

人间值得

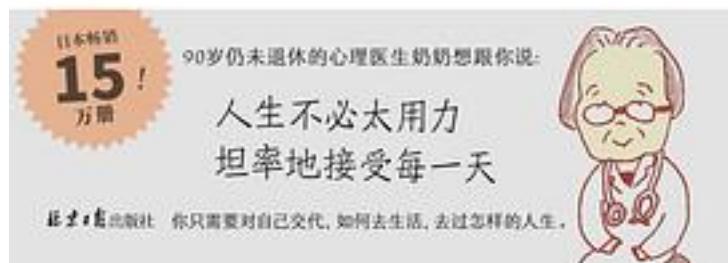
90岁心理医生写给生活的哲理小书

人间值得

[日] 中村恒子
[日] 奥田弘美



未来岁月漫长。依旧值得期待。



[人间值得_下载链接1](#)

著者:[日]中村恒子

出版者:北京日报出版社

出版时间:2019-8

装帧:精装

isbn:9787547734315

未来岁月漫长，依旧值得期待。

人如何度过一生，才不会辜负生命？面对人生的终极问题，当了70年心理医生的作者中村恒子，将其90年的人生智慧，化为本书六大篇章关于工作、爱、人际关系、幸福、死亡等课题的诚挚箴言，陪同数不清的人走过人生泥泞的时期，让他们在认清生活真相后，仍然有热爱生活的勇气。作者娓娓道来的讲述，总有一句令你豁然开朗，消解心头烦忧，感受生命的力量，让你意识到“这是你自己的人生”，只要活出自己，就会发现“人间值得”。

☆如果你觉得「我……好像再也撑不下去了！」，请打开这本书！终生不退休的老奶奶医师，充满温柔、坚强、慈爱的话语，将使你的心灵恢复元气

幸福与否，不要太在意。辛苦的经历，往往成为最宝贵的经验，所有的付出都有意义。即使不喜欢自己的工作、没有远大的目标，也没什么大不了。卸下肩上的重担，你才会看见真实的自己。比较之心人人有，无论看起来多么风光的人，都有自己的烦恼。家庭和谐永远摆第一，只要坚持这项原则，其他的“过得去”就好。晚上就是要“好好睡觉”，确实会发生的事，预先准备对策，其他的不用多想。人生不急于求成，每个阶段都有重要的课题。好好把握当下，才不会错过最重要的事。

☆焦虑时代，人人都需要的生活小哲理

关于工作：

为了钱而工作，并不是可耻的事情，这是理所当然的事，我认为是非常了不起的。

关于婚姻：

用尽千方百计，耗费几年或几十年想要改变他人，只会让自己陷入麻烦之中。

关于交往：

我会尽量抛弃“我才了不起”的想法，这样自己感到轻松，周围人也会轻松。

关于困境：

人生是一段长长的路，如果遇到困境，请不要灰心，好好生活，就会不知不觉间走出低谷。

☆90岁仍未退休的心理医生恒子奶奶，一辈子书写一本书！生活从不辜负，人间一切值得

恒子奶奶的一生波澜壮阔，经历战争、经济大萧条，跌宕坎坷。拥有70年心理咨询经验，她一直是患者最信赖、愿意倾诉心声的心理医生，本书是她用一辈子的时间书写，凝聚了她一生的智慧，人生不必太用力，坦率地接受每一天！

作者介绍：

[日]中村恒子

日本最年长的心理医生，生于1929年，日本广岛县尾道市人，毕业于大阪女子医专（现关西医科大学）。中村恒子行医70年来，历经烽火年代，时代变迁，拥有丰富的人生阅历和咨询经验，是患者颇为信赖、愿意倾诉心声的心理医生。她以“不管死亡何时到来，都没有遗憾”的心境，终生不退休从事心理医生的工作。

[日]奥田弘美

生于1967年。心理医生，日本正念普及协会代表理事。曾任内科医生，2000年与中村恒子医生相识后转为心理医生。另著有《一分钟随时随地正念》《让心中的毒药消失》等书。

