爱吧——做有用的事，说勇敢的话，想美好的东西。爱自己所爱的一切——只要有爱，世间美好。你爱谁，爱什么地方，为什么爱，什么时候去爱，或者你怎样去爱，都不重要，唯一重要的是你有爱。拥有爱，然后做你想做的。

我们都是这世上的旅人。人生这条路，我们只能走一次，必须以珍重的心意，请带着爱认真地往前走吧！愿人心温暖，万物复苏。

愿亲爱的你，越来越平静，越来越有力量，越来越温暖、越来越有爱，照亮自己和他人。

《愿人心温暖，万物复苏》

作者简介

渡边和子

百万级畅销书作者，其作品曾力压“村上春树作品”和“海贼王系列”，荣登日本亚马逊第一名。

“日日是好日”系列是渡边和子“心美好时”风格代表作品，曾温暖、治愈了无数读者，在日本乃至全亚洲广受欢迎。

主要著作：《366天，爱与鼓励的话》、《幸福的所在》、《就在你所在的地方生根开花》等。

《愿人心温暖，万物复苏》

书籍目录

渡边和子的话

序 愿人心温暖，万物复苏

壹 愿人心温暖，万物复苏

心是一切温柔的起点

微笑，是与花予水

爱是看不见的存在之物

愿你成为更好的自己

每天记录三件值得感谢的事

脸的模样是父母的责任，脸上的表情是本人的责任

一切都是获得之物

小学生的道德

我们都是这世上的旅人，请带着爱认真地往前走

贰 我们的宁静，是送给他人的礼物

美美地看我与他人之间的关系吧

好好爱自己，才能好好爱别人

败中有胜

虽然命运有时会冷酷，但天意很温暖

如果有爱，我们就不会觉得辛苦

美好出艰难

简单的心，简单生活

独活多苦，分担是福

平和，是送给他人的礼物

体谅、宽容、坚定

叁 从今天起，做一个稍稍好一点的人吧

我相信你

从今天起，做一个稍稍好一点的人吧

人活着，不能只靠面包

真诚的赞美有拯救人心的力量

做一个好人，正直地活着

心怀感恩的人最幸福

谦让和道歉让人更平和、幸福

把一切放在心里去生活

常常喜乐

在忙碌的生活中有一颗安闲自在的心

用给予的喜悦，让人的内心丰富起来

每个人都被爱，每个人都重要

肆 请变得再和善一些吧

人生是中断的连续

纵然麻烦不断，也要笑对人生

请变得再和善一些吧

以一日一生的心情，把握住秒秒人生

平静、勇气、智慧、从容

关于爱这件事

能控制自己的，只有自己

和平、平和

尽量不买东西，除非必要，惜物惜福

可以“接受别人的好意”但不要“撒娇”

《愿人心温暖，万物复苏》

我们还有一颗被美吸引的心
愿你老得清香，老得优雅

《愿人心温暖，万物复苏》

精彩短评

- 1、开读：2017年3月15日
- 2、神父，世上有眼睛看不见的存在之物吗？有啊，爱就是啊
- 3、图好看，文一般
- 4、渡边和子的这一系列的三本书，都拜读过了，内容表达的很温柔，很温暖，倡导善念，美好。
- 5、很棒的一本书，读完使人内心安静。
- 6、记住了一期一会的含义，珍惜每一次，是第一次，最后一次，也是唯一的一次，要平和
- 7、真是带着温柔的力量文字。很治愈！
- 8、无意间被颜值吸引，翻开一读就被它吸引了。一位迈入年迈的老人的思想教育！
- 9、图很好看，文字是一个老年信教者的人生感悟。看后平静。

