

文·堺雅人：健康的日子



[文·堺雅人：健康的日子_下载链接1](#)

著者:[日] 堺雅人

出版者:人民文学出版社

出版时间:2014-11-1

装帧:平装

isbn:9787020105670

《文·堺雅人

《健康的日子》是人气日本演员堺雅人的最新随笔集。书中汇集的四十三篇随笔是他从二〇〇九年到二〇一三年利用拍戏间隙所作。也正是在此期间，堺雅人主演的《LEGAL HIGH》、《半泽直树》等日剧屡创收视纪录，也在中国收获了大批粉丝。

随笔中记载了堺雅人在拍戏期间所思所想，上至社会历史，下至柴米油盐。他的思考不拘一格，可谓有文化、有深度又有趣。

堺雅人曾就读早稻田大学中国文学专业，《中庸》《大学》《庄子》等中国古代典籍中的词句都能信手拈来，令国内读者读来尤为亲切。

书中还收录有拍摄现场的百余张花絮照片，以及堺雅人为本书拍摄的独家写真。

作者介绍:

堺雅人，日本演技派男演员，1973年生于宫崎县，在早稻田大学读书时加入剧团，开始了演艺活动，如今活跃在电影、电视剧、舞台剧等多个领域。2013年主演的热门电视剧《半泽直树》勇夺年度收视冠军，他凭借在剧中的精彩演出获得日剧学院赏最佳男主角奖，并在众多杂志及媒体平台发起的观众票选中获得“最喜爱的男演员”称号。

目录: 身体 (代序)

油炸豆腐

味噌拉面

不成文的规矩

漫不经心的身材

香烟

香烟与近代

健康

德国

慎藏与龙马

如履薄冰

宫崎

吃

读后感

读后感·续篇

审视自己

算盘与斗志

舞台致辞

愁苦汗颜

喜怒哀乐

没问题吧，堺雅人

彼岸

热

我的视力很差

含含糊糊的话语

禅与密

军刀

家与哈姆雷特

此次的方法

孤独的方言

重述获奖感言

男女逆转

善演的京都

咖啡馆考
罪与恶
记忆术
雨和卡拉马佐夫
“自由研究”之研究
服装师
共振
声音
静悄悄的蜕变
悼念
动物练习
后记
附录：写作本书时出演的主要作品
· · · · · (收起)

[文·堺雅人：健康的日子_下载链接1](#)

标签

堺雅人

随笔

日本

日本文学

随笔散文

散文

生活

2014

评论

呆萌治愈还会写字，啥也不说了，菅野美穗一定是上辈子拯救了全宇宙。嚶嚶嚶。

接到电话说“裸体的镜头取消了”。听到这个消息的那一刻，我恨不得把会员证从钱包里拽出来，狠狠摔到地上。

雅人叔确实有功底，对他的喜欢是“想嫁”的喜欢。

一个中午看下来了，深深地体会到，读了很多书，就是能要写文的时候不经意的流露才算是真正读了。堺雅人在很多小文中写了自己对名著的新解读，让我不由得耳目一新

一个喜欢阅读的演员，他的文字必然不会空洞。

雅人叔的文字又呆萌又温柔，尤其喜欢《善演的京都》和《咖啡馆考》两篇

雅人叔的文字就如同他这个人一样，带着亲切感、书卷气，同时又有着那股子执拗的认真。由于基本熟悉他文中提到的那些作品，因此在阅读中就能带入作者的感情与视角，非常有意思。人被赋予大脑这个精密的器官，如若不用，岂不是白活？多思多想多沉淀，乃生活的真意吧！

真挚随意的小文。
多次提到陀氏和《卡拉马佐夫兄弟》，而且说，卡拉马佐夫三兄弟可以像三原色一样，调配出各类人物。深以为然。

今天路上就看这本吧。看完了，三星半。没有了强迫症的制约，惊艳度也下降了一点。不过整体足够好。也举一句：“演员就是虽然不知道自己到底能做什么、有什么特长，但还是下定决心坚持在那里的人。”

很有意思的人

演员也读书，读得比你多

作为脑残粉的职业操守是必须购买偶像的周边，这本书是昨日坐在高铁上往返途中读完的，很多细节蛮有趣的。读完感受一种宁静的感觉，大概是40+的雅人叔心情的真实写照，认真的做好每一件事情，爱值得爱的人，最差不过大器晚成。

