

# 生活中的巧思与发现笔记三部曲



[生活中的巧思与发现笔记三部曲 下载链接1](#)

著者:[日] 松浦弥太郎

出版者:湖南人民出版社

出版时间:2015-5

装帧:精装

isbn:9782344027530

聪明又帅气的方式，我学不来，也并不在意。每天早晨一直对自己说的，是今天也要尽最大努力保持坦诚。——松浦弥太郎

松浦弥太郎生活美学的经典系列“生活中的巧思与发现笔记”三部曲

1.《今天也要用心过生活》：“今天也要用心过生活”是松浦的生活观中一个不可忽视的关键词，在《生活手帖》每一期的卷首语中，他都以此句结语，并将其与“正直、亲切、笑容”一起，视为人生的信条。这本书彰显了松浦的生活态度。

2.《崭新的理所当然》：世界在变化，为了维持自己的本色，我们不得不成长。这即是说，在变动不居的世界里，为了保持不变，“改变”是必要的，所以我们要去发现生活中“崭新”的“理所当然”。

3.《谢谢你》：交流的本质，是传达爱意。松浦弥太郎在书中分享了许多自身经验，说明他是如何从生活中发现守护人际关系的珍贵智慧。希望我们都能过起人生中充满“谢谢”的生活。

“在思考生活和工作的时候，我一定会回忆起和母亲一起做饭团的情景。饭团的做法并不只是一种方法，其中的乐趣、爱意、对生活和工作的心思，这些都包含在内。打扫也好，做饭也好，大小的工作都应该像做饭团一样，被用心、快乐、温柔、与人分享、心怀感激这样的态度支撑。”——独家收录松浦致读者的信《饭团的做法》，追溯其生活美学的原点之作。

作者介绍:

松浦弥太郎

生活美学家。

老牌生活杂志《生活手帖》前总编。

古书店“COW BOOKS”创始人。

18岁前往美国闯荡，受美国书店文化影响，回国后在赤坂开设旧杂志书店“m&co.booksellers”。2000年又设立移动卡车书店“m&co.traveling booksellers”，并在两年后开设古书店“COW BOOKS”。同时开始为多本生活方式杂志撰稿。2006年担任《生活手帖》总编辑。著有《不能不去爱的两件事》《100个基本》《最早也最棒的书店》等。

译者：张富玲

台大日文系毕，曾于翻译公司、出版社任职，现为文字工作者。

目录：《今天也要用心过生活》

前言 起床后的深呼吸

第一章 健康的早餐

每天“自我改造”

“早安”的功效

让自己从容的一小时

快乐发现，用心下工夫

发现全新自己的捷径

清洁的自信

起而行的行动家  
自在的节奏  
用心吃饭  
优雅的握筷方法  
干净的态度  
遇见“老师”  
让笑容为生活保鲜  
今天也要用心过生活  
第二章 上乘的午餐  
分享喜悦  
“给予”的规模  
在破裂之时，才真正开始  
人际关系的养成 056  
马卡龙沟通法  
成全对方——开口的艺术  
干脆地道歉  
凛然的诚实  
留有余地的约定  
谎言的尾巴  
让百步，又何妨  
对闲言碎语深呼吸  
一个人的奢侈  
第三章 圆融人生的香料  
香味的功用  
“不知道”的箱子  
散发树木香气的地图  
历史上的小事情  
轻松写信  
阅读旅行  
亲身经历的笔记  
轻柔的举止  
双臂交抱是大忌  
爱护你的手脚  
生活中的减法  
医治“不够的病”  
金钱的种子  
自己的决算表  
第四章 平和的晚餐  
用触摸表达珍重  
孤独是基本条件  
慢慢延烧的暖意  
做选择的训练  
舍弃“苟且”的态度  
不把“麻烦”挂在嘴边  
想做的事与应该做的事  
自己的用途  
了解你的构造  
彻底的休息  
不“顺便”为之  
愿望这种魔法  
纯粹的爱恋  
变身空无的练习  
无我的幸福  
后记 想以等不及明天到来的心情，说“晚安”

## 《崭新的理所当然》

前言 发现“理所当然”的方法

### 第一章

心中的桌子

约定的真正意义

朋友这面镜子

茶与功德

直视对方说话的魔力

特别的咖喱饭

麻烦的乐趣

与其躺一下，不如去睡觉

选择辛苦的道路

花与杂草

时刻畅谈梦想

拥有商业眼光

万事万物背后的“大义名分”

### 第二章

水的颜色和水的味道

简朴的信纸

一支钢笔里的生活美学

雨天就去买束花

和金钱做朋友

为肚子留下“空间”

亲身触摸这件事

优雅的措辞

逗人发笑

反向思考

平凡日子里的礼物

摆脱“穷酸样”