《愿人心温暖，万物复苏》

精彩书评

1、《愿人心温暖，万物复苏》渡边和子书摘1.心是一切温柔的起点。愿人心温暖，万物复苏。2.我想让自己向前迈一步，由不冷淡的我变成热情的我，变成能与别人的内心痛苦、苦恼产生共鸣的我。3.微笑，是好天气。微笑，是与花予水。4.这个世界很不平静，但你的心里要留一块平和明亮的地方。请照此努力下去吧。5.不要让生气过夜。因为谁也不知道明天和意外哪个先来，所以以感恩的心情结束一天的生活，绝不是件坏事。6.脸的模样是父母的责任，脸上的表情是本人的责任。7.我们都是这世上的旅人，请事着爱认真地往前走吧。8.人生这条路，我们只能走一次。必须以珍重的心意。请带着爱认真地往前走吧！9.无论谁/都有/无法对人说的/痛苦/无论谁都有/无法对人说的/悲伤他们只是/沉默着不说而已/因为如果说了/便是在发牢骚10.迄今为止，我经历过的与我最初计划相悖的事，不计其数。在经历这些事的过程中，我学会了“遇事必须以正面接受的方式处理”这一点。此外，在不知不觉间，我还让自己掌握了冷静地看自己的小计划走向破裂，并边告诉自己“这样已挺好”边微笑地处理残局的能力。11.愿亲爱的你，越来越平静，越来越有力量，越来越温暖、有爱，自带光亮，照亮自己和他人。人心温暖，万物复苏。12.我觉得，学会平心静气地接纳、宽恕不那么完美的自己，并边微笑着说“这样挺好”边继续生活下去，是今后我面临的课题。13.人与人之间的关系，美美地看吧，美美地看我与之间的关系吧，不要累着了。14.美好出艰难。15.所谓自由，即你有自己做选择的自由。但在选择之后，你必须对此负责。16.拥有爱，然后做你想做的。17.你是无可替代的人，我们爱真实的你。18.人有改变的可能性。我曾多次告诉自己“从今天起做一个稍稍好一点的人吧。”19.过去拥有过幸福时光的孩子是幸福的。20.做一个好人，正直地活着。21.人无法给予别人自己没有的东西。如果想要培养孩子的感恩之心，父母就有必要先养成平时说“谢谢”的习惯。22.常常喜乐。23.只有看透孤独的人，才拥有爱人、被人爱的资格。24.以一日一生的心情，把握住秒秒人生。25.请赐予我平静，去接受我所不能改变的；请赐予我勇气，去改变我所能改变的；并赐予我智慧，去辨别什么可以改变，什么不能。26.爱一个人，并不只是一种强烈的情感，同时它也是一种决定，一种判断，一种承诺。27.宽恕别人的必备前提是，拥有一颗从容的心。28.我们还有一颗被美吸引的心。看到夜空中的点点繁星、花朵开放的美丽姿态，听到小鸟的婉转鸣叫声，每个人都能感觉到美。29.对于孩子而言，家庭是否和睦，特别是母亲是否常常露出笑脸，十分重要。和睦的家庭氛围和母亲的笑脸可以给孩子安稳感和自信。30.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”。

2、以前我不知道世间是苦的，现在略略知道了，以前我也不认为人是恶的，现在不是太确定了，以前从来不去教堂与寺庙，现在也去了。没有谁生下来就信奉宗教，但人总需要一种信仰、信奉和仰仗，以及对死后的期待，好让灵魂不坠落到恐怖的地方，好让身体夜夜安心入眠，好让梦境也过得平静安详。这是信仰的意义，在于拯救，在于复苏，在于洗涤污浊保持原有的明亮。人心向暖，万物复苏。我更喜欢“向”字。好像说了大一堆不相关的话，但确实又与这本书相关。作者是在日本极度畅销的作家渡边和子，她的作品不仅在日本，而且在台湾还有香港等地备受欢迎，很多女性把渡边和子的书奉为生活指南，每日拿来一读，与孩子与丈夫与朋友分享其中经典句子。我一直认为一个人的影响力与她心灵里的力量有关系，任何由人创造出来的事物，书、建筑、桥、路、桌椅，其美其波及程度其受用范围其年代延续，都是和创造者心灵有关系的。如果一个人心灵混沌不开、充满张狂的欲念，甚至为恶，他不仅没有多余的空间来创作，即便创作出来的事物也毫无美感。这本书的作者渡边和子的身份比较特殊，她出生于二战前，经历惨绝人寰的二战，二战后毕业于圣心女子大学，又读四年研究生，随加入圣母修道女会，她是特蕾莎修女来日的翻译与协助，也把特蕾莎在日本的话语编写成书——《特蕾莎修女爱与祈祷的话语》。她是终身的修女，未育也未婚。你看，这是一个很特别的作者，她终身都对自己的灵魂有严格的要求，对待人的诚恳有每日的反省，对周身发生的事情有宽容的见解，她本身的生活就比常人更追求爱、平和、纯粹、干净。但我读这本书的时候并不知道渡边和子是修女，是圣母清心女子学院理事长，没有查她的相关资料，也没有看作者简介，只是觉得封面很美便买来读，最初真的只把她当做一个普通的作者来读，也只想获得一些优雅生活方式的指引。没想到收获却远非如此。书易读，大概几天便看完了，看后很好奇作者是个什么样子的人，为什么对生活如此宽容，对苦难如此有力量，而对爱，对，特别是对爱，又有如此执念。书中作者一而再再而三强调爱人的重要性。说孤独，也从爱的逻辑出发查完资料才恍然大悟，原来她本身就是侍奉神的人，对

