

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

图书基本信息

书名：《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

13位ISBN编号：9787544246545

10位ISBN编号：754424654X

出版时间：2014-3-1

出版社：南海出版公司

作者：〔日〕安武信吾 安武千惠 安武花

页数：208

译者：金晖

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

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

内容概要

这个故事，曾经感动全球500万人——

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》是千惠一家人合力写下的温暖之作：身患重病的年轻妈妈千惠，开始教四岁的女儿阿花学习做饭，学习家务。她教女儿如何拿菜刀，如何洗菜。衣服翻着脱下来，就翻着还给她，让她整理好。只要是阿花力所能及的事，千惠都让她自己来。

比孩子先来到这个世界的父母，注定无法陪孩子走完一生的路。然而，教给孩子什么最重要？千惠妈妈说，是让孩子一个人也能好好活下去的能力。教阿花做家务，就是把生存的本领传授给她。千惠教会阿花用纯真的笑容面对这个世界，顽强茁壮地生活。这是母亲送给孩子的一生的礼物。

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

作者简介

安武信吾，生于1963年，福冈县人。任职于西日本新闻社。

安武千惠，生于1975年，长崎县人。福冈教育大学研究生院声乐系毕业后，于北九州明治学园担任音乐教师。2008年因病去世。

安武花，生于2003年，现就读于福冈市立草江小学，爱好钢琴、卡拉OK和做饭。

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

书籍目录

序 章

第一章患乳腺癌的新娘

第二章拼命生下你

第三章吃得好才能活得好

第四章全身扩散

第五章妈妈，咪咪是被咔嚓一下切掉了吗？

第六章我和女儿的约定

第七章最后的日子

第八章阿花的酱汤

妈妈和阿花的早睡早起糙米食谱

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

精彩短评

- 1、所以啊，你知道么，努力生活的人，才配的上称为“生命”。
- 2、四星半，关于癌症的书看过好几本，有科普癌症的，有医生角度考虑患者如何维持生活质量的，有身带肿瘤君顽强勾搭帅医生的，还有这本带着癌症考虑最后能为家人留下些什么的，无疑，这本的人情味最甚。/身患癌症依然要生活啊，所以应该怎么生活呢？好好做饭开始
- 3、“不管喝到多晚，早上五点我都会起床，更换祭坛的水，在千惠遗像前静坐，想念千惠，为一家人祈求平安。然后给两只狗喂食，打扫卫生，洗衣服，给阳台上的植物浇水，早上七点半吃完早饭后，开车把阿花送到保育园再去上班。”“千惠曾经说过，我们那么着急是为了什么呢？二十多岁的时候，我们急着谋生，忽略了多少宝贵的东西。老了以后要是有一块可以种粮食和蔬菜的土地就好了。”这本书想传达的不是战胜疾病本身，而是借助抗癌的过程说出关于粗粮、育儿和生命的认识。这是这本书最珍贵的地方，厚重的情感让癌症都失了色。
- 4、书名起得并不扣题。年纪轻轻患了乳腺癌的女主人公跟病魔斗争了八年，中间还生了个孩子，育儿做得非常好，因为想在自己去世前教会她生存的技能，她去世的时候五岁的小孩已经会自己做便当给她爸爸做晚饭，也学会了很多自己力所能及的家务
- 5、千惠最后的痉挛很难面对吧，在学校的时候唯一的一次最终关怀义工，报名时候被好心的朋友拦下了，不知该什么心情回忆。阿花可真是一个精灵，两个身份陪信吾慢慢走出来，更坚强的走下去。总有先离开的，好好做饭，好好煮酱汤
- 6、跟chasing life放在一起看会变得很有趣。有张悟本绿豆疗法的嫌疑。
- 7、总之呢，生病的时候才能想起来健康的生活方式，好想试试糙米饭。四岁就让女儿学做饭真是太早了。
- 8、读这本书的时候，正好是表姐做了乳腺癌手术的那个周末。中间的那种压力，煎熬，害怕感同身受。千万不要生病，哪怕乳腺癌这种治愈力这样高的病，总会让自己的心里压着一块令人喘不过气来的炸弹，何时爆炸，那得看人品。本来想推荐她看一下，疏解压力的，看到后来，完全没有胆气了，最终还是以死亡终了，要励志，恐怕心脏也没那么强大，挣扎了这么多年，上天还是不善待。
- 9、一口气读下来的，感动的掉了泪。千惠与癌症抗争的整个过程太残酷了。突然发现，在疾病面前，我们是那么的弱小与无力。当你失去健康的时候，一切都显得那么不重要了。告诉自己，珍惜生命，注意健康。行动起来啊！
- 10、读的电子书 版本不太美丽 稍遗憾
- 11、世间真的有女子可以将短暂的人生过得如此坚强与智慧。
- 12、读些比自己更不幸的故事，安慰自己老天待我不薄。
- 13、被爱的孩子一定会成长为出色的人。看得我哭了好多次，想起了妈妈患病后的很多细节。
- 14、会做饭就不会饿着自己，自己会做饭真的是给长辈最大的放心。
- 15、先看完广末凉子演的电影哭成狗，得知是根据真实事件改编，在上下班路上花了一周时间考完原著。小说里面对千惠的疾病，千惠和信吾的心理描写的更细致，朴朴素素的文字却十分感人，好几次都感动得想要哭出来。更多的是被书中平凡简单的愿望触及到。“和家人一起散步。和家人一起吃饭。和家人一起买东西。和家人一起午睡。正是这些和家人一起度过的心无旁骛的日常生活，让我感到了幸福的存在。”
- 16、电影《小花的味噌汤》对应原著。/得了癌症的妈妈千惠说：“只要时间允许，我想尽力帮助她开辟自己的人生之路。孩子是上天赐予我的礼物，她迟早会松开我的手踏上旅程。”而在所有的能力中，学会生活是第一位的。
- 17、日子
- 18、写得很真实，尤其是母亲病重情绪失控时。很认同里面的一些观点，也想在新的一年里有所实践。
- 19、好好活着
- 20、人生便是共同经历喜乐悲苦，从而证得爱
- 21、你以为她在讲做饭，不，是做人，怎样生活！so moving!
- 22、最大的感触是，从小保护好孩子最天然的味觉系统。尽量多吃粗加工食物，多体会自然地东西！
- 23、当母亲因为疾病要离去时，她留给女儿的不是金钱，而是生存的本领。5岁的阿花学会煮饭煮菜，收拾屋子，叠衣服。看着她孤单的背影，有点难过。我女儿也4岁多了，依然处于天真烂漫的样子，

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

会为一点小事哭鼻子。她会叠衣叠被洗碗，做饭我还是不忍心去教。逆境教会我们成长。

24、文题不符吧.....

25、在等宝贝儿的时候看完了，一个多小时~倘若在自己家看，妥妥要哭好久了，虽然暖但不免的伤感~

26、2016年10月，在一些失眠的深夜读完，温暖的文字给人予力量，此外还给予了许多健康的小tips，生活也行应该是认真地去过每一天、每一餐，大意不得。

27、感人 但是不好看

28、是三个人互相陪伴的事情，对我有什么启发的话大概就是我从今天开始每半年写一份遗书，谁也不知道会有什么突如其来的灾难，当我把亲人们独自留在世间的时候，我要有些交代。

29、感动

30、好好吃饭身体才有能量，需要激发身体的自愈能力！育儿确实是个又累又快乐的过程，一个小生命总会带来惊喜

31、看了之后，开始回想自己的饮食习惯，喜欢面食，不喜欢吃炒的食物，喜欢煮的，想学大酱汤的做法，真的是属于不会做饭的人，走到哪里都在发愁每天吃什么。阿花妈妈真的是教会了她好多，我到现在还是做不到早起早睡。

32、没读完 喜欢故事而已

33、每一个人活着其实都不容易,但还是要努力的活着~三星半

34、书名并不高大全，却真实又感人，不仅仅是教我们怎么育儿，也是在教我们怎么“育己”，不一定贴合自己的生活，但是确实引起了反思。“不说别人的坏话，不要忘记微笑”遇到困难就垂头丧气的我们，缺乏的就是这种“不怕”和“尝试”。至于对孩子的培养，生存能力确实应该高于才艺，但是当今社会能做到的又有几个

35、无论怎样都要珍爱生命，热爱生活。你要知道，你的生命也是爱着你的人的。生活从一日三餐，早睡早起开始。晚安。

36、跟病魔作斗争看得我好心累啊...

