

# 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

## 图书基本信息

书名：《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

13位ISBN编号：978234402753X

出版时间：2015-5

作者：[日]松浦弥太郎

译者：张富玲

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

## 内容概要

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。

# 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

## 作者简介

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。

# 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

## 书籍目录

《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

# 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

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

## 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

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

# 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

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

## 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

### 精彩短评

- 1、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
- 2、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。
- 3、心平气和 知分寸 懂进退
- 4、很轻松很好读的系列小说，适合闲时翻阅，但是和平常的心灵鸡汤不同，一些小小的实用的建议会让人豁然开朗，产生哦原来是这样，原来秘诀是这个的感觉，是一本充满智慧的生活美学小说。
- 5、典型日式风格，日式生活家。
- 6、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
- 7、倒也没有什么不好，不过鸡汤喝到最后总是有点儿齁
- 8、不错的鸡汤
- 9、随便翻翻，不是能启发点好想法。
- 10、确实会让人有所触动 一些生活中的小细节很容易被人所忽略 却产生了或大或小的影响 但这种小鸡汤 又让人很容易遗忘 对我而言只是一瞬间的感触
- 11、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？
- 12、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。
- 13、适合实践
- 14、都是小短篇 记录了很多作者生活中遇到的小事件和道理 读起来没有负担 其中很多的片段读过以后会产生 啊 原来是这个原因 的感悟 佩服日本人这么注重生活中细腻的点滴
- 15、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。”
- 16、上一本100个基本就100个短句价格好像50+，这一次三本不到100，想想似乎赚了。
- 17、kindle刷~
- 18、日本的小清新之风啊...我还有点被感动了，最近活得太累
- 19、心境不够平和的阶段买了这套书，用别人的话来说服自己总是更有效，现在心态好了很多

# 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

## 章节试读

### 1、《生活中的巧思与发现笔记三部曲》的笔记-第1页

在看不到的地方也保持天真---我认为这就是让生活保持新鲜的方法。“没有成长也没关系，只希望常保新奇。”这是我对自己的期许。

用心为每个提问寻找答案，生活中便处处可见巧思与发现。能像品尝美食，或是喝一杯让人放松身心的热茶一样品味每一天，这就是幸福。

再渺小、再微乎其微也罢，“喜悦”总是越多越好。

不管是谁，不作任何思考、随波逐流地过日子，都会变得很寂寞。

越是艰难的处境，就越应该下功夫制造一些让自己愉悦的契机。不管是公事还是日常生活，只要有好奇心，都能度过生活为我们设置的种种障碍。

人在顽固坚持某一主张的同时，也会停止成长。

心怀“梦想”的时间越长，最终不了了之的风险就越大。

做错事了就干脆地道歉，失败了就大方认输，绝不说谎，永远抱着一颗正直亲切的心。这些，就是保持心的洁净之道。

只要日子过得新鲜有趣，人就有用心过生活的动力，对生活肃然起敬。

愈透彻了解你自己和你的情绪，你就愈能成为真相的情人。---斯宾诺莎

真正困扰我们的，并非发生在我们身上的事情，而是我们对那件事的想法。

痛苦是一种自然警讯，它警告我们：你正执着于某个想法。

欲知事实本然，唯待恰当时机、恰当因缘，时刻一到，彷如大梦初醒。你明白你找到的是你本有的，不是来自任何外境。---佛经

# 《生活中的巧思与发现笔记三部曲》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)