《愿人心温暖，万物复苏》

自己灵魂有极高要求的圣洁基督教徒，是上帝选中的少数者。一切似乎都有了答案。在中国有宗教信仰的人数越来越多，而我身边也有很多信仰伊斯兰教、基督教、佛教的朋友，他们有不同的崇拜对象，但有一点比较一致，即追求精神要高于追求物质。和他们在一起你也会觉得心安与踏实。“做一个好人，正直地活着。”这是世界上最难完成的事。不宣扬信奉某种宗教拯救下坠灵魂，而是明白什么才是真正的选择，以及真实的世界。世界并不是你所看到你所经历的，也不是由他人来对你诉说的以及塑造的，而是用来改变，你要在时间与经历来对抗与改变，坚持着这些正确的东西，把你周边的世界改造成正确的世界。在书中，渡边和子把她的人生感悟与见解用短篇幅的形式呈现出来，几乎每一篇都有受用一生的教诲。印象最深刻的是，渡边和子在“关于爱这件事”这篇中，她先讲了自己讨厌吃青椒，但修道院规定必须把东西吃完不能剩，所以她花费很长时间说服自己吃不喜欢吃的青椒。这就像我们有自己讨厌不喜欢的人，爱与喜欢是不同的，喜欢是感觉，是生理上的反应，爱是需要意志。随后又讲到如何对待讨厌的人，对待敌人，最后另我吃惊的是，她说到如何对待杀害她父亲的人，她发现自己原谅不了这个人，“我的爱也仅仅是祈祷比我年岁大的他拥有幸福的晚年，不让自己希望她不幸”，“为我的不宽恕的修行感到羞耻”。这种反思已经让我很震撼了。认真读完书里的每一篇文章，你也会被渡边和子的纯粹所感动。甚至震惊。和善良的人接触，久而久之也会多少沾染善良渡边和子的书读后会使人变得柔软，也变得通情达理，女性都该读一读渡边和子的书去除一下身上的粗糙感，也剔除为人的刻薄与琐屑，男人也都该读一读渡边和子的书，少一些暴力与强势，少一些咄咄逼人，多一份低头的谦卑与仁慈。其实很遗憾，我并没有从书里找到所期待的生活方式的优雅技巧，但幸运的是，我却找到了如何将心灵变得优雅、和缓、明亮与仁慈的方法。如果你也想知道，如何做一个明亮的人，由明亮产生柔软与优雅，那就翻开侍奉上帝一辈子的修女渡边和子的书吧，答案就在里面。你要知道有荣就有衰，但内心的坚持与期待，就是力量和转机愿人心向暖，万物复苏。——

——END介绍一个明亮的人：渡边和子渡边和子（watanabekazuko）生于1927年。1951年毕业于圣心女子大学，1954年上智大学研究生毕业。1956年加入圣母修道女会。1974年获冈山县文化奖（文化领域），1979年获山阳新闻奖（教育领域），另获由冈山县社会福利协议会主办的济世奖。1986年获兰馨交流协会日本总会主办的千嘉代子奖，1989年获三木纪念奖。任圣母清心女子学院（冈山）教授，1990年3月前任学院校长。目前是圣母清心女子学院理事长。主要著作有《用爱和祈祷养育孩子》、《366天，爱与鼓励的话》、《幸福的所在》、《特蕾莎修女 爱与祈祷的话语（译作）》等。

3、去年跟风看了《从你的全世界路过》，虽然是被很多“成年人”诟病的青春文学，但是，作为曾经年轻过的人，还是能够从中找到一些共鸣的。矫情也好，真情也罢，至少，曾经经历过的，都难免会唤起回忆。“从你的全世界路过”，所谓的你，并不只是你，而是我们每个人，每个路过这个世界的人。古诗说，人生如寄旅，就是这个意思吧。现在看了渡边和子的书，对人生如寄这一点又多了一些感慨。渡边和子的几本书里，都会提到一句话：“我们都是这个世界上的旅人，请带着爱认真地往前走吧。”在以往的“路过全世界”也好，“人生如寄”也好，字眼中更多的是一种悲观和无奈，多多少少地透出些消极的意味。而渡边和子在她的书中却说，“请带着爱，认真地往前走吧”。人生怎样待我并不重要，重要的是，我如何对待人生。带着恨去过人生也是一种活法，带着爱去过人生又是一种活法，既然要活着，那么，纵然只是路过，我们又何不带着爱去路过呢？在渡边和子的观念里，爱是让自我与世界达成和解，形成和谐的最根本的存在。人生会有很多不顺意之处，大的不顺意是各种灾难，小的不顺意是各种麻烦，每个人都难免因为这些不顺意而生出负面情绪，或孤独，或愤怒，或消极，或急躁……渡边和子正视这些，认为出现这些情况是正常且合理的，只有在正视这些问题的基础上，才能找到解决这些问题的方法，或者，缓解这些问题的方法。比如，她说：“这个世界很不平静，但你的心里要留一块平和明亮的地方。请照此努力下去吧。”现实中，我们会因为同事比自己工资高而心态不平和，会因为别人比自己颜值高而心生嫉妒，外界的不平衡，导致我们内心的不平静，进而，影响我们我们内在和外在的状态，让自己变成自己不喜欢的那种人。渡边和子说的“心里要留一块平和明亮的地方”与刘同所说的“向着光亮那方”其实是一致的。很多外在的问题，都能从内在解决，这并非唯心主义，而是告诉我们，只有从内心开始温暖，开始美好，平静时，与这个世界，以及种种世事相处的时候，才能达成相对美好的结果。人生短也好，长也罢，都是我们难以控制的，就像我们的颜值，如果不经过整容，也是难以做出根本的改变的，也许很多人会因为自己的颜值不出色而心情不好，而渡边和子说，“脸的模样是父母的责任，脸上的表情是自己的责任”，我们不能控制我们长什么样，但是，我们却可以控制自己表现出哭还是笑。微笑，是好天气。微笑，是最容易实