真的，或许有些时候，活着就是一种幸福吧。

所以啊...要好好度过每一天，健康快乐的生活下去~

37、好害怕生病，因为，会和我爱的人，爱我的人，告别。

38、温暖的故事 食谱 生活方式

39、看到千惠去世的时候难过的无法呼吸，想的最多的却是这个懂事至极的孩子。又是母亲又是女儿的角色是不是承担了太多。回归到吃，民以食为天，真的是正确的，可惜生活节奏太快了，我们已经停不下脚步慢慢感悟和享受这美好的生活。让我们也静静的享受一下糙米的健康人生吧。

40、很棒的一本书，努力与病魔战斗的一家人。

41、吃得好才能活得好，学习可以放在第二位，只要身体健康，能够自食其力，将来无论走到哪里、做什么，都能活下去

42、挺感人的。

43、小女孩将成为我学会做饭的动力之源

44、不全是快乐的内容，一家人痛苦迷茫过，最终找到普通地、好好地生活的方法，小花是最重要的存在，治愈了全家，治愈了生活。标题是对未来的预测和期盼吧——会做饭的孩子走到哪里都能幸福地活下去。

45、边看边忍着眼泪。千惠一家一边拼命地与癌症搏斗，一边努力地过好每一天的生活。千惠给小花留下的不只是生活的技能，更重要的是用心对待生活的态度。

46、父母能给孩子最好的礼物就是，即使一个人也能好好活下去的能力。

47、阿花，做饭这件事与生存息息相关，我要教会你如何拿菜刀，如何做家务。学习可以放在第二位，只要身体健康，能自食其力，将来无论走到哪里、做什么，都能活下去。

48、这本书是和《遇见孩子，遇见更好的自己》同时标记的育儿类书籍，但其实这本书并没有大篇幅写千惠怎么教育阿花，怎么教她做饭，也没有像《遇见孩子，遇见更好的自己》这本书那样剖析案例与讲解孩子的心理。这本书讲得更多的是千惠一家怎么勇敢地与癌症抗争，争取活下去的机会。大病当前更能看到一家人的团结一心与温情相待，这就是家人！在绝望的时候依然在身边陪伴，给予

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

你希望与力量。

这本书提醒了自己要时刻关注自身和家人的健康，在健康时身体并不会提醒你去保持此时此刻的健康状态，反而在生病时才会以疼痛的方式警告你身体哪里出现问题，等到出现问题再解决不如一开始就好好保护自己的健康。

不要熬夜，早睡早起，适当运动，养成良好的饮食习惯……

49、只要活着，就一定会发生开心的事情

50、千惠死的那段 朋友们给父女鼓励的那段都看哭了

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

精彩书评

- 1、从小学会做饭，没什么不好的，至少也学会了一门技能啊。
- 2、在word文档里看到自己记录过一本曾经看过、感动过却又忘记了的小书：《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》，年轻的安武千惠在婚前发现了乳腺癌，未婚夫安武信吾不断安慰她并排除众议选择与她结婚。这一节算是全书的序曲，整本书是由安武千惠、安武信吾和他们的女儿安武花共同完成的。癌症让安武千惠知道了生命的宝贵，而意外到来的女儿才真正让她明白了生命的意义。面对病魔，她没有自怨自艾，而是言传身教告诉女儿爱和善良，“不说别人的坏话。不忘记微笑……”他们在叙述的同时也宣扬了一些健康的饮食观念，吃粗粮和健康自然的食物；晚上八点之后不再吃任何食物；注重餐桌文化。比如：“外面买来的现成饭菜偶尔吃吃也无妨。但如果一味如此，孩子从父母身上是学不到任何东西的。一日三餐，一年算下来就是一千多顿饭。餐桌的力量是惊人的。现在还来得及，为孩子做些你能做的事吧。”在疾病一次次复发后，安武千惠明白了与其照顾女儿，不如教会女儿自己照顾自己，于是书中出现一幕幕四五岁的小安武花踩着板凳自己做料理，照顾爸爸和妈妈的描写。他们的一段对话读之令人动容：“你要给孩子留下什么？我们比孩子先来到这个世上，同样也会比孩子先离开这个世界。我们走了，把孩子留在世上。把你想教给孩子的事情教给他，绝没有‘为时过早’一说。”这本充满温情的小书，告诉安武花生活的意义，同样也教会我们要珍惜生活，心怀感激。
- 3、花费不到两天的时间读完《会做饭的孩子，走到哪里都能活下去》。我承认：读完之后，有一种被书名欺骗的感觉，但即使如此，我还是非常愿意给这本书5分好评。整本书不算厚，文字描述属于非常易读的模式。内容阐述一个故事：身患癌症的年轻妈妈顽强生存的故事。书中的全部情节源于一个真实的故事，故事主人公千惠已于2008年去世，书的内容是由她的丈夫、女儿和她生前的博客所构成。人类疾病中最高级别的病痛非“癌症”莫属。在韩国连续剧中，主人公一旦被诊断为癌症，整部剧都会以疾病为催泪弹，赚足观众们的眼泪。疾病和至死不渝的爱情会让你觉得：疾病虽痛苦，爱情更伟大。在这本书中，没有韩剧那样既煽情又俗套的桥段。但主人公与疾病顽强斗争的行为和信吾（千惠的丈夫）对妻子不离不弃的爱与责任就像一双有力的手，在我内心深处狠狠地拧了一下，那样为之振奋地一痛，仿佛将我从灰蒙蒙的郁闷中拧醒。说实话，在阅读这本书的时候我的身体也出现了一点小故障，当然，与癌症相比，我的疾病就是以卵击石，完全不值得一提。但是我还是很痛苦，从医院拿回诊断单的那天，整个晚上都陷入不好的想象中，担心身体的小故障会为日后的工作与生活带来巨大的影响，整个人抑郁到了极点，脑海中浮现的全是悲观的念头。好吧，这就是我，一个悲观主义者，现在想来，简直荒唐到极点。那么，在日常生活中，你是否也在为一些不足挂齿的困难而感到忧心忡忡，郁闷不堪呢？或许此时，你正在抱怨学习上的枯燥无味；或许此时，你正在为一筹莫展的工作而烦躁；或许此时，你正在为离你远去的恋人而暗自伤神...书中主人公身患重病，但在与病魔共存的8年中，从未放弃对生活的热爱，冒着生命危险生下可爱的女儿，积极地学习健康的饮食、生活方式，教育女儿乐观地面对这个世界、顽强地活下去...即使在治疗末期，为了掩盖因治疗带来的严重面部浮肿，也会自娱自乐地用连帽衫的帽子将脸部整个包裹制造出比较搞笑的形象...整本书用各种细节描述了千惠的乐观心态，与病魔斗争的顽强信心，就算在弥留之间，也会让自己有想吃饭的意识。那颗坚强的心就是顽强的小草，任凭大火一遍又一遍地燃烧，但内心深处总会充满一股生机勃勃地力量：我要活下去。与此相比，我们在生活中的挫折、痛苦有算得了什么呢。活着就是最好的恩赐，抬头看看一碧如洗的蓝天，沐浴着夹杂花香的春风，想想家中永远关心我们的亲人，品尝下餐桌上一盘可口的食物...生活的细微点滴都在告诉我们：生活如此美好，活着就会遇到美好的事情。
- 4、刚开始随便翻了下这本书，粉红色的封面，夹着一小本花花绿绿的菜谱，还以为是教小孩子怎么做菜的书呢。看到前言《那被遗忘的生活价值》里说，“学会生活是第一位的，学习可以放在第二位”，不禁反省了下自己最近一塌糊涂勉强应付的生活模式，觉得不妨一读。看着看着，才发现跟我想象的一点也不一样，原来主要的部分都在描述他们一家人如何与癌症抗争的，其间种种艰辛自不用说，母亲开始为了自保并不想要孩子，后来在家中男性成员（父亲、岳父、丈夫）的强烈要求下，终于把孩子生了下来，感受到年幼的孩子带来生活的欢乐与希望。总的来说，本书想要呈现千惠为了生存积极与病魔抗争的精神以及在这种视角下对于孩子较为不同的关爱，一定要教会她做饭、做家务，才能好好的活下去。然而不知为何，如此达观的态度却没有感染到我。性格阴暗的我老在纠结他们争吵的细节，那些细节在一般情况下或是在本书中都是要被家庭和爱的力量包容的。我却念念不忘得想在里面发掘出更多。比如一次争吵中，千惠说：“我得癌症都是因为你。”然后她亲爱的丈夫忍不住就

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

打了她。还有那个神奇医生Jack，觉得他们背叛了彼此间的信任，才导致癌症复发的。作为一度相当信赖这位医师的小夫妻，会有怎样的心情呢？总之，这故事背后黑暗的力量太大，实在让人很难回归到正常的主旋律情境中来。更让我纠结的，却是在后现代多元的医疗理念状况下个人的抉择问题。比如这家人，先后尝试了多种疗法，而它们之间往往还是相互冲突的。一开始总是前往正规医院接受西医的手术切除和化疗，后来受不了抗癌药的副作用，就采用了荷尔蒙疗法，同时加上一个神奇医生Jack，强调正确的生活方式，并给注射一种不明黑色液体（还不能问是什么，否则有违信任原则）。再后来癌症复发，接触了粗粮素食疗法后，就将jack医生的嘱咐抛之脑后。服用抗癌药又要抵消激发生命本身能量的疗法的作用。在现代信息如此丰富，选择又看似多元的情况下，病人和家属要经历的远远超过某种文化统一的治疗模式下可以预期的痛苦。其中就有最令人焦灼的选择之痛苦。当最一般的西医治疗无效之时，多元文化中的多元的人体和治疗观念常常看来也都挺有道理。当病人和家属面临生离死别的痛苦之际，还要忍不住想，当时是不是该坚持那种疗法？那一步是不是走错了？如果掌握了足够的信息，做出正确的选择，是不是就不会面对现在的情景？如果家人各自持不同的意见，那就更加麻烦，甚至会为了某种不好的结果彼此责备。疾病带来的不仅是肉体的折磨，更引发了着多元世界观和医疗观的冲突，特别是在面临困境想要“积极地”采取行动时，这种冲突就愈加明显。