目录: 第1章 工作是为了什么

01 “为了钱而工作”，这是理所当然的

02 在思考“这份工作不适合我”之前，先试着挑战一下。不这样的话，人就会止步不前

03 即使你不喜欢工作，也没有关系，尽可能去做总比瞎想强

04 工作的去留自己决定，别人无从干涉

故事1 终战之前，一名少女独自从广岛前往大阪

第2章 不要期待过多，对生活中的小事心存感激

05 “必须要幸福”，不这样想的话才会幸福，放下人生多余的行囊

06 不强求改变别人，不如把心力放在“自己如何才能快乐生活”

07 即便是家人也要分清彼此，强迫他人，自己和对方都很痛苦

08 不要认为别人的给予理所当然，感谢你所得到的，并且不再奢求更多

09 尊重别人，别人也会尊重你

10 机会源于偶然，如果有人助力，就顺势而为

故事2 虽经历时代煎熬，却无悔地走上医生的道路

第3章 恰到好处的人际关系

11 如果有人能让你安心倾诉，能大大减轻烦恼

12 不要小气，接受小小的请求，让微小的善意流转

13 争执之后先道歉才是胜者，如果一遇事就发飙，你将无法立足

14 交朋友要根据自己的喜好来选择，通过权衡得失来交往是不可取的

15 和那个人该交往还是远离，不要急于寻找答案，调整心理的距离感就够了

16 就算一个人设计好自己的生活方式，也不会照着做，因此，人生没必要详细计划

故事3 为什么精神科医生成为我的终身职业

第4章 让心归于平静

17 对未来担心也没用，你有忽略眼前的事吗？我只关心眼前的事

18 痛苦会成为今后重要的经验，所以一次也不要浪费

19 接连发生不顺的时候，也不要停下脚步，停下来就无法前进

20 晚上好好睡觉，确有急事时快速处理，其他一概不管

21 “没有自信”并非坏事，盲目自信才是最危险的

22 从悲伤或打击中走出来，要依靠“日药”而非建议

23 人很难不与他人比较，即便健康有活力的人，未必没有烦恼

24 不得不努力的时刻，一定会到来。所以，如果不是这样的时候，就无须太过努力

故事4 从结婚、生孩子、当家庭主妇到重新上班

第5章 生活和工作的平衡之道

25 工作质量不完美没关系，调整思路也可以，关键是不要中途放弃

26 家庭和睦比什么都重要，只要守护它，其他都会慢慢变好

27 人生常常需要忍耐，思考可以轻松忍耐的方法

28 所谓育儿，其实也是成长

29 对于养育孩子，比起技巧，更重要的是行动

30 不要阻碍别人自立，如果全面掌控，成长就会停止

31 孤独地死去非常好，担心死亡的方式毫无意义

故事5 烦恼、痛苦，即使在人生最糟糕的时候，也必须持续工作

第6章 简单生活每一天

32 遇到困难时要想“没关系，一定会有办法的”

33 他人有他的人生，自己有自己的人生，界限分明，冲突、压力就会减少

34 人际关系的秘密在于“距离感”，不可逾越的界限，一定要保持住

35 孤独不等于寂寞，接受孤独的美妙，生活处处有乐趣

36 事情不会马上有结果，焦虑的时候心里不要七上八下，也不要思考过去和未来，而是

珍惜当下

故事6送走丈夫后，即使上了年纪依然是被需要的“工作之神”

37不求功成名就，只要能照亮某个角落就够了

笔者后记：莲花微动

· · · · · (收起)

[人间值得](#) [下载链接1](#)

标签

治愈

温暖

心理学

人间值得

日本文学

生活

解压

好书，值得一看

评论

非常可惜的一部作品，可惜的是作者讲的很多道理，都是需要你经历很多，犯错很多之后才懂，可你没经历这些错误之前，单纯去看，很容易当做骗人的鸡汤翻过去。都说年纪是最好的智慧，啊~真的希望自己年轻的时候可以早一点读到，但又觉得也许那时候的自己根本就不看书吧……希望这本书被更多人看到。也希望我自己六十岁的时候也可以写一本类似的~