《愿人心温暖，万物复苏》

现，最容易传播，最容易理解，最容易感受，最容易共鸣的美好。微笑地处理人与人之间的关系，微笑地面对不完美的自我，学会接纳，学会爱他人以及爱自己，常常喜乐，那么，即便我们只是这个世界的旅客，只在这个世界做短暂的停留，甚至可能同行者少之又少，但我们也会得到一种于己都美好的过程，这种美好所形成的内心愉悦，让我们的人生之旅，变得可爱，美好。拥有爱，然后做你想做的。以爱之心，去做的事情，也是有爱的吧。我们平时所看到的一些事，比如郭德纲和曹云金的师徒反目，王宝强与马蓉的夫妻陌路，都是其中一方没有爱的原因。有些人相信，人生苦短，要最大限度地为自己谋利，哪怕会损害身边人的利益。因为没有爱，没有心怀美好，所以，便在路过这个世界的时候，顺便顺走了你的所有。每个人都是每个人的过客，有的人之间，同行的时间长点，有的人之间，同行的时间短点，带着爱认真地行走，微笑地路过彼此，让世界充满温暖的光亮，难道不应该是我们共同的选择吗？请相信美好吧，哪怕只是擦肩而过。

4、周六的上午，我像往常一样，在公交站点等车，乘坐114路公交车到动物保护基地做义工。也如往常一样，等车时我会带着一本书看，上车后如果状态还不错，那么也会看上一会儿。售票员是一位挺清秀的姑娘，脸上带着暖暖的笑意，“你正读的这本书，一定很有意思吧？”《愿人心温暖，万物复苏》，确实是一本很有意思的书。它是渡边和子女士在日常生活中的一些感悟。这些文章里记录的故事，并没有跌宕起伏的情节，它们平常之极，就像你我的日常生活一样。只不过，渡边女士用爱之眼来看待这些事情，在她看来，我们的生活里，没有一件事情是无用，没有任何一个经历是无意义的，没有哪个人是毫无缘由来到我们身边的。而所有这些都为了让我们成一个懂得感恩、热爱生活，心中有爱也有光明的人。渡边女士的文字，带着感人的力量，通过这些文字，不难想到她一定是位心中有大爱的人。她的文字带给我们的不仅是感动，还有感触，是对于生命意义的感触。想想我们在日常生活中，是不是稍微遇到一些挫折就怨天尤人，要么是因为爱情失败，要么是因为工作毫无进展，我们心头涌动着苦恼和烦闷。可是，渡边女士却说，不要想这些挫败，而是要想想自己得到了多少恩惠。就目前来看，跌跟头是很疼的，但它却让我们体认到疼痛是一种很不好受的滋味，因此也就能够对他人的痛苦不会无动于衷，而这正是培养我们爱与善意的开端。要成为一个内心有爱、有暖、有光明的人，其实并不需要我们做什么惊天动地的大事，渡边女士说，只要坚持“做有用的事，说勇敢的话，想美好的东西”，内心便会丰盛起来，被善意充满。有时想想，确实如此。我们无法改变自己的容貌，那就多带着一些微笑；我们无法左右自己的命运，那就以努力、积极、向上的姿态面对命运。渡边女士说：“当我们能在痛苦中找到意义时，痛苦就不再是痛苦。”或许，我们这样想的时候，生活中的难题并不会真的减少，可内心的力量却能够有所增强。若问世间最牢不可摧的力量是什么，那便是自心的力量。而不论身在何种境地，只要内心向往着温暖和光明，就能从黑暗中安然度过。