5、（《父母必读》杂志主编 恽梅）这是一本由一家三口共同完成的书，由丈夫信吾、妻子千惠和年幼的女儿阿花一起写就。每个人从自己的角度，用自己的方式，平静而轻柔地讲述着年轻妈妈千惠身患癌症给这个家庭带来的震动，以及对那些曾经被“现代生活”摒弃的朴素生活价值的再发现。朴朴实实的字里行间，透出一股坚韧，一股微小而强大的信念。因为写作方式的不同，这本书呈现出多元化的主题，当然，应对病魔是主线。若不是癌症降临，或许千惠一家三口依然会像无数现代家庭一样，享受并依赖着各种方便食品，热衷培养阿花各种才艺，带着阿花去上各种亲子课程，给孩子吃最爱吃但却不一定对的东西，时常在“幸福”与“失落感”中徘徊……并且视这一切的一切为“正常合理”的生活。但作为一个走在生命的悬崖边上的母亲，安武千惠重新思考了这一切！在治疗癌症的几年中，这个家庭在极度的恐慌和忧虑中，曾经努力试图拉近与正常生活的距离，这也促使他们无意中打开了生活的另一扇门，发现了另一种生活：比如早睡早起的糙米生活，与大自然的昼夜节律合拍，亲近食物的本真。比如选择Whole Food生活，即完整地利用食材（没有多余的东西），如粮食不精加工、蔬菜不削皮、根菜不丢叶、吃整条小鱼等等。选择没有污染的和不含农药的蔬菜。对做饭的人和食物本身心怀感激。清晨一起来到阳台上看朝阳，让身体汲取太阳的能量。不再后悔过去，也不惧怕未来，而是竭尽全力过好眼下的生活。因为死亡这个词经常出现在大脑中，“笑容”就变成生活的必需品。只要活着，就一定会有高兴的事。一起散步，一起吃饭，一起买东西，一起午睡……在一家人一起度过的心无旁骛的日常生活中，真实地感受着幸福的存在。最重要的一点，是他们发现了学会生活是第一位的，学习可以放在第二位。所以，从阿花四岁时，妈妈便决定一点点教她做家务：晒衣服，叠衣服，刷澡盆，摆放鞋子，打扫，准备去保育园用的东西，整理衣柜，收拾自己的衣服。甚至教会了她做饭，并深信这种能力与生存息息相关。于是，女儿过四岁生日时，得到的礼物是妈妈送的一条围裙。看完整本书，对它朴素到简直不像书名的书名《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》，有了一种发自内心的感触和赞叹。这或许是一种被遗忘的生活态度，一种被遗忘的生活价值？在这本小小的书里，千惠一家踏上了这条生活价值再发现的旅程。他们希望女儿阿花对过度消费提出质疑，生活上不一味依赖方便的东西，掌握顽强生存的本领，从而有能力在未来的生活中做出更健康的选择……这些被逼到绝处生出的点滴道理和智慧，看似简单，却无比珍贵。把它们重复着做下去，应该就是所谓传承吧。在忙碌琐碎的快节奏生活中，遇见这本书，真好。它让我们停下来，去思考如何过真正简单美好的生活。“不说别人的坏话。不忘记微笑。这些都是妈妈教给我的。”阿花，你长大后，会成为什么样的女孩子呢？我真的很想知道。

6、为什么要生孩子？有人说是因为到年龄了，有人说是因为喜欢小孩，有人说结婚了就得生孩子啊……这些理由在我看来颇有一些为了生孩子而生孩子，为了人类的繁衍而生孩子。但人类的繁衍缺我一个也不会怎样呀，以前的我会这么想。看完这本书，我找到了以后生孩子的理由，这对我来说意义还蛮大的，感谢千惠一家。身患乳腺癌的千惠在得知自己怀孕后，不希望留下这个孩子，因为生孩子可能会让自己丧命。女人在生孩子之前都是女孩，女孩没有所谓的大爱，担心自己的性命，不想为孩子冒险，这是女孩千惠。然而父亲却让她豁了命也要把孩子生下来，因为父亲知道，有了孩子，千惠在这个世界上就多了一份活下去的理由。病情的反复，让家里的气氛变得压抑，夫妻俩也会偶尔爆发剧烈的争吵，然而这一切都随着阿花的成长慢慢消散。千惠努力地与病魔作斗争，她盼望着能活到

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

阿花生孩子的时候，她为日本每年有三万自杀的人而气愤，她多么想好好地活着。在千惠认为自己没有多少日子的时候，她希望给阿花传递的是生活的技能和健康的饮食理念，希望阿花在没有妈妈的日子也能照顾好自己。信吾在千惠走后写道，如果没有阿花，他不知道要怎么撑下去。在我们的意识里，孩子是需要大人照顾的，但是有的时候孩子反而是大人脆弱时的依靠。「Clannad」里面也有同样的剧情。我想起了最近看的一部日剧，叫「家族的形式」。剧里的父亲是个寡言少语，习惯了在海上漂泊的渔夫。在这样的家庭里成长起来的儿子，性格也十分孤僻，他坚定地想要拥有属于自己的世界，不怎么与同事社交，下班后就回到了自己的「城堡」，执意过一个人的生活。父亲得知自己得了绝症之后，他从寡言少语变得外向健谈，甚至厚脸皮地搬到了儿子在东京新买的单身公寓，开始和儿子一起生活。父亲来了之后不断地带新的朋友闯进儿子的孤僻城堡，并且在生命的最后帮助儿子找到了携手一起生活的伴侣。父亲正是了解孤僻的人生并不会带来真正的快乐，因此在生命的最后时光努力地改变着儿子。用自己最后的余光，照亮了儿子后半段的人生。生活作息不规律，饮食不健康是千惠患病的一个因素，因此千惠希望阿花不蹈妈妈的覆辙；寡言少语的父亲，在老伴走了之后后悔莫及，认识到爱对家庭的意义，因此在生命最后时光努力地让儿子感受到因为爱带来的幸福。千惠也好，日剧里的父亲也好，因为处在了人生的最后阶段，所以知道对孩子来说最重要的是什么，他们都是将人生中学到的最重要的东西分享给了孩子。如果自己对人生没有足够的领悟还是不要急着筹划生孩子比较好，否则也会成为盲目的父母，拼命地把孩子送去各种补习班，按照别人的模子教育孩子……不要等到走到生命的尽头才开始思考什么是最重要的，如果没有把自己人生中最重要的财富传递给孩子，那这一定是人生莫大的悲哀吧。

7、我喜欢的书，不是能颠覆我信念的书，而是能强化我信念的书，对于前者唯恐避之来不及，对于后者，如逢甘霖。信念是个太容易颠覆的东西，需要好好保护。书中的妈妈罹患很严重的乳腺癌，但是她顽强地生活了八年。这本书的作者是她、老公和孩子三人。生病，并不是会改变生活，而是它本身就会变成一种生活。千惠的乐观和坚持让我感到惊叹，还有她留给NANA的财富，让我由衷地佩服。看着五岁的NANA拿着刀切菜的样子，有震撼也有心酸。但是大大的赞同她的教育方式。想想大学时期的自己，能在生活完全不规律的舍友种保持4年晚上10睡早晨6点起（除去考期）这样的作息，也要小小为自己点个赞，但也没有什么可骄傲的，因为当时确实“头脑空空”，没有什么生活压力，学习也不是很努力，所以维持健康的生活状态和心态，并不算难。不得不说当时的身体状况确实很好，身体几乎不出什么问题，一直保持48KG的体重，浑身充满精力，每天早晨自然醒后，如获新生，头脑清醒，四肢轻快。生理期很准时，没有经期综合症，不痛经，也不会情绪烦躁。而自从恋爱、考研等一系列事情开始颠覆我的生活和价值观开始，很多平衡都被打破了，体重下降，情绪颠簸，作息打乱，还体会到了从来没有在生活中出现过的“压力”，其实，主要是平和内心的被打破，但是，其实这完全不能去怪生活，而是说明内心还是不够强大。强大的内心，无论何时都可以保持自己的节奏。但是没有天生强大的内心，需要修炼。千惠也不是一得病就能正视一切，找到适合自己的替代疗法。但是，关键是态度，只要有信念，就会走到自己想走的路上去。当然，也离不开周围人的支持。当生活改变了，就要去寻找新的平衡。昨天在微信上收到弟弟的“问话”，问我是不是相信自己是与众不同，并且能实现一番成就的，我的答案是大言不惭的肯定。这样的肯定，是我们之所以成为自己的根本吧，世界是非常大的，每一个个体是非常渺小的，但我依然是我自己的全部，不是么，也终究会有自己的坚持和一番作为，只要不懈的追求和坚信什么。也许这成就在他人和社会来看不算什么，但是对我自己或者是身边的人，也许就是很了不起的事情呢？这几年的日子有很多不好过的时候，未来也会有很多不好过的时候，人生就是升级，遇到越来越强大的怪兽，变得越来越强大，始终都为了维持自己的平衡，不被打垮，不太委屈，而努力。只有走过一步，才能笑着哭着去回首昨天。如果陷在那里，就不可能看到今天的风景。当时，千惠抱着拼死的决心生下了NANA，是这个女儿，像天使一般给她鼓励和生存的勇气，而千惠，也给了NANA与众不同的教育，与生命一样，这是什么都无法代替的财富。努力与不努力，有时候虽然会是同样的结果，但结果是多么单一的东西，是或者不是，成功或者失败，那也只能带来一瞬间，但过程，确是生产了千千万万的喜怒哀乐，伸出了千千万万的触角，不知道那一个点，带来了什么。要说结果，每个人的结果都是死，我们是为了这个结果而生活吗？所以，也不要为了所谓的“成果”去生活。回到生活中，吹每一阵风，感受每一天的阳光，抚平床单上的褶皱，清扫灰尘，认真地做一顿饭给自己吃……热爱生活的人，不管有没有多大的本事，都不会活得太差。我们是这样的凡人，就做好自己的角色吧。只是为了活下去，享受活下去的过程，这么简单。