比起心理医生的建议，我宁愿把书当成是九十岁老人的谆谆教导：当为你“为了什么而工作”迷茫时，果断告诉自己，是为了钱；觉得工作不适合你时，先别放弃，试一试；不要期待“必须要幸福”，所有必须都是人生不必要的行囊；不强求别人，不要执念放在别人那里，只努力自己如果才能快乐生活；不要让“过度期望”先入为主，保持一定距离感慢慢来；担心未来也没有用，着眼现在；如果接连不顺，要知道生活本来就是这样；非工作时间不考虑工作的事；先上床睡觉，明天醒来再考虑；不完美可以调整思路，不要中途放弃；只决定今天怎样做；在人生最痛苦的时候，也要持续工作；“只要活着，总会有办法”；自己的人生和别人的人生界限分明；人总是一个人独自生活的。

意外好读的一本书，且并非无益的“傻鸡汤”。这些生活的小哲理看似简单，但却是在岁月中一点一滴积聚而成。更加适合有些阅历之后再读，会有一些微妙的况味。

不论是《人生果实》的津端夫妇，《寿司之神》的小野二郎，还是这本书的中村医生，都侧面验证了长寿秘诀是少管闲事，包括自己的。

客观3.0，感情分2.8星。全书都是读者文摘水准的鸡汤，且还完全没有任何事例支撑，就像一个老人家跟你说一些人生道理，道理你都懂啊，又不会因为他再对你说了一遍就有用。我扣分的点在于文案“日本最年长的心理医生”的卖点，结果全书和心理医生行业相关度几乎为0，感觉上当了。

2019年的第50本书，年度最佳。如果你觉得累了，如果你对生活失去耐心，对工作充满无奈，对未来没有信心，那么请看看这本书吧。恒子奶奶不会让你失望的，她的话会帮你度过现在的难关，更会对你以后的人生产生巨大的影响。

抑郁期读了许多的心理学读物，晦涩难懂，因而进展非常缓慢。这本是昨晚收到后一鼓作气看完的，这是与我有缘的一本书吧。让我发现人生和眼下都不再那么可怕了。我也喜欢书中传达的人生信念，只要能吃、能睡、工作能够维持最低限度的生活，就这样安心经时度日就可以了。不要勉强自己做任何事情以及，人生说到底是一个人。比更多的心理学自助读物要立竿见影，对我来说。

反复阅读形成背诵

其实人生的道理就摆在那，很简单。做好每天该做的事，坚持下去，生命会给你一个答案。

特别惊喜，基本上我和作者拥有同款“低欲望”三观。我妈常批判我的想法像一个80岁的老太婆，没错，作者就是一个90岁的老奶奶。我们被一定要努力、一定要成功、一定要幸福洗脑了那么多年，作者告诉我们如果不这样想，日子过得也挺好的。身体健康最重要，照顾家庭拥有排在首位。

“从根本上讲，人的一生其实就是一个人独自生活。”老人家的真心话吧。看得很慢，前两天突然肠胃不适，浑浑噩噩，精神不济，最大的感触是好好照顾自己，不管怎样都要过好每一天啊。所以，今天身体好了，看了书，邮寄了快递，回复了信息，发了应该发的内容。总之，人间值得我们好好珍惜。

日式能量。所以有些在年轻人之中，在日本妥妥属于正能量的，放在中国搞不好会被认为是负能量，比如：即使是家人也要分清彼此，不然会痛苦；人生没必要详细计划；担心未来没有用；没有自信也不是坏事；孤独的死去非常好；人际关系的秘密是距离感等等。当然作者要强调的上面这些话也不能完全概括，但大家大概能知道是什么风格了。总之，就是让人不要当社畜，不要太累，孤独自我保持距离，挺好。这本书的内容还是挺对冲中国当前的风气的。要指出的是，书比较薄，正文娓娓道来但不是说理型，所以我这种老谋深算巧舌如簧的人来说，不太耐读，看看目录，重点翻了几条特别有感触的。