5、文/婵琴|落雪听禅“人生中没有一种经历是徒劳无益的。……在人生的终点接收我们“简历”的人，是不看学历、职历，只凭借“苦历”判断我们这一生是否努力并犒劳我们的和蔼之人。”“……我觉得，我们也可以像圣母朱莉一样，不是通过改变上帝，而是通过改变心态，让自己积极思考、积极地生活，让自己多一些笑容。”这些话来自日本作家渡边和子的书里。她的文字风格温暖，平和，充满爱与正念。我想，一个人若没亲历几番苦痛，是不可能写出如此清冽、平静、具有力量的文字的。后来，我在她的自序中看到，9岁父亲意外死亡。工作干得风生水起时，得过抑郁症。紧接着，人生由一个又一个的意外构成。并接纳了无数与计划相悖的事。正是这些“苦历”并没有击垮她的意志，相反更加精进地激发了她内心的善与平和，并让她的人生如同花朵一样绽放，自我饱满的同时，也给予他人美的愉悦与安慰。她在不断经历人世这样、那样“苦历”时，始终保持一颗坚强的心，并以微小的行动，传递自己对外界、他人的感受：“想要“常常喜乐”，我们必须拥有一颗将痛苦的十字架作为恩赐接受、永远笑着生活的坚强之心”。“不把痛苦视为痛苦，而是将它作为有意义的经历，或许可以帮我们坚强地生活下去”。“人心温暖，万物可复苏”。所以，你也就不难理解，为什么她会这样说，拥有疗愈他人内心，激励他人的力量的微笑，是在“痛苦”这片土壤上开出的花。渡边和子曾在特蕾莎修女身边做过翻译，在书中，字里行间，能感动到她对特蕾莎修女的喜爱及敬重。特蕾莎修女的微笑在充满悲惨境遇的孩子身上，散发出希望和喜悦，即便年龄不断老去，皱纹如同沟壑，依然不失她的美与魅力。特蕾莎修女拥有懂得给予、照顾、他人对能力，并将每个人的灵魂作为无可替代的唯一珍惜的心。这些，曾对渡边和子产生了深远而重要的影响。终究能以行动实施，渡边和子面对外界、他人，也从不吝啬自己的微笑，如同花和水，给人以沁香及滋润，也给人以疗愈及活下去的勇气。对人的关系，也习惯以美美的姿态去看待。她说：“拥有一颗从容的心，才可能更好的宽恕他人；只有自爱，才能更好的爱人。”毕竟，人活在世上，不能只靠面包，终究需要爱和温暖。而这种爱与

《愿人心温暖，万物复苏》

温暖，只有自足，才能溢满他人。我想，渡边和子的内心应该始终保持觉醒与思省的能力。否则，她不可能如此精进，并将所有的一切经历，转化成养分，让其散发光和热，照见自己，也温暖他人。而所有的转换，恰恰需要一个人对内心的痛苦与脆弱，保持高度的敏感与觉察力。“苦难的尖峰，一定连着缓坡。人拥有能够翻越任何艰难险阻的力量。越是跨越困苦，越能变得坚强。”你很难想象，一个对痛苦与脆弱保持迟钝与昏睡状态的人，又如何能获得力量，并尽兴地接纳生活带来愉悦与满足感呢？就好像，一个未曾经过长途跋涉，穿过黑暗隧道的人，很难真正体悟、并珍惜瞬间光明带来的新天地。难能可贵的是，渡边和子习惯了将一切所获得的经验，通过文字转化为新的能量，传递给她的读者：“我想将今天我所受的痛苦不作为痛苦看待，继续书写只有自己才能写的人生简历。”就此意义上来说，书写自己才拥有的人生简历，只是她一个人事，而最终，不经意间感染、影响了无数与她有过“苦历”的人，这应该也是文字的力量与意义所在。我想她书写的初期，肯定没想过自己对生活的所思所能，能引起那么多的共鸣与喜欢。正可谓：“虽然命运很冷酷，但天意很温暖。”对于一个觉知、自我省醒能力足够坚定的人来说，人生中没有一种经历是徒劳无益的。要相信，你当下所经历的任何一切都是它的价值与意义所在。唯有在保持敏感与觉醒，才不至于让人生在苟且与混沌中度过。渡边和子以她真实的经历，娓娓道来，谦让与道歉让人更和平、幸福。无论有没有信仰，人总会有烦恼的。这点，谁都一样。人生的诸多不如意才是理所当然。世间万事难有万全顺心如意。而此候，应该尽量停止牢骚与抱怨。对于他人的苦楚与伤痛，应该以同理心去善待，而不失议论、八卦，背后是非。为人父母应培养孩子的“谦让之心”和“道歉之心”。无论大人、孩子都应该时刻保持感恩之心，并习惯说：“谢谢。”“承蒙……的恩惠”。对于教育，她认为孩子们渴望遇见诚恳的老师，而不是拥有虚有其表的温暖和哗众取宠的老师。电脑和机器并不能给人自信、生活的勇气与爱。所谓的教育，就是告诉孩子“你时不可替代的人，我们爱真实的你”。并不带偏见、成见的看待学生，不拘泥于学生过去的表现。“如若争夺，此会不足；如若分享，此有剩余。”她借以相田光男先生的名言来表达对于分享的感受。至于人生短暂，她视为一期一会，唯有以珍重的心意，带着爱往前走，才可能像盛开的花朵一样美好。她同时也鼓励世人拥有一颗清简、自在、宽恕、分担，及被美吸引的心，去简单生活。尽可能节约，懂得惜物惜福的重要。每个活在这个世界上，都有它特定的使命和价值。只不过有的人习惯独善其身，觉得过好自己，不给他人、外界、社会添加麻烦，就是最大的善；而有的人，一方面获得自我挑战、突破的同时，也习惯向外界分享TA的经验；还有的人，自利的同时，也做到了无私利他。这样的人，TA们所能得到的，也是更大的世界，更博达的内心感受。渡边和子无疑属于后者，她用文字联结外界、他人，及这个世界的关系。并表达自己的所思所想。无论在写父母与孩子的关系，还是写对美的感受、命运的冷酷、爱与宽恕、社会问题的棘手、及对世界和平的思考……她都体现了一个女性特有的温柔、平和及慈悲。她思维细腻、用词温雅、心性豁达，充满无限的爱与感恩。她具备所有的日本传统女性的特征，温柔、有礼，清简、朴素，真诚有力量。对美保持敏感。即便老去，始终优雅。如今已经高龄的渡边和子，戏称自己已进入人生的冬季。虽然时间、体力和气力都在减少，但她依旧在选择性地做一些重要的事，并付诸行动。与外界、他人的关系，也由数量变得开始注重质量。视“不可变成灰烬的东西”为自己人生价值的衷心愿景。视高龄期为“安放灵魂的瓮坛”。