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

8、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》是一本一天就能读完，却要用一生去实践的书，朴实无华，款款道来，却令人深受震撼。一位已经定下婚期却发现身患乳腺癌的新娘，一位得知伴侣身患绝症却依然不改初衷的新郎，一副拼却性命也要生下女儿的母亲胸怀，一个在拳拳爱心呵护下五岁便学会做饭的乖乖女，琐屑的凡人小事，顽强的毅力，真挚的亲情，这一切都让人荡气回肠。书中的妻子兼母亲安武千惠，与病魔搏斗了八年，用重病之躯为丈夫孕育了一个可爱的生命，用羸弱的肩头为女儿撑起一片天空，并教会她基本的生存本领。她用短暂的一生实现了自己的心愿——把生命中珍贵的东西传承给下一代。在她看来，物质的丰盛相比，精神上的富有才更加宝贵。所以她要教给孩子独立生活的能力，让幼小的女儿阿花“多学做家务，功课可以放在第二位”。女儿阿花也没有辜负妈妈的期望，她给在天堂的妈妈写信时说，“不说别人的坏话。不忘记微笑。这些都是妈妈教给我的。虽然我也会觉得好难啊，不过车到山前必有路。阿花已经不哭了，我会加油哦！”一个五岁开始学做饭、小学低年级就可以做出拿手菜咖喱饭和土豆烧牛肉的孩子，着实令人钦佩。不由得想起多年前的一件往事：我作为普通话测试员去给某大学毕业生测试普通话水平。测试题目中有一道题是三分钟的话题说话，测试对方在自然状态下的语言状况，看对方有无方言词汇、方音语调及语法错误。一位考生抽到的题目是“我的拿手菜”。那位大学本科生迟迟疑疑，结结巴巴，不到一分钟就结束了讲述，他的拿手菜竟然是拌咸菜。与我同组的测试员老师憋不住笑，我只能用脚尖悄悄地踢她一脚，内心感慨：即将毕业，连做个菜都不会，将如何面对严峻的生活啊！一直以来，我们错误解读了“再穷不能穷教育，再苦不能苦孩子”，悠悠万事，学习惟大，成绩惟大，升学惟大。十几年前有关方面曾对各国小学生每天劳动时间做过统计：美国孩子每天的家务劳动时间是1.2小时，韩国孩子每天0.7小时，英国孩子每天0.6小时，日本孩子0.4小时，中国孩子每天家务劳动时间只有0.2小时。衣来伸手，饭来张口已经成为相当一部分孩子的生活常态。早在上个世纪，国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的报告《教育——财富蕴藏其中》中，就提出了面向21世纪教育的四大支柱，即要培养学生学会四种本领：学会认知、学会做事、学会合作、学会生存。如果孩子们连做饭都不会，谈何生存？虽说现在的家务劳动已经相当一部分社会化了，但无论社会怎么发展，有些劳动本领也是不能也不该荒废的。比如做饭，因为这是自我成长必不可少的部分，是立足于世、生存下去必不可少的先决条件。从这个意义来说，妈妈千惠是充满智慧的，幼小的阿花是幸福的。我们要感谢信吾、千惠和阿花一家，他们用自己的经历与亲情让我们再次感悟了这个朴素的真理：学会生活，请从学习做饭开始。（书评人李超）

9、其实最喜欢的是封底上的这句车到山前必有路，小孩子其实什么都知道呢。遇到难的事不要哭了啊

10、看完书的时候，觉得有种被欺骗的错觉，内容和书名完全就不太符合，并没有讲以患癌的妈妈是怎样教会4岁多女儿做饭做家务之类。贯穿全书的主线是爸爸信吾和妈妈千惠从相识到相知，千惠检查出癌症，二人步入婚姻殿堂，共御癌症，冒着失去生命的危险迎来阿花，一家人继续喝病魔抗争，最后千惠还是遗憾离世。书中主要是结合千惠生前的博客，爸爸信吾展开回忆，更多的是一家人近几年的生活经历。妈妈千惠的博客里传递着健康的生活方式，也展示着他们教育阿花的理念，在发现自己将不久于人世时，她教阿花做简单的家务，做大酱汤、做卫生等等。千惠妈妈认为，“吃得好，才能活得好”，“学习可以放在第二位”，“只要身体健康，能够自食其力，将来无论走到哪里、做什么，都能活下去”，“不说别人的坏话”，“不忘记微笑”，都是简单质朴的生活箴言，却被这一家人以生离死别的方式领悟着，用自己的经历告诫着读者。我们健健康康，不能体会这些患癌家庭的痛苦，但是能够体会他们对生活的热爱，对生命的眷念，不管是之前的豆瓣的年仅20岁就去世的程浩，还是前几年去世的上海复旦的于娟，都可以看到他们都是才华又肯用力生活的人，厄运总是在不经意间和彩票一样降临，他们坚强、乐观、努力，终究逃不过疾病的魔爪。让旁观者叹息。书里的千惠妈妈致死也没有放弃努力，没有放弃吃东西，她一直希望可以好起来，一家人继续过三口之家的幸福时光。终未能如愿。书中最大的亮点，被编辑很好的提炼，健康的生活方式，教会孩子乐观坚强，做饭做家务。当今很多80后、90后都在做饭、做家务方面极不擅长，因为都是被家人给宠大的，渐渐融入社会之后，自己独自面对生活、面对社会，开始摸索这些生存的基本技能。如果早一点学，后来会不会不会多吃那么多苦？多走那么多弯路？妈妈的逻辑是，以后做了别人老婆要干一生，现在在妈妈身边，就是要让你们享福，有妈的孩子就是宝，后来离开家独自生活，也见到了比自己更没有生活经验的女孩，想来，还是要在年少时，多学一些才能更好抵御漫长一生的风浪。

