

# 《不能不去愛的兩件事》

## 图书基本信息

书名：《不能不去愛的兩件事》

13位ISBN编号：9789861738079

10位ISBN编号：986173807X

出版时间：2012-9

出版社：麥田出版

作者：松浦彌太郎

页数：152

译者：張富玲

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](http://www.tushu111.com)

# 《不能不去愛的兩件事》

## 內容概要

# 《不能不去愛的兩件事》

## 作者簡介

松浦彌太郎(Matsuura Yataro)

1965年出生於東京。高中未畢業，即隻身遠赴美國等地遊歷闖蕩，體驗最純粹的生活。回國後，便按照自己的步調，一步一步實現他開設書店的夢想。現任《生活手帖》總編輯，同時也是書商、作家。

個人經歷 / 1992年，成立販賣舊雜誌和專業書籍的「m&co.booksellers」。

1994年於赤坂「Huckleberry」內設置書店；1997年將店面遷移至中目黑。

2000年創立以兩噸重貨車為載具的移動書店「m&co.traveling booksellers」。

2002年與GENERAL RESEARCH的創辦人暨設計師小林節正於中目黑共同開設「COW BOOKS」。

2003年於南青山Dragonfly CAFE開設「COW BOOKS」二號店。

2007年 - 接任日本老牌生活雜誌《生活手帖》總編輯。

著有《本業失格》、《松浦彌太郎隨筆集 口哨三明治》、《口哨目錄》、《最糟也最棒的書店》、《輕輕鬆鬆生活哲學》、《旅行的所在》、《松浦彌太郎的舒服工作術》《今天也要用心過生活》、《嶄新的理所當然》、《謝謝你》等作品。

# 《不能不去愛的兩件事》

## 書籍目錄

### 第一章 去凝視那「兩件事」

- 給對將來感到不安的你
- 給沒有自信的你
- 給需要別人認同的你
- 給想要朋友的你
- 給戒不掉快樂的你
- 本章總結課題

### 第二章 去接受那「兩件事」

- 給害怕失敗的你
- 給膽小的你
- 給害怕孤獨的你
- 給不願變老的你
- 給害怕疾病的你
- 本章總結課題

### 第三章 去原諒那「兩件事」

- 給不想被討厭的你
- 給想自痛苦中逃離的你
- 給不願失去的你
- 給害怕貧窮的你
- 本章總結課題

### 第四章 去愛那「兩件事」

- 給在意外表的你
- 給討厭自己的你
- 給為生育感到苦惱的你
- 給想實現夢想的你
- 給對一切都感到不安的你
- 本章總結課題

# 《不能不去愛的兩件事》

精彩短評

# 《不能不去愛的兩件事》

## 章节试读

### 1、《不能不去愛的兩件事》的笔记-第25页

人是由共同点来联系彼此，但共通点也有许多层面。在童年的时候，朋友可能是靠“家住的近”这个共同点，或是以“在同一个班上”这个共通点来连接，但如果是成人的友谊，我希望自己是以心灵层面的共通点来维系关系。

我曾听说有一些女性会因为“有没有孩子”或“有没有工作”等共通点来缔结友谊，但我很怀疑那样的关系真的算的上朋友吗？

物理上的条件或生活环境会随着时间改变。而且，我觉得那样的关系是种松散的连接，只要发生一点小纠纷就可能瓦解。搞不好意见一旦出现分歧，局势便会像黑白棋一样瞬间翻盘，对方就会从伙伴变成敌人。

相反地，如果是通过彼此的价值观找到共通点的朋友，就算碰到意见相左的情况，也能就事件展开议论，“你说的不对”“这次错的是你”，并且一同成长，“噢，我懂你为什么会有这种想法”“谢谢你教会我这件事”。做不到这一点的朋友，或许根本就算不上是朋友。

### 2、《不能不去愛的兩件事》的笔记-第52页

因為害怕，所以裹足不前。在開始一件事之前，總是忍不住進行「事情發展不順利時的模擬想像」。如果遇到這種情況，我首先會想一件事。「如果不做這件事，情況會如何發展？」不管是要開啟一個新的工作，或是日常生活，人際關係的問題，每當我遲遲無法踏出第一步，我總會問自己這個問題。如果想思考的更深入，我會自問：「不做這件事的不利點是什麼？」而我的答案很少會是「做與不做都一樣」。

### 3、《不能不去愛的兩件事》的笔记-代序 by 松浦彌太郎

#### 【代序】

有一天，我突然思考到一件事。

在每天的生活和工作中，究竟是什麼東西在推動我們？我們是被什麼樣的力量所策動呢？就在某個時刻，我突然發覺，說不定那就是.....