6、信仰真的能改变一个人吗？我觉得未必。A，信基督，很虔诚。有次夏天正午，我正好在她家，她跟保姆说你下楼买针线回来把被子缝了。理由是再不缝，棉絮就放脏了。当时我很诧异，为什么正午让人家顶着日头去买啊，况且大夏天谁着急盖厚被子啊？为什么不能稍微替人家考虑下？B，信佛，也很虔诚，不是参加免费奉粥，就是每日早起做功课，或者到龙泉寺参加义工活动，感觉他应该是个很善的人。有次和他一起去奉粥，我不知道怎么地点，于是我跟他电话问，他反问我道，我也是第一次来啊，难道你不会问问吗？那种咄咄逼人的态度，让你觉得他很生气。我觉得，他为什么无法心平气和的说话呢？要不天天做功课还有什么意义？C，偶然间认识的一个基督组织的干事。我有次想去他们教会看看，就去联系她，因为少坐了一站，导致我怎么也找不到地方。后来反复跟她电话联系，总算找到了地方。后来别人告诉我，其实她很忙的，当天她是把很多事情交给了别人，才抽出时间去接我的，而她交给别人的事情比我这件事要重要很多，但是她却没有觉得接我这件事可以忽略不计。D，一个多年好友，信佛，有年假期，我去看了她，她因为忙没时间做饭，我自然去搭把手。可能是因为我炒菜不太喜欢炒得太熟，也可能是她发现不太熟但却不好意思不让孩子吃，总之，当晚孩子肠胃有点不舒服。第二天她跟我讲，你炒菜不熟，害得我家孩子拉肚子啦！作为母亲为孩子的健康着急，我自然理解。但是这种说话态度却让我不爽，我只是过来帮忙，不是你家保姆，你是没有权利跟