11、上个周五，我一边坐公交车，一边噙里啪啦掉眼泪，泪水奔涌而出，模糊了我的双眼。之所以如

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

此不顾形象，是因为我正在读一本书《会做饭的孩子，走到哪里都能活下去》，书中情节，感人至深，让我不顾形象地在公共场合抹眼泪。这本书是由安武信吾、安武千惠、安武花一家三口共同写就了，从各自的视角讲述发现千惠罹患乳腺癌后，如何与命运抗争、如何教会阿花生存的本领，没有豪言壮语，却是一首婉转曲折、引人深思的生命之歌。书中有真挚的爱情信吾在千惠确诊为癌症后，决定尽快和她结婚。俗语云：“夫妻本是同林鸟，大难来临各自飞”。已经山盟海誓、有过共同生活经历的夫妻关系，尚且无法通过困难的考验，何况没有正式契约的情侣关系呢？前些天有个新闻很火爆，一个女孩得了癌症，男友离开她，就自己鼓励自己。我们可以从道德上鄙视那些放弃生病爱人的男人们，但是沉重的现实是绕不过去的坎儿，选择和癌症病人继续走下去，意味着大笔的经济支出、压抑的生活氛围、频繁出入医院的辛劳、挥之不去的精神压力，那些需要一点一点熬过去的日子，不是大家的道德宣判和指责就可以抹杀的。正因为这样做非常难，所以信吾在危难关头对千惠不离不弃，有担当、有深情的好男人形象跃然纸上。书中有直面惨淡人生的勇气。千惠从确诊到去世，经历了八年。这八年，作为一名读者，我都从字里行间看出了艰难与煎熬。四处求医、化疗、肿块消失时的短暂欣喜、复发并全身转移后的痛楚、每天都生活在不安中的精神压力，单是想想都觉得好疼。但是千惠并没有向命运屈服，她开博客解答其他癌症患者的询问，参加公益讲座，尽量操持家务，竭尽全力让自己活得更更有价值、更有尊严。读她抗癌的经历，我只有一个感觉：我们一定要珍惜当下的每一天。我们每天浑浑噩噩、稀里糊涂浪费掉的好日子，是那些身患绝症而又热爱生活的人求也求不来的。千惠每当看到有人自杀就特别生气：不想活了，把命给我啊！我们每天都为一些小小的困扰烦恼不已：工资好低啊，房子好小啊，老公不体贴啊，孩子不听话啊，工作不如意啊……在绝症面前，这些小烦恼P都不算。书中有拳拳的母爱深情。母亲对孩子的爱与牵挂，没有做过妈妈的人永远也无法体会。千惠乳癌复发后，生命进入倒计时，最放不下的就是年幼的阿花。怎么办呢？怎样才能确保自己离开后阿花也能好好地活着呢？最后她决定要教会阿花做饭，因为只要会做饭，将来无论走到哪里，做什么，都能活下去。于是四岁的阿花就开始学习家务：晒衣服、叠衣服、刷澡盆、摆放鞋子、整理衣柜，五岁开始用刀切菜、做大酱汤。妈妈离开后，十岁的阿花已经包揽家务，还给妈妈写信：“我已经会做所有的便当了。虽然我也会觉得好难啊，真讨厌啊，这可怎么办呢？不过车到山前必有路。‘想想别的，想想别的’，以前妈妈经常这样说。阿花已经不哭了，我会加油哦！”书中有独特的育儿理念。因为面临和其他家庭完全不同的生活境况，所以千惠走的不是常规的育儿路。就像书中写的，“若不是癌症降临，或许千惠一家三口依然会像无数现代家庭一样，热衷培养阿花各种才艺，带着阿花去上各种亲子课程。”因为已经走在人生的悬崖边上，所以千惠重新思考一切，因为爱阿花，因为不放心她，所以必须教会阿花独自生存的能力。“吃得好才能活得好，只要身体健康，能够自食其力，将来无论走到哪里，做什么，都能活下去。”在阿花家，学会生活是第一位的，学习可以放在第二位。毫无疑问，这个理念是成功的，阿花掌握了超强的生活技能，连工序复杂的大酱都能自己做，适应能力也极强，爸爸更换工作没有对她造成困扰。她善解人意，她热爱生活，她喜欢唱歌，她彬彬有礼，“不说别人的坏话，不忘记微笑”。阿花就是我们一直期望自己的孩子成为的那个样子。只不过这种成长是以失去母亲为前提和代价的。这本书就像一枚巨型催泪弹，但是当我把眼睛哭红后，也有一些其他的疑问：千惠有癌症，信吾肾功能只有正常人的一半，这样体质的父母，拼命生下阿花，这样做真的正确吗？从祖辈和父母的角度来讲，祖辈希望看到孙儿，父母希望有子女让人生完整，他们的愿望都得到满足了，但是有人站在阿花的角度考虑过吗？必然承受母亲早逝的命运，随时面临父亲的病情进一步加重，祖辈全都年近七旬自顾不暇，还可能遗传了父母不健康的基因，她的成熟非常大的原因是被生活逼迫的，如果事先可以征求她的意见，她想要这样的人生吗？相比安武一家，最起码我们今天的日子是晴朗明媚开心快乐的，让我们竭尽全力过好眼下的生活吧，让我们对得到的一切都心怀感激吧，让我们和孩子一起做饭吧，毕竟会做饭是人生头等重要的技能啊！

12、书中治疗癌症有采用替代疗法，而替代疗法的“黑杰克医生”主张不能头痛医头脚痛医脚，认为从病人整体出发进行治疗是很重要的。话说，“黑杰克医生”的治疗思想完全就和中医的治疗思想一样么，辩证施治，从整体出发医治，甚至饮食疗法都透露着中医思想啊。得了癌症，很有可能会患上抑郁症，尤其是荷尔蒙疗法，药物加上心理的作用极有可能使人精神不振。肿瘤消失不代表癌症得到完全治愈，癌症仍然有复发可能，千惠后面的复发能说明。“婴幼儿便秘的情况增加了，患过敏症的孩子也越来越多，原因出自高蛋白质、高脂肪的饮食结构，解决之策是避免饮食过量，吃饭只吃八分饱，一口饭最少咀嚼六十下，而且还要合理地食用没有添加剂的手工食品。”“一口饭最少咀嚼六十下。”“好可怕。在千惠2006年12月11日的日记，《餐桌的另一侧》中，有一段写到：“我们一年四

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

季都食用新鲜的应季食材，并且把根、皮和须根一起吃掉。皮和叶子长出来的那个地方（生长点）是蔬菜最有营养的部分，扔掉是非常可惜的。“个人觉得在今天，任何人都有追求美好事物的向往的今天，大可不必连同不适合食用部分一起食用，我们可以选择营养最集中，食用价值最高的一部分食用。“有什么可闷闷不乐的呀？男子汉大丈夫，不要浪费人生嘛！”不管怎样，日子照过，生活继续。（这是我对自己说的）看别人家教育孩子的思想。“学习可以放在第二位。只要身体健康，能够自食其力，将来无论走到哪里，做什么，都能活下去。”“就算她什么都不会也不要紧。只要别给人添麻烦，能够健康幸福地生活，我就满足了。”“让阿花做家务，实际上是吧生存的本领传授给了她。”还有积极向上的人生观，以及对生活充满希望的态度。其实阿花是一个比同龄人早熟太多的孩子，甚至连很多大人都不能做到她这样懂事，内心极早的进入了成人世界。想到我们好多大人的内心还停留在小孩的世界中，这也是平时不同的生活历练，不同的家庭教育的一种体现吧。千惠教会孩子的不是做饭，而是一种生活的方式和思维，对美丽人生、美好生活的向往，留给阿花的是积极生活的态度，尽管它不会轰轰烈烈，可能也是非常平淡的生活，但它是炫丽的，多彩的。至少阿花对生活充满了热情，保有希望。“年仅六岁的孩子正扮演着母亲和女儿的双重角色。”

13、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》读完蛮心酸的，勇敢和癌症抗争，几次从死神手里幸运逃掉的千惠这次撒手人寰了，留下才四五岁的女儿小阿花，病痛带来最大的折磨就是分离，那么坚强的丈夫和懂事的女儿，尽管英年早逝，但仍觉得千惠是个幸福的女人。对书中提到的日本幼儿园贯行的糙米和食和Whole food生活（即：完整利用食材，蔬菜不削皮，根菜不丢叶，吃整条小鱼）印象比较深刻，生命只有一次，每当觉得活不下去的时，看到有那么多人为了想和家人朋友多相守一天，而在努力地垂死挣扎，真的觉得没什么理由不珍惜生命。生病是人的生活方式出问题的信号，所以保持好的生活习惯非常重要，早上6点起，晚上10点睡，晚上8点后不再进食（不然吃下去的都是毒素），糙米饭，时令蔬菜，暖身效果的根茎类蔬菜，通便对肠胃好的发酵类食品，粗粮素食，优质适量的鱼和肉，让身体恢复平衡代谢。让一个四五岁的孩子每天做饭，这样的母亲看起来有点不近人情，但人总要学着独立长大，如果以后也要学着自己做饭，独立生活，早一点开始练习又何妨呢？蛮欣赏这样的思想，让孩子早一点习惯摆脱依赖，掌握独立生活的本领，把想教给孩子的事情趁早教给他，绝对不要有“还为时过早”这样的观念。很好的一本书，写的简单，读完让人越发珍惜生命，身体健康时我们容易麻痹大意，忽略正常作息规律饮食，但等到生大病时才去弥补会不会有点为时过晚，爱自己的定义，是从珍惜身体，爱护身体开始。四颗星推荐！

14、读《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》，让人联想韩国催泪大片《婚纱》的剧情，电影讲述了幼儿园中班的小女孩少拉，在得知做婚纱设计师的母亲得了绝症后，默默地学习独立，改变自己倔强的性格，一点一滴地替她完成心愿的故事。而这本书，则是站在父母的角度，记录着一个普通的日本家庭，安武一家人在妻子千惠罹患癌症后的真实人生，为了对抗反复光临的死神，两夫妻改变作息配合治疗，尝试简单质朴的糙米饮食，并且训练四岁的女儿阿花学习洗菜做饭、料理家务。这样的生活看似单调琐碎，甚至有些残忍，背后却蕴含着母亲千惠的一片冰心，她说：“我只想通过自己的帮助，让女儿一个人也能顽强而茁壮的好好活下去。”就像那长长的书名，或是《婚纱》那部电影的情节一样，这是母亲对女儿的一个小心愿，简单却艰难，仅此而已。四岁的小女孩阿花，她的出生便如一场博弈。千惠在结婚前已经查出乳腺癌，“拼命”两个字，是她在书中反复提到的词——“拼命把孩子生下来”，“为了看女儿长大拼命活下去”，种种在旁观者眼中理所应当的事情，对癌症患者千惠和丈夫信吾来说，都要付出破釜沉舟的勇气才能实现。但整个家庭并没有因此变得暮气沉沉如履薄冰，相反，他们活在当下，每天一起在阳台上看朝阳，对来自大自然的食物心怀感激，在抗癌初期，千惠每天都要发自内心地大笑获取正能量；他们珍惜一切“小确幸”，信吾做了好喝的酱汤，千惠在博客写道“真是太好喝了，我想让大家来尝尝呢。”他们也坦然面对病魔，当发现妈妈的一侧乳房接受了切除手术时，天真的阿花问妈妈，“很疼吧，我再给你买一个吧！”千惠则满心感动地回答女儿，“谢谢阿花，那就拜托你啦！”中国人总是讳疾忌医，或把疾病当作禁忌隐瞒起来，万念俱灰，呜呼哀哉，到头来，有病的不单是肉体，还是灵魂，而安武夫妇却选择在女儿面前将疾病公开描画，与其说是打破禁忌，不如说是另一种自救的方式，正视、化解，不让疾病喧宾夺主地将生活吞噬。在此过程中他们也有过踌躇，每念及此，支撑他们的都是那句，“为了女儿，无论如何我都得活下去。”更不可思议的是，从阿花四岁起，癌症复发的千惠板起面孔，开始教女儿洗衣服、做酱汤、刷澡盆、理衣柜，她的育儿理念是：因为未来的不可预知，何不趁当下把想教的都教给孩子。耳濡目染下，阿花学会了忍耐和坚强。她在给妈妈的信中写，“不说别人的坏话，不忘记微笑，这些都是妈妈教给我