是老人家饿谆谆教诲。喜欢结尾的“莲花微动”，讲作者小时候躺在莲花田里。那一句话是全书最打动我的地方。

出现的很及时的一本治愈系小书，90岁奶奶的大智慧。生活是要从容一点，不要太计较，就按着自己的节奏，一步一个脚印就好。

适合的书也需要缘分，好像是在公司开会的时候看到的豆瓣推送。最近正需要看人生、意义的相关的书籍就简单看了一下短评买了。周末一口气翻完了。这本书读起来感觉很好，，像一位亲切的长辈在耳边，娓娓道来，却有力量。道理大都是很平常哲理，但是让人很容易接受。同时也有一些理念和我以前固执坚信的不一致。深深的冲击了我。例如对生活的淡定和低欲望。对我挺适用的。一直希望和身边的睿智的老人聊聊，希望生活的真谛和自己不快乐的根本原因，但是一直不如愿。现在发现看看这样的书就像和一个百岁老人聊天非常舒服。所以我打满分，因为对我有用！

不推荐年轻时阅读的书，缺乏生活阅历时读它，很容易当成鸡汤文随手翻完。上年纪之后看，感触良多。近年来愈发体觉到长辈话语里的道理，年轻时不理会，现在想来却觉得处处都是凝练的人生真理。不过我也并不遗憾，因为有些事情就是要自己经历过，才能全身心信服。没有年轻过，是无法体会到年长者忠告的可贵的。

当社会发展到一定阶段，人的心理问题就会日益突显出来，或者说之前不为人注意的心理问题会受到人们的重视。中村恒子是日本的心理医生，90岁了仍未退休，也可以说是当代比较早期从事此业的先驱了。文字很简短，道理也浅显易懂，看得出来是合著者奥田执笔，是一本很日系的很温暖的心理梳理小册子。

平凡又舒展，沐浴过阳光，也抵御过寒冬，让它来，也让它去，走一遭，人间值得。

老奶奶说的对，家庭和谐永远放在第一，其他都是次要的

每一章都值得认真思考

[人间值得_下载链接1](#)

书评

中村恒子是日本有史以来最年长的心理医生，1929年出生，今年正好90岁。她爱岗敬业地工作了70年，不是什么教授，没发表过什么论文，其实十分普通，也许根据许多人的价值观，她是没什么资格出书的，也没必要被作为人生范本供大家学习，如此平凡之人，她的“鸡汤”有什么好喝的？...

这不是一本心理书。

因为发现这不是一本心理书，我终于可以收起我竖起的刺、放下批判性思维的天线，回归到非战备状态。这年头有太多伪科学、伪心理学大行其道，搞得我对每一本打着心理旗号的书都首先是怀疑，恨不得拿着批判性思维的X光扫描仪上上下下都扫过一遍，才

敢放书里的...

文图 / 左叔

虽然人的烦恼有很多不同的来源，每个年龄阶段都有每个阶段的烦恼，但其中绝大部分的烦恼都与人际的摩擦相关，亲子关系、婚姻关系、职场人际等等。这些烦恼在我们心里留下了印迹，有些印迹是极容易抹去的，有些则要难很多。读《人间值得》这本书，更坚定了我自己的...

最开始看到书名，还以为又在贩卖鸡汤。翻看目录才发现，这是一本讲工作和生活的书，像是人生小哲学语录。

书中的话都很平实，可话从一位九十多岁、兢兢业业的长者嘴里说出来，就会让人觉得更有信服力。前段时间我收到一些问题，问我怎么平衡生活和工作。
我说自己没有平衡，因...

一开始听说《人间值得》作者是一位90岁终身不退休的心理医生，以为是摩西奶奶那样的故事，看了内容之后，觉得二者有相似又有很多不同，不同之处在于摩西奶奶不安于现状，相信人生随时可以重来，而这位恒子奶奶更坦然面对和接受生活本来的面目。相似的地方在于两位老奶奶的故事...