《愿人心温暖，万物复苏》

我这样要求的，即便有要求当时可以说啊。我没有读过圣经、佛经，但我以为其中一定会有很多对人的善意劝导。为什么他们学习了还是会这样待人呢？以前，我以为也许他们如此言行和信仰没有绝对的关系，只是说话做事方式有关。但是读了渡边和子的书，才发现这是内心缺乏温柔。书中提到的一个细节特别打动我：如果有人跟你说昨晚鼻子塞，半夜才睡着。如果你回答，你有没有好好吃药啊？但如果回答，一定很难受吧？相比，后者的回答让人更温暖，因为病者感觉到了理解。渡边和子说，虽不冷淡，但也不热情的应答，说明我们缺乏向前一步的勇气和温柔。想真心关心一个人需要学会好好说话，但这不是技术问题，而是需要内心的修炼。如果是技术问题，出发点是目的性的、功利性的。你也许只是为了和这个人修好关系，从而得到什么。生活中不乏这样的人，表面很关心你，而且关心得很到位，但一旦你对她没有绝对价值，马上就不一样了。这种人对你的关心，你稍稍观察就能看出来。如果是一个内心温柔的人，说同样关心的话语，你的感受则不同。你感觉到的是一种内在自发的温柔和和善。这样的人自带光芒。比如，她的微笑充满好意。“这是一种告诉觉得自己存在与否都一样，或许还是不存在为好的人我们将你视为无可替代的人的好意。这种好意能让接受我们的微笑的人对生活产生自信。”记得大学有一年宿舍新来了一个因为考研借住的女生。当时这种事都是学校不允许的，因为他们已经毕业了，是不能住学校的。而即便你住到哪个宿舍，全宿舍人都对你充满敌意。当时她搬进来的时候，所有人都不搭理她，其实大家不是烦她，只是暂时接受不了她。我当时躺在床上，冲她笑了笑。无意的动作，后来她说给她留下了很深的印象。她说，要不是你冲我笑，我都觉得待不下去，因为我们这样的人都是招人讨厌的。还有一次参加个基金会的奉粥活动，奉粥前组织者特意教我们了如何奉粥，有个细节给我留下了很深的印象，奉粥时，要双手捧粥，面带笑容，还要说祝福。那是一个刚进冬天的日子，在魏公村的路上，有些许凉意，满街都是来来往往的人。我在想，是否有人愿意接受陌生人的粥呢？会不会有人觉得不干净呢？或者，觉得你免费给他一杯粥，有特别的目的呢？但是，后来竟然发现，把免费粥送出去并不是很困难，很快粥就送完了。也许这就是笑容的力量。面对陌生人，没有多余的话语，只是怀着笑意把粥送出去呢。“经过这个过程培育出来的微笑，不仅会如花的香气一样到处弥漫，还具有让人变漂亮、治愈他人内心的力量。”所以，真正的善意与好意是自带光芒的，不需要解释，但对方能感受到。

7、 去年，我花了近半年时间看渡边和子先生的这三本书：《心是一切温柔的起点》《世界美好，相信的人能得到》《愿人心温暖，万物复苏》。这半年，我觉得我是在聆听老奶奶的谆谆教诲中度过过的，我接受的是一场足以让我铭记一生的心灵洗礼。先说说我自己吧！在进入社会之前，我一直过着顺风顺水的生活：虽然心态一直不好，但无论是上高中，还是上大学、读研究生，每次我都能如愿进入我心仪的学校；虽然不算聪明，但只要我努力，就能做好绝大部分事；虽然家里条件一般，但我从来只需考虑学习。可以说，在进入社会之前，我是温室里的花朵，从未经历大风大雨。但是，人是不可能一直处于顺境之中的，我刚一走向社会，考验和挫折便接踵而至。当考验和挫折摆在我眼前的时候，我首先想到的不是我要战胜它们，而是如何逃避。有很长的一段时间，我过得很消极。

幸好，不久之后，我的人生便迎来了转机。这个转机便是我看到了渡边和子先生的这三本著作。在书中，渡边和子先生结合自身经历告诉我，人该如何生活，该如何面对苦难。比如：“人生中没有一种经历是徒劳无益的。痛苦亦是如此。当我们跨越某个痛苦的时候，这个痛苦便能成为我们的业绩，我们便能用它丰富‘人生简历’中的‘苦历栏’”“人生在世，既有改变不了的，也有可以改变的。面对改变不了的，能否以一颗平静的心接纳它，十分重要。改变可以改变的，也十分重要”“我们还会遇到很多连自己都无法接受的讨厌的事，比如求职失败、被谁抛弃、做事笨拙，或一些颠覆自我印象的言行等。在遇到这些事后，依然肯定自己的存在，便是拥有勇气的表现”，等等。看完这三本书，我意识到，我之所以久久无法走出困境的泥潭，是因为我一直拒绝面对困境，拒绝去改变我能改变的。而且，可以说，是我自己将痛苦放大了。除了教我如何面对苦难外，渡边和子先生还提醒我要给心灵涂抹“营养乳液”。我们生活在一个竞争激烈的时代。在这个时代里，人人都为过上更好的生活而努力奋斗着。毫无疑问，为过上更好的生活而奋斗，不是坏事，但遗憾的是，很多人都只顾追求物质上的光鲜，而忘了审视自己的内心世界。其实，这“很多人”也包括我在内。所以，当我看到“想要让心灵的皮肤不变粗糙，我们必须不断地为心灵涂抹‘营养乳液’。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”这两句话时，我顿时有醍醐灌顶之感。这两句话让我意识到，一味地追求物质而不“保养”自己的心灵，是我常常感觉不到幸福的原因所在。

现在，当我迷茫困惑的时候，我还会时常翻翻这三本书。神奇的是，每次看完，我的心情都会迅速平静下来。渡边和子先生说，她在接受基督教的洗礼后，逐渐由一个任性冷漠的人变成了一个柔和