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

的。”书中还提及一件小事，在千惠病入膏肓之际，父亲问阿花，“你觉得妈妈的病能治好吗？”他原本期待女儿说“妈妈一定会好的呀！没关系的！”可是阿花只是说了句，“可能不行了吧。”简短的三四行文字，读来却让人动容，像阿花这样的孩子，早早了解到生命的残酷，却仍旧能保持着勇敢快乐的心，当然是会走到哪里都能活下去的，而或许要等她长大后才会发觉，这是母亲千惠留给她的最珍贵的礼物吧。阅读这本书，也是一个反思的过程。提起“癌症家庭”，读者常常习惯性带入“同情者”的姿态，千惠在2008年离世，我们怜悯信吾的不幸遭遇，对年幼丧母阿花心有戚戚。事实上，安武一家人，原本也和我们一样是十分平凡的普通人，他们并不比任何人勇敢，却在爱的驱使下，披荆斩棘，探索出一种全新的生活与育儿方式，我们应当向他们学习。也正是信吾和千惠对阿花沉甸甸的爱，彰显着亲情的珍贵，提醒着我们应当铭记每个家庭细节背后的良苦用心，这些，都是安武一家人教给我们的事吧。【2014年7月5日 新京报】

15、这本书的独特之处在于他的真实，种种的困境，放弃与坚持，对于病魔折磨下人的无助、愤怒与绝望。和之前微信里和想像的完全不同，不是简单的温情和治愈系，有抗争有绝望，笑里带泪的，感染力很强！“不发言，不帮忙，最重要的就是尽量让孩子独立思考 and 体会，自己把事情做完”。看似简单对父母来说却是相当难。

16、拿什么留给你？我的宝贝文/小焱我们比孩子先来到这个世上，同样也会比孩子先离开这个世界。孩子总有一天要独自生活，这种顺理成章的事情，我们在平时的生活中却很少意识到。不论父母是生病还是去世，孩子都能一个人活下去——父母要以此为已任，来教育子女。出自《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》。该书由安武信吾、安武千惠、安武花一家三口共同完成。讲的是妈妈千惠身患重病，依旧在有限的生命中，坚持言传身教，把对待生活的态度和生活应具备的技能给予女儿阿花。对于身患癌症这类题材的作品，我们都看过不少，有些是让你看几页就潸然泪下的，有些是通过一些刻意的情节让人引发共鸣的，但这本书没有一丝浮夸，我想更多是因为真实。生活不是一帆风顺，身患重病也不意味着地球停止转动。一切都要继续。所以在书中可以看到坚强的千惠在生病后得知自己怀孕时，心中那份挣扎。以及后来在治疗过程中，对待疾病、对待环境、对待生死的态度转变。这些才是最真实的生活状态。一家三口不同个性，讲述也有不同角度，爸爸信吾的稳重内敛，妈妈千惠的乐观自嘲，女儿阿花的天真与早熟。整本书没有华丽的文笔，优美的修辞，但却始终散发着这家人热爱生活的那种热气腾腾的感觉。千惠即使在最痛苦的时候，依旧坚持治疗，在很多同程度的人已经无法吃饭时，她还会坚持吃饭。她笑对人生，时常尝试着自嘲及玩笑，伴随着女儿和丈夫的欢声笑语。最为重要的是，她通过教育，让四岁的女儿学会了做家务、做饭，并逐渐懂得饮食的健康，以及面对生活的积极、乐观态度。“不说别人的坏话。不忘记微笑。这些都是妈妈交给我的。”千惠对待下一代教育的用心程度是很多人都未做到的。主要是榜样力量，父母是最好的老师，她的生活方式，她对待病魔的抗争态度，都影响着阿花对生活的认知及做法。对于一个成年人来说，每天都要面对很多事情。其中大多数都是很容易影响情绪的。生活不可能一成不变，每个人都会遭遇各种情况。而每一次我们处理一件事的态度往往也决定着这件事未来的走向。一个人不可能永远乐观，但是乐观大多会带来好的结果。试想一下，谁喜欢看一个整天愁眉苦脸的衰神并与之共事呢？烦恼我们都会遇到。有些困难确实不是人为可以改变或解决的。但我们就一定要在一个死胡同死磕吗？尤其当我们确定无法解决一件事的时候，遇到了另一件事，你又会投入多少精力去解决呢？上一件事的情绪你可以完全抛弃，不影响以后的判断吗？忽然想起朋友圈之前看到的：生活即修行。也挺有道理的。慢慢自我修行，更好的影响孩子吧。《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》书摘1、她是这样教育我们的独生女阿花的——与物质的丰盛相比，精神上的富有才更加宝贵。她希望阿花对过度消费提出质疑，生活上不一味依赖方便的东西，掌握顽强生活的本领。P42、最打动我的是我父亲那一句：“豁出命生下来吧！”P343、我们首先要研究的课题是“吃得好才能活得好。”生病以前，我从来没认真思考过吃饭这件事。学生时代，如果钱不够用了，第一个削减的就是餐费。我和千惠都是如此。我们喜欢简单、方便又便宜的食物，经常吃那些现成的盒饭、点心、面包和速食食品。以前的生活方式应该就是我们生病的原因，所以要改掉。P544、“现在我从事的自然粗食活动，其中有一半以上的做法都是仅从自己的健康角度出发的。真正的生活方式并不是单单让自己身体健康、生活幸福，而是要让整个地球都能健康发展。我会朝着这个目标继续努力！”P635、人有做不完的事，一茬接着一茬。贺年卡还没写，要打扫的地方和要买的東西总是有，想看的书也很多。因此，要设定个先后顺序，一定程度的忍耐很重要。P796、“对不起啊。妈妈生病了，身上很疼，不能抱阿花了。”从我这样说的那天起，阿花就再也没对我说过“妈妈抱抱”。一次都没有。P977、妈妈觉得，你就像现在这样，不用再长大也挺好。再

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

给我带来些欢乐吧。因为我可能不会再有一个像你这样的小宝宝了。P1288、放眼望去，屋内的许多物品都残留着千惠的痕迹：腌制酱菜用的米糠、梅干、观叶植物.....然而却没有遗书和写给家人的书信。她说过，还用不着为死亡作准备。P1619、时间仿佛静止了。怀里的阿花也默然不语，聚精会神地凝望着大海。我们感到千惠就在身边。P17810、千惠，虽然你没给我们留下任何文字的东西，却通过做酱汤等日常生活告诉我们如何生活下去。你是如何看待家人、朋友、疾病以及社会的，这些“话语”也留在了博客上，让我们理解你的内心。谢谢你，千惠。P189——END——微信原创公众号【焱见】(xiaoyizhijian)，每周五推荐一个美好（好书&电影&美食&音乐）。