会选择阅读这本书的初衷其实是被它的书名吸引了。最近总是流行一句李诞的话“人间不值得”，感觉真的是丧到极限了。人生应该是美好的。虽然有各种各样的问题要解决，有各种各样的不如意可能会发生，但是我还是愿意相信活在世上的过程中能遇到让我感到幸福温暖的瞬间。而且往往...

这本书整体读起来给人一种轻松的感觉.大概花了两天的时间把它读完.这应该是读的比较快的一本因为通俗易懂.简单明了。更像是口袋书。

书中讲述了恒子从事心理医生70年的人生经历和生活态度.以及对待生活.工作.人际关系.家庭的感悟. 恒子从事精神科医生70年她谈起对工作的态度她...

9本轻松治愈的，让你明白人间值得
明明知道丧下去是没有用的，可还在某个时刻觉得“我太难了……”，当我们被生活的洪流裹挟着前行，需要有个声音告诉自己，这个世界上还有很多美好的事情，还有很多精彩的活法。一直被那些温暖治愈的东西包围，不好的心情也会被赶走哦 丧已经不...

去年买了一本《人间值得》，里面是一位90岁的老奶奶中村恒子给我们讲她的人生。她是一位心理医生，已经工作了70年多。88岁之前她每周工作6天，直到2017年8月才减成每周4天。她身高不足1米5，体重只有40kg。
90岁高龄依旧工作4天不休息，这是对工作有着怎么样的热忱？翻开这本书...

阅读第一章关于工作的感受，就想用‘佛系’来形容作者。在当下这个发展信息产业的时代，我们接收到的大多知识快得令人眼花缭乱，以至于打开这样一本九旬老人的人生经历感觉就是在吸收一股清流，那句‘不得不努力的时刻一定会到来，如果不是这个时刻就不需太用力’让人坦然了很...

最近很喜欢某个专业领域的人士通过在从业过程中对人类的观察而写出来的书，通过认识其他人的生，了解其他对人生的认识，这对我们也很重要。
在这本书里，90多岁的恒子老师用几十年的心理医生经验轻松讲述了很多人生问题，对于最近处于郁结期的我，不可谓没有帮助。听完以...

吸引我的是介绍中那一句，“90岁仍未退休的心理医生奶奶”。
但不得不说这并不是我预期中的书，里面没有什么专业的知识，也没有什么大起大落的情感故事，一度让我觉得这些琐碎的“说教”是否有继续的必要，以及一位活了那么多年的老太太为什么不写一些更“有意义”、更“有趣” ...

不期而遇
人生啊，从出生开始，就是没有蓝本的不断学习和成长，我们并没有明确的道路可走。每一步都在试探尝试，然后找寻自己最喜欢的方向。每一份相遇都是不期而遇——朋友、工作、同事。书中所说“人际关系如同河流”，我们就像河流中的一尾尾鱼，不断的相遇然后交错。所以碰...

选择了一个特别俗的一句话当标题，心里其实是哭笑不得，但这句话其实是大学下铺舍友的一句座右铭，恰巧看了《人间值得》里面有一句这个小的章节标题，就拿来小小的在心里娱乐一下。先简单

介绍一下作者，一位90岁高龄的精神科医生，经历过战争学习结婚生子丧夫的平淡生活
(想...)

早前看过一本书上说：一个人要走多少路才能看见天堂？而人们往往在途中才顿悟，原来天堂已经被自己错过了。

没有人不向往幸福美好的生活，然而现实总会给你泼来一盆又一盆冷水，一路披荆斩棘，走到最后居然忘了自己的初心，小时候的理想是当科学家，当老师，上大学有幸考上了自...

这是第一本让我放下所有戒备的“心理”方面的书。做好了被“教育”的准备。但是恒子超级温柔的话语就如春雨一般温润着我不曾被人真正理解的内心。我看有书友说这是要经历很多才能读懂的书，其实三十的我经历很简单，也被日常喂过“鸡汤”，但是这些温柔的教诲却让我觉得被认同...

[人间值得 下载链接1](#)