这本讲的东西，太认真啦！上一本那个懒洋洋的堺雅人哪里去啦！

感觉不如第一本好看了。但其中的一些奇思妙想还是让人拍案称奇。雅人叔果然是个细腻的人啊。

可爱又认真的雅人叔，想法太有趣了！

序言和后记有意思。内容没有第一本有趣了，少了一些质朴的好笑，多了一点说教意味，而且个别内容好晦涩啊…不过还是好看的

看过《半泽直树》，对堺雅人印象很深。特地去问过在日本工作的朋友，日本职场是否真的那样，职员妻子间是否真的那样。得到的回答是职场真实，但没有人会像主角那样猛烈直接地反抗；职员妻子间关系真实，但含蓄很多，不会表现得如此赤裸裸地势利。这本书堺雅人非常坦诚而认真，散是够散的，不过也从中得到了不少想知道的东西。

阅读时让人感觉心情好好~! ——2015.05.06
又读了一遍呢~好喜欢作者的文风。 ——2016.09.26

打给男神肯定五颗星。不得不说苔藓堺脑洞非常的大，无论是戒烟这个话题可以时时出马贯穿整本书，还是默默从卡拉马佐夫兄弟脑补出中年班主任三藏带着混世女暴走族悟空、脑子里只有吃和恋爱的萌妹子八戒还有性格温吞的悟净西天取经，真的都逗得我不停傻笑。里头超多花絮照片真心粉丝福利~啊~好想看婚后生活的感悟!

内容四星，粉丝滤镜再加一星吧ww里面很多观点都觉得太有意思了；“过于直率，也让人觉得有些可怕”“去咖啡馆是逃避了自己杂乱的房间，花费少量金钱借用了别人的客厅”“抑郁症患者消耗着内心的卡路里”“坚守到底，但也要学会轻松放手”……配图和文字，真实地让人想嫁啊!

[文·堺雅人：健康的日子_下载链接1](#)

书评

接上一本的 这本要多了好多呢(*・ω・)

本来是决定这本书不写书评了，但在仔细看过一遍后又重新翻了一遍，正好昨天又看完了《Dr.伦太郎》的最终回，所以还是再说点什么吧，关于堺桑。说起来，到底是因为《笃姬》中的家定还是这两本随笔集喜欢上他的呢？我也不太清楚。或者兼而有之吧。演戏是他的本业，如果演技无法...

在书店里看见日本演员堺雅人的两本书，封面颜色一黄一蓝，端端正正地摆放在热门推荐那里。因为春天时候看了人气日剧《LEGAL HIGH》，便好奇地拿起两本书翻看。国内外演艺界人士出书的不在少数，大多靠自己的名气吸引粉丝们购买，内容却乏善可陈，以拍戏生活和各种写真为主。即...

话说回来，从《legal high》之后，雅人叔又凭借《半泽直树》成为日本当之无愧的戏剧之王，去年又娶了大美女大女优菅野美穗，可谓真正的人生赢家。而就是这样的一位雅人叔，其实却是非常有文人气质，极具内涵和小知识分子情结的“文人”。一直知道雅人叔给杂志连载的文章集结出...

最初认得堺雅人，是因为《战斗妖精雪风》，作为一个动漫与机设爱好者，这是一部不可错过的佳作，何况它的OST是如此出色。堺雅人作为一个非专业的声优，主役了这部高分之作，虽然主人公几乎没怎么好好说话，但他的声音所表达出的情绪已足以引起关注。后来真正认识他也是因为一...

和许多人一样，我接触堺雅人也是从《LEGAL HIGH》开始的。在这之前我很难想象一个性格甚至有些荒唐的毒舌律师该是怎样的形象，然而就是雅人叔在法庭上“战斗”时威风凛凛的样子，抓住对手逻辑破绽时露出的锐利目光，让我从心里相信他就是古美门研介，就是一个从不会败诉的律师...

仍然记得当时读这本书的情景：
北京开往上海的高铁上，一个人坐在靠窗的座位。车厢内适宜的温度和周围人吵吵闹闹的白噪音，恰好营造了一个于我来说真空的环境。转头看向窗外，是不断流过的风景，树木村庄城市飞驰而过，仿佛将我周围的时间定格。那是一种时光流过皮肤的感受， ...

很喜欢这本书的包装，巴掌大，蓝色书壳。整本书其实都是叔自己的叨叨，不算日记，

叔在书中还揭露了自己写这些随笔的注意事项：谦虚；不要写成自我宣传；加入具体体验；不要妄下结论；整体风格要积极向上。
叔写了好几本书的读后感，真是惭愧，我就只读过 1Q84。而且很巧的是， ...

雅人叔是个对生活、演戏很有自己思考的人。这两本书闲下来不妨翻一翻，并不一定普适，但也提供了一个看待事物的角度。感觉相识已久，喝着下午茶闲话家常。
《健康的日子》更多是演戏相关的，一边看一边回忆他的作品，想一想他在作品中的表现，也甚是有趣。里面提到他自己会特...

[文·堺雅人：健康的日子_下载链接1](#)