17、2013.09.02 体检时肺部发现阴影视线聚焦到X光片子上时，呼吸瞬间停止了。左肺上清晰地映出一个小小的阴影。医生久久盯着电脑画面，也不看我，神情严峻。“保险起见，去呼吸道内科门诊看一下，再做一下CT吧。”“是囊肿吗？”“不清楚。不排除这种可能。”护士马上帮忙联系了呼吸道内科，“请在中午去一趟内科门诊，已经预约好了。”我无暇思考，从六楼的体检中心走向一楼呼吸道内科时，脑海里一片空白。窗外的天空也一片阴霾。呼吸道内科的医生看着X光片说：“嗯，有很清晰的阴影啊。目前情况不好说。还是准备做一下CT检查吧。”我期待着医生能说一句“不用担心啦”，可他没这么说。那个时候也是这样。我想起十三年前的七月，千惠被告知得了乳腺癌。乳腺外科的医生真是怎么都不肯说句让患者安心的话啊。CT拍好了。护士微笑着把病历簿递给我，说：“请到五楼餐厅用餐后再过来。请慢慢享用，之后会通知您结果的。”护士的亲切更增添了一份我的不安。千惠的检查结果下来前，我什么都没吃。这次轮到自已，终于吃下去了。大概是由于千惠的病情反反复复，每次全家人都努力克服了困难，积累出经验了吧。要说没有不安，那是骗人的。但确实比想象的更加冷静。只是在吃饭的时候，想了很多事情。说起来，半年前开始咳嗽就多了啊。如果是癌症，该如何向阿花说明呢？回家后，也得一如往常。要住院的话，请老妈过来吧。这样老爸的吃饭得成问题了。房贷怎么办呢？得整理一下存折了。生命保险的受益人写女儿就行了吧。以备不时之需，还是先把遗书写好比较好。工作总会有办法的。总之，今天晚上跟阿花一起吃顿好的。最后，我想到——千惠，请帮帮我！现在我还不能丢下阿花去死啊！一会儿信心百倍，一会儿懦弱气馁。我果然一点都没成熟起来。吃完饭，开学典礼结束后回家的阿花打来电话：“爸爸，今天你会晚回来吗？”“今天身体检查，现在在医院，到傍晚就结束了吧。”“太好啦！爸爸，今晚你想吃什么？我们一起做晚饭吧。”“哦，好呀。”说完，我挂断了电话。一听到女儿的声音，眼泪滚了出来。“安武信先生，请到诊察室。”我忐忑不安地看向CT图像。医生一边打开CT图像，一边说：“什——么——都没有。”“哎——！”“什么都没有。”“到底是什么，那个阴影？”“嗯，是什么呢，大概是乳头吧。”“乳头——？”“虽然很少见，不过有时候确实会发生这种情况。看您的X光片时，只有左侧有阴影，我也以为莫非是.....不过结果真是太好了，您可以放心了。”回家后，我把一部分事情告诉了阿花。阿花歪着脑袋说：“啊？乳头？”然后马上抱着肚子大笑起来，“爸爸，太搞笑了！”我也跟着一起哈哈大笑。两个人笑得肚子都饿了。回顾最近一段时间，确实感到生活不太规律。喝酒的时候多了，工作、演讲、游玩，塞得太满了。一定是千惠的警告，她一定在说：千万不可以大意。你要知道，你还有阿花，她全要依靠你呢。我不禁浑身一紧，深深地反省。不过，乳头明明左右两边都有，为什么只有左边的乳头照到X光片上去了呢？这依旧是个谜。难道是因为左右乳头的大小稍微有点不同？还是乳头位置，或者颜色浓淡的原因？这一点，谁都不知道。一思考，肚子就更饿了。想起昨天晚上和阿花一起去看电影《推理要在晚饭后》。吃完饭再推理吧。不过肯定吃完就忘光光了。好啦，今晚是炸猪排。吃完猪排，吃下通便药。明天是第二轮的大肠内窥镜检查。好可怕啊！（泣

）-----我是分割线-----这篇文章翻译自《会做饭的孩子》一书中妈妈千惠的博客——早睡早起的糙米生活。这篇博文是阿花爸爸写的，看得我好揪心。千惠走后，爸爸还会时不时地更新博文。欢迎大家关注阿花的成长~~~博客网址：<http://plaza.rakuten.co.jp/cmbird7/>看过书后，感到阿花爸爸真是个好丈夫好爸爸。祝愿阿花和爸爸都快乐健康~~~

18、一本由安武一家三口合著的小书。生活在日本福冈的安武一家人：爸爸信吾、妈妈千惠、女儿阿花。如果不是因为病魔降临，一家人会和普通的幸福之家一样，享受并依赖各种方便食品，过更精细的生活。因为妈妈千惠的癌症病发，冒着生命危险生下女儿阿花后，千惠开始思考：对生命来讲，什么是更重要的？在治疗癌症的几年中，这个家庭经历恐慌、焦虑，在寻访各种治疗方法的过程中，他们的生活观念随之改变。他们开始糙米生活，多食用日本的传统食物纳豆、酱汤。在食材的使用上，他们会使用整个食材，相信食物都是有营养的。他们开始早睡早起，晚上10点钟睡，早上6点钟起，经常晒太阳。在女儿阿花的教育上，千惠和信吾相信生活是第一重要的，学习可以放到第二位。孩子身

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

体健康，能够自食其力，将来无论走到哪里、做什么，都能活下去。“不论父母是生病还是去世，孩子都能一个人活下去——父母要以此为已任，来教育子女”。千惠她开始一点点教阿花做家务：晒衣服、叠衣服、刷澡盆、摆放鞋子，打扫、准备去保育园用的东西，整理衣柜，收拾自己的衣服。然后，她开始教阿花做饭。千惠持有朴素又严格的教育观。她给孩子阅读。偏爱有音律感的书，比如宫泽贤治的书。孩子年幼时，除了在学校接触电脑，在家中不让孩子用电子产品，不看电视。千惠不会为了让孩子吃东西而把饭菜做得很甜，也不会硬把食材弄软，而是让阿花记住食材本身的味道，硬的东西要好好咀嚼之后再咽下去。严格的教育，千惠自己也意识到，所以她在自己的博客上说，阿花是彻底的爸爸派。但她仍坚持着，希望女儿一个人以后能顽强、茁壮地活下去。千惠和信吾的教育观念，一方面与家庭经历有关，另一个方面阿花的保育园倡导的理念、实际的教育活动，日本一些饮食研究团体的宣讲活动很有关系。因为做教育工作，书中的生活观点、教育观点，与原本心内的观念形成对照，让我思考。“不发言，不帮忙。教孩子做事情时，最重要的就是尽量让孩子独立思考和体会，自己把事情做完。”千惠总是这样说。不再后悔过去，也不惧怕未来，而是竭尽全力过好眼下的生活。这是安武一家的生活信念。“不说别人的坏话。不忘记微笑。这都是妈妈交给我的。”阿花写了一封给天国妈妈的信。过了新年，阿花14岁了，现在的她会是什么样子？2017年读的第一本书。

19、本以为会是一本育儿书，实际上写了安武一家从发现癌症、治疗、抗争到最后妻子去世先生和花酱如何面对生活的过程。除了教育阿花从小开始做饭，在整个与癌症抗争的过程中，食疗和信念一直贯穿始终。看完书，对于健康的我们，想想真的该多吃点健康绿色的食物了呢~~~

20、确诊患有癌症之前，千惠也和大多数人一样，喜欢吃方便快捷食品，这些食品难免有添加剂，因而可能会潜伏致病因子。得知自己有癌症之后，特别是意外怀上女儿并且将之生下后，千惠坚定不移地践行一种健康生活方式：即早睡早起，三餐以粗粮和蔬菜为主；从4岁开始教女儿做家务，尽量不给女儿吃有添加剂的食品，包括蛋糕、点心等，甚至连白米饭也少吃。千惠深知生命可贵，要珍惜每一天。她把自己最重视的理念传递给阿花——会做饭才会生活，才有可能让自己过上幸福健康的生活；而学习可以排在第二位。我认可千惠这个理念，可是反思自己和家人的三餐，并没有真的做到：比如我经常给女儿买饼干、火腿肠、糖果、奶片作为零食，而周末不上幼儿园的时候，我经常不给她吃正常的三餐，而是用零食取代，这是多么懒惰而又不负责任的做法啊。现在想来，即使孩子开始的时候不喜欢吃蔬菜粗粮，可以等她饿，但坚决不买垃圾食品；一旦她饿得受不了了，自然会吃健康饭菜。关键是我要忍住不给她买。千惠还有一些育儿方式值得我借鉴，列举如下：1. 早点教孩子做家务：包括整理房间、切菜、洗菜、做饭；2. 坚持给孩子读绘本3. 少给孩子玩电脑游戏，少看动画片；多和孩子正面交流。千惠有一些优秀品质值得我学习，比如：1. 无论多么困难的情况都尽量让自己乐观开心起来；善于自嘲。2. 勇敢：宁愿搭上自己的性命也要把孩子生下来；为了有机会陪孩子长大，一丝不苟地认真生活，坚持早睡早起。在这本书里，千惠老公对妻子的爱以及朋友们对千惠一家的帮助都让我感动，我感觉千惠生活在一个友爱且充满人情味的社会里。千惠虽然离开了这个世界，但通过这本书，很多人记住了她，就凭这一点，她的短暂人生就是有意义的；她的一家给人们很多感动与启示，我想真诚地对天堂里的千惠说一声：谢谢分享。

21、阿花是个可爱的女孩，说话直接又聪明伶俐。看着妈妈的假发，会觉得出门必须带上，否则会难看；看妈妈咪咪没有了，竟然说要给她买一个；为了爸爸戒烟，直接把一整盒烟都扔掉。。。。。。她只是个孩子，却要像大人一样处理好自己对妈妈的怀念，还有照顾爸爸的情绪。因此，我们要照顾好自己的身体，这样，才不会让我们的亲人如此为难！