《愿人心温暖，万物复苏》

谦卑的人。我想，在接受这场足以让我铭记一生的心灵洗礼后，我的人生也会发生天翻地覆的变化。

8、《愿人心温暖，万物复苏》是一本很走心的书。作者渡边和子用最朴实的文字向我们讲述生活的日常，关于做人、处事、工作等等。在作者渡边和子的娓娓道来中，一些生活的小道理很自然就体现出来，是一本温暖有爱的读物。读这本书带来的一个收获是，不论工作还是生活、对人还是对事，都要走心。你对别人的关心不是表面的客套、对别人的帮助不是刻意的礼貌、做事不是敷衍的应付，而是要发自内心的去助人去工作。从自己的内心深处出发抵达别人的内心，不是维持表面的来往。在书里写道，作者的一个朋友生病了，作者问的是你吃药了吗，别人问的是你难受吗？虽然作者的提问并没有什么不妥，但能感觉出来作者是没有经过思考可能随口一说，如果真正关心朋友，你肯定会问一下难受吗，需要什么帮助吗。现在的社会虽然节奏很快，人们没有停下来思考的时间，很多事情都是敷衍应对。但我们不应该被快节奏的生活带着走，而是掌握生活的主动权，做一个温暖、发自内心去生活的人。对自己走心。发自内心的去关怀别人，发自内心的爱自己、要求自己、让自己变好。自由是能随心所欲，相比起无拘无束，更难得是能自己停下、自己控制。从更高的层次来要求自己，对生活和工作持有认真的态度，用心做事。走心，是对人生的一种态度。一生那么短，每一天都要活的开心快乐充实，去爱想爱的人，去过想要的生活，走心，才能让一切温暖。认真的规划自己的学业、工作，认真的对待生活过好生活，每一件事的出发点都是来自自己内心的、都是自己想要的，这样生命里才会充满阳光，才不会辜负生命。对他人走心。人海中能与他人相遇是一种缘分，对他人给予自己的关心真诚的说谢谢，自己送出去的那些关怀也要是发自内心真诚的祝愿。不要冷漠疏离的在和别人之间立一道冰冷的墙，与别人相交，要抵达别人的内心深处，这样你的生活也会被温暖和爱包围，走心的付出换来真诚的回报。《愿人心温暖，万物复苏》，是很美好的一个愿望。我们可以通过自己微小的力量，通过自己走心的努力走心的付出为这个愿望贡献一份自己的力量。走心，人间会阳光普照，温暖惬意。

章节试读

1、《愿人心温暖，万物复苏》的笔记-第23页

面对生活中遇到的每一件琐碎小事时，我们会停下来思考和选择更好的行为、更像样的行为。而形式这种自由的结果便是，逐渐形成了“我”。

2、《愿人心温暖，万物复苏》的笔记-第45页

正因为这是一个我们不能事事如愿的社会，我们才能彼此安心地生活。

3、《愿人心温暖，万物复苏》的笔记-第52页

让自己一直记住“无论关系多么好，对方和自己都不是相同的人”，是一件重要的事。如果记住了这一点，即使对方表现出让你意外的反应，即使双方出现理解上的偏差，你也能心平气和地接受。虽然这会让你觉得孤独，但只有经受了这些孤独，你才能保护好自己。

4、《愿人心温暖，万物复苏》的笔记-第48页

人生中没有一种经历是徒劳无益的。痛苦亦是如此。当我们跨越某个痛苦的时候，这个痛苦便能成为我们的业绩，我们便能用它丰富“人生简历”中的“苦历”栏。在人生的终点接收我们的“简历”的人，是不看学历、职历，只凭“苦历”判断我们这一生是否努力并犒劳我们的和蔼之人。我想将今天我所受的痛苦不作为痛苦看待，继续书写只有自己才能写的人生简历。

5、《愿人心温暖，万物复苏》的笔记-第145页

因为“时间的用法便是生命的活法”，所以我们应让自己多拥有一些自己当主人的时间。

6、《愿人心温暖，万物复苏》的笔记-第38页

无论走哪条路，都要承受其中的艰辛，请带着爱行走吧，不要在意走了多少。

7、《愿人心温暖，万物复苏》的笔记-第67页

这些年的工作还让我懂得，为了培养参与意识，有时候即使是自己想做的事，也要托付给他人完成，这一点也很重要。没有人能独自生活——托付，是向对方道谢，也是对自己负责。

《愿人心温暖，万物复苏》

8、《愿人心温暖，万物复苏》的笔记-第39页

文明让我们无须别人的帮助的同时，也慢慢让我们失去了体贴他人的人。

在我们的周围，孤独的人、失去生活自信和勇气的人，正在变得越来越多。

饥饿的人所需要的不仅仅是一碗汤或一碗饭。他们还需要表现施与者的体贴和爱的微笑、手的温暖和话语。因为“人活着，不能只靠面包”。

9、《愿人心温暖，万物复苏》的笔记-第51页

虽然配合对方也很重要，但我觉得如果一味地配合对方，就会失去自我。人际关系是两个拥有人格的人之间的关系，如果没有自我，这种关系便不能成立。

《愿人心温暖，万物复苏》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com