让双脚发光

“今天的饭团”是什么口味？

### 第三章

找寻不需要的东西

物品无法填满人心

履行每一个小约定

说人坏话等于吃毒药

打破胶囊

旅行的行李

先独立思考

你不是一个人

少说为妙

不要背对对岸的人

尝试舍弃

不否定奇妙的事

遗忘是恩典

沮丧的时候

### 第四章

刹车的使用方法

放慢脚步

美妙的平衡

自己心中的跷跷板

打扫心中的房间

更新心的度量衡

爬楼梯的规定

深挖同一个坑  
思考的开关  
心平气和地生活  
自己的脚下  
不可或缺的五十个人  
珍惜家人  
想当农夫  
后记 “理所当然” 的本质  
《谢谢你》  
前言 发现优点的练习  
第一章 与人相连  
传达爱愿  
不等待  
不让对方等待  
调整自己  
不去评定他人  
不支配他人  
拥有一张大地图  
止步站定  
勤于写信  
第二章 持续给予  
隔天的“谢谢”  
自在送礼  
制造时间  
不过分靠近  
不求回报  
不着急  
善于被拒绝  
体贴的尺度  
幽默的作用  
第三章 不顺利的时候  
不过分纠缠  
不受影响  
意见不同理所当然  
不抱怨  
制造退路  
用眼神传达  
不谈论不在场的人  
不让对方有所期待  
不以弱点当武器  
拥有回头的勇气  
第四章 加深感情  
考虑一年后  
感情的规定  
就当原原本本的自己  
赠予时间  
不把人逼上绝境  
向人请教  
发现“新优点”  
守护家人  
承蒙款待  
不汲汲以求  
不一厢情愿  
默默守护

后记 让一切变得更圆融的魔法咒语  
· · · · · (收起)

[生活中的巧思与发现笔记三部曲\\_下载链接1](#)

标签

松浦弥太郎

生活

日本

生活美学

闲时翻阅

美学

个人管理

浦睿文化

评论

倒也没有什么不好，不过鸡汤喝到最后总是有点儿齁

-----  
日本（以及被日本影响的台湾）读者才会热切接受这类书啊……感觉这类人群是和宗教类似，可以形成良好的自循环。不过书里还是有不少体会，有共鸣。20150804  
-----

就像餐后的甜点，一次不可以吃太多。

-----  
kindle刷~

-----  
读起来很舒服的鸡汤

-----  
听松浦大叔絮絮叨叨，仿佛自己也能变成一个热爱生活得人

-----  
典型日式琐碎的风格。不是说像这样细致的生活不好，是这三本都写的空洞而没有说服力。

-----  
随便翻翻，不是能启发点好想法。

-----  
我觉得读起来比100句更有感受呢。或许是因为里面有阐述的缘故？

-----  
每一个今天，都要过得很用心。细节上的正能量。今天也用心过生活。崭新的理所当然。谢谢你。

-----  
有时候感觉好多的观点和论据都是重复的，我的男神啊，你出书速度可以缓缓，但请质量高一点。庆幸自己买的电子书。看的松浦弥太郎写的质量最高的就是《一百个基本》

-----  
拖了好久终于读完了，第二本最好，第一本其次，第三本可读性最差。

-----  
认真生活。对很多话有共鸣：“有时候对所有人温柔，反倒是不温柔的表现。”“感受

、想法、思考、选择、决定——这些形成人生本质的过程，本来就只能独立完成。”

---

單向街 11/6/17

---

适合实践

---

所谓“用心过生活”就是尽力让周围人感到舒服，从而自己也获得快乐的方式吧。喜欢这套书中提到的与人相处之道，特别是与家人间的相处之道，要好好修炼。

---

三本小册子，每一篇都比较短，读起来不费力，很快就可以翻完一本，不过里面有些想法的确属于巧思，可以让生活更顺滑的。比如清洁，无论是环境还是个人，如果日复一日不偷懒的把清洁做得很到位，就能初步建立信心，不会怯。比如与人相处时，如果对方很麻烦，那你不妨主动一点，上前一步，先开口问候就可以打开僵局。而问候，也不仅仅是出声，是眼睛看着眼睛，传递的真诚。像深夜食堂和松浦先生这样的形象，对于海外尤其是白人世界而言，会觉得日本人都好温柔好优雅呀。尽管资深二次元会告诉我们变态的也很极致，但中国的对外形象中有这样拉路人缘的存在吗？没钱的中国是土农民弯脚杆，有钱的是暴发户没素质。女的崇洋媚外，男的矮小瘦弱。我能想到的加分输出也就李子柒。还有其他的可以点名吗？

---

日本的小清新之风啊…我还有点被感动了，最近活得太累

---

不错的鸡汤

---

读松浦弥太郎的书，总感觉是一位温和平静的长者，坐在我对面，与我细细讲述人生，我没有不耐烦，只是希望能从中感受更多。

---

[生活中的巧思与发现笔记三部曲\\_下载链接1](#)



-----  
[生活中的巧思与发现笔记三部曲 下载链接1](#)