說不定那是一種人類全體共通的情感、潛藏在我們內心深處的某種意念。因為我們總是在畏懼著什麼。我們人類雖然貌似強悍，但其實每個人都是脆弱的生物。不管面對他人時再怎麼強勢，面對自己時卻很怯弱，這就是人。然而，要面對自己的脆弱，接受自己的弱點，是一件很不容易的事。光是要察覺自己的弱點，或許就是一件難事，因為每個人都想把自己的弱點藏起來，大家都不願承認自己的弱點。

話說回來，我們究竟是在害怕什麼呢？我認為那便是「恐懼」和「寂寞」。生活中，我們經常在畏懼這兩件事。但是會感到恐懼的並不是只有你一個人，這是身而為人的宿命，或者可以說，這也是人活著的證據，每個人身上都背負著這兩種情緒。而且，也可以說，就是這兩種情緒在策動著我們的生活和工作。

舉例來說，我們認真工作。工作的動機可能是為了貢獻社會，可能是提升自己，或希望獲得經濟上的安定，但比起這些動機，最根本的理由其實是我們害怕貧窮，害怕被別人比下去，害怕被社會給排擠等各式各樣的「恐懼」。

我們總是想買新衣服，想把自己打扮得體面一點，希望自己保持纖瘦苗條，這些都是出自我們不想被別人看扁的「恐懼」。

我們會為了非常時期而屯積物品；為了讓自己能夠更健康，買進有助益的藥品或食品。而這類行為的動機，恐怕也是源自想像自己「萬一發生不好的事」的「恐懼」。舉個例子，不誇張地說，我在想戰爭之所以會發生，或許.....也是「恐懼」在作祟吧。在你「想這麼做」的念頭背後，也同時存在著「如果無法如願該怎麼辦」的「恐懼」。請大家試想一下自己在日常生活中的行動。你一定會發現，有很多情況都是「恐懼」的力量在驅使著自己。萬一發生那種事就太可怕了.....類似這樣的「恐懼」

## 《不能不去愛的兩件事》

」。

另一個力量則是「寂寞」。譬如，推特和部落格便是最典型的例子。你之所以時時想與某人保持連繫，便是因為你想要忘卻「寂寞」。戀愛、結婚、交友、加入小團體、找人聊天、寫信；或是藉由什麼事來表現自己、主動發布消息……這些行動其實全都是源自於你心中的「寂寞」。

特別是在人際關係的事情上，「恐懼」和「寂寞」這兩種感覺或許便是所有行動和思想背後的動機吧。更遺憾的是，就連日常生活中的大小犯罪，很可能也是因為這兩種恐嚇人們的情緒在作祟。

我想或許有人會覺得不以為然。但就如同我先前提過的，人都是脆弱的，我們都不樂見任何失去

。重要的是，我們得去接受「自己並不強大，自己很脆弱」的事實，並且了解到想自「恐懼」和「寂寞」逃開是不可能的事。你愈想逃，這兩種情緒愈容易緊緊跟隨你。「恐懼」和「寂寞」只會更加地困擾你。

那麼，在每天的生活中，我們又該如何面對這兩種威嚇自己的情緒——「恐懼」和「寂寞」呢？請放心吧，這並不是太難。首先，你絕不能逃避，要坦然接受。你得去承認那些潛藏在自己心中的「恐懼」和「寂寞」。更進一步地說，你只要和這兩種感覺當朋友就行了，就把它們想作是理所當然會出現的情緒吧。

本書的內容都是能夠幫助你與「恐懼」和「寂寞」交朋友的一些思考方向與想法，以及一些與它們和平共處的方法。這些小祕訣可以幫助你認知到，如果你想活出自己的本色，你就得像朋友一樣去愛這兩種感覺。如果能和「恐懼」和「寂寞」建立比較良好的關係，你的心便能時時保持平靜。漸漸地，你不會再苛責自己，也能夠寬恕他人，這想必會成為你邁向幸福的一小步。

請秉持誠實的態度去面對自己心中那些盡可能不想承認，不想去面對，只想矇蔽過去……乍看之下傾向負面的「恐懼」和「寂寞」吧。你可以藉此知道自己的弱點，也能因此原諒自己。這麼一來，你緊繃的身體便能放鬆下來，你一定會變得輕鬆許多。然後，好好地珍愛這兩種感覺吧。因為你愈愛它們，「恐懼」和「寂寞」愈能成為足以守護你的強大力量。

為了幫助讀者更容易閱讀，在本書中將會把「恐懼」一詞以「不安」來替代。這點還請各位理解

。

# 《不能不去愛的兩件事》

## 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](http://www.tushu111.com)