22、五岁的小女孩拿着一把明晃晃的菜刀在案板前气定神闲地切菜，若你看到这番景象会作何感想？作为妈妈的我，看到出现在《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》腰封上的这幅图，心立刻被紧紧地揪住。是又一个虎妈？还是流行的亲子厨房？再看图片旁的大黑体字“爱孩子就是要教会孩子独自生存的能力”，心里点头称是。另外这个朴素的书名也深得我心，于是好奇心深重的我立刻在网上订购，然后在收到书的第一时间一口气读完。于是手里这本薄薄的小书变得不再轻盈。原来这是已去天国的妈妈留下的最后的礼物，原来它承载着一家三口与癌症抗争，生离死别的故事，原来如书名一般朴实无华的文字之中，希望与绝望，欢笑与泪水，生命与死亡，时刻如双生花般同时存在。疾病最终夺走了妈妈的生命，但也给了一个新生命降临的机会。生命在延续，对生活的信念和如何生活的理念也在传递着。与时间赛跑的妈妈，在生命的最后时刻要留给女儿最重要的东西：“阿花，做饭这件事与生存息息相关。我要教会你如何拿菜刀，如何做家务。学习可以放在第二位，能够自食其力，将来无论走到哪里，做什么，都能活下去。”妈妈在与反复无常的疾病的不懈斗争和与死神的拉锯战中，转

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

变了生活方式。坚持记录日常点滴，早睡早起，吃糙米，吃自然健康的食物。坚信人是铁饭是钢，吃得好才能活得好。这是一些些朴素的道理，然而越是朴素越容易被遗忘，就好像生病时才知道健康的重要。学会生活才是第一位的，学习可以放在第二位。处在生死关头的妈妈，如此教导女儿。读到这里，我感到一阵清风袭来，吹散了空气中弥漫的“学习好就是一切”的功利和焦虑的雾霾。小小的阿花在实践中妈妈传递下来的生活理念，健康成长着。“妈妈，有件事我想告诉你——所有的便当我都会自己做了！不说别人的坏话，不忘记微笑，这些都是妈妈教我的。”只愿阿花如妈妈一般，温柔而坚强。

23、拿到书以后，才发现记录阿花妈妈与癌症的斗争远远多过阿花做饭的事情。但是非常钦佩阿花妈妈教阿花做饭这件事情，也许是知道自己不能长时间的陪着孩子吧，阿花这么小就学会了做饭。但也正如书中说话，不论早晚，孩子都是要离开父母生活的，那些生存本领、技能晚教不如早教。反思我们自己对孩子的教育，我们总是打着爱孩子的名义对孩子百般迁就、溺爱，而不按照社会的规则去约束她、教育她，但总有一天，孩子都得面对残酷的社会、赤裸裸的真相。孩子其实是张白纸，初来社会什么都不懂，不要怪小孩子不听话、不懂事、脾气不好，其实都是大人没有好好教育、好好引导。从小，就按社会应有之规好好教导孩子吧，这会让她终生受益。

24、在微博世界无意中看到了关于这本书的长微博，感觉很感人，很适合自己就买来看一下。书中的阿花会让自己想到曾经的往事，感觉事情都是那么的贴近自己。由于从小是在农村长大，所以也是很小的时候就学会了做饭，做家务，照顾自己和家庭，但是从没有真正的想过生活到底是该怎样去享受的。也许是自己年龄问题，对于死亡，我真的没有多少理解，从没有想过如果有一天，我会死亡……从最近的事情来看，我们真的有一天来不及道别就会离开，所以请学会爱自己，爱身边的人。应该说我是一个生活很有规律的人，晚上十点入睡，早上六点起床，每天都会吃早餐，中餐午餐也绝对不会糊弄，但是偶尔会出去吃东西对于吃也是没有节制，现在发现这样是不对的。生活中的我们应该学会去真正的爱自己，照顾自己，外表好的东西本质不一定是美好的，我们这个年纪应该学会看到是生活的本质。我很佩服书中的妈妈，千惠，能够把应该教给女儿的事情都教到了，可能千惠头离开这个世界的时候也会带着不甘心，但是她在天堂一定会微笑着看着阿花的，因为她教给阿花的事情，阿花都记得并且做的很好。对于一个4岁的孩子来说，做家务，做饭，这在中国来说简直就是一个笑话，但是对于阿花来说这就是生活的本质，也确实应该是我们看到的本质。我们生活在这个社会中，应该懂的我们应该去做什么然后去做什么，而不是一直沉迷与腐烂下去。这个社会就好像饼干一样，你是选择自己亲手去做还是选择那些增加了防腐剂和各种添加剂的超市用品呢？一切都在于自己的选择。千惠说，对于孩子的要求就是不说别人的坏话，能够自食其力就够了，学习是次之，多少家长能够看到这一点呢？一定要做一个善良的孩子，这或许是一种被遗忘的生活态度，一种被遗忘的生活价值？也许对于我们来说，我们应该不会过上书中那种糙米生活，但是我们会朝着那个方向去努力，因为那才是生活的真谛，我喜欢那种生活，一切都有最原始的味道和最原始的爱。我很喜欢里面的阿花，懂事，善良，真的很想知道，未来的阿花会是怎样的，她一定会是一个善良可爱的姑娘。

25、如果，你提前知道自己的人生会在某个时段结束，你会怎么办？自怨自艾胆战心惊，还是勇敢面对？对于孩子，你又将给予什么样的准备？给足丰厚的物质来确保她一生衣食无忧？还是抓紧时间培养她拥有足够的精神给养？安武千惠选择了后者。家里的餐桌便成为她教会女儿阿花生存技能的训练场。从吃糙米和食、大酱汤、多吃时令蔬菜、不削皮不丢根叶，完整地利用整个食材，再到教阿花用菜刀、做早餐，打扫、整理需带到学校的必需品等等，千惠将对生活的热爱、执着、坚强，如同涓涓溪流般，渐渐融入阿花的心里。学会生活是第一位的，学习可以放在第二位。这样的生活理念，恐怕与中国绝大多数父母对孩子的期望都相反，爱她，就给她最好的，什么是最好的？也许不是物质，不是好胜心，不是大道理，也许只是要她坚强、阳光、健康地活下去的自理能力。“让他们从中获得一种自我肯定，也就是“我的存在是被给予期望的”不管发生多么痛苦的事，只要有属于自己位置，孩子就能迈过这道坎。”学会做饭、做家务，不仅仅是为了能给自己和家人做出能饱餐的食物，而是给千惠不在的日子里，注入新的能量。生活需要继续，当爸爸日日借酒消愁，对生活失去信心时，是这个小小的阿花勇敢站了起来，早起做酱汤、打扫房间、整理衣服，收拾自己要带的东西。还不断与爸爸互动，问这问那。使爸爸逐渐从悲伤中走了出来。看着墙上阿花写的那张要做的事情的便条，心里心疼到了极点，与至亲的生死离别之痛，很多大人都无法做到化解与克制，却被一个小姑娘轻易打败。她不是不懂伤悲，她也会在妈妈的遗像前哭泣。可哭完之后，她更懂得要珍惜生活的每天，完成与妈妈的约定。千惠是不幸的，同时又是极其幸运的，拥有用情至深的丈夫、可爱无比的女儿。癌

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

症夺走她的生命，却又是成就她的婚姻和做一个与众不同的母亲的契机。隐忍、乐观、坚强、对生命抱着敬畏之心，时刻懂得理解与感恩。这些优秀的品质随着千惠与死神的赛跑，对阿花形成了潜移默化的人生启蒙。“吃得好才能活得更好，只要身体健康，能够自食其力，将来无论走到哪里、做什么，都能活下去”，学会吃，学会健康的吃——这是千惠和信吾对阿花的唯一要求。吃糙米和食、自制大酱、倡导WholeFood、践行“身土不二”，一切都是与吃有关，却又不仅仅是在说吃。食物是一种力量，是在任何时候，都需要的身体供养。只有身体得到充分的补给，才有从谷底一跃而起的底气。尊重食物，即是尊重食物背后的付出，对每一份得来都怀有一份感恩之心，对世界也就多了一份慈悲与包容。阿花还小，也许她还不太懂得这些，但总有一天，在人生的某个瞬间，她会突然想起这些话，领悟到更多的人生感受，觉察到这些简单话语之后父母对她殷切的期望。所以，阿花，请你好好地，快乐地，勇敢地活下去。

26、千惠和阿花的故事给了我极大的触动，让我思考了许多：首先是，教孩子什么东西最重要？好多爸爸妈妈都希望孩子多才多艺，学钢琴、学画画，各种培训班从周一上到周日。但是，对孩子来说，什么才是最重要的呢？父母比孩子先来到这个世上，同样也会比孩子先离开这个世界，总有一天他要独自生活。不论父母是生病还是去世，孩子都能一个人活下去——父母应该以此为已任，来教育子女。爱孩子，就是要教会孩子独自生存的能力。千惠妈妈就是秉持着这个理念来教育阿花。她呼吁：把你想教给孩子都教给他吧，绝不会为时过早。孩子往往比大人想的能干、坚强。千惠去世后，爸爸信吾一度伤心过度，早就戒烟的他抽起了烟，喝起了酒，陷在低谷走不出去。此时，是阿花走出来，偷偷把爸爸的香烟丢进垃圾桶，劝爸爸少喝酒，给晚归的爸爸做晚饭。信吾说她做的好吃，她就卯足劲连做了三天。一个五岁的小孩，以自己的方式照顾着爸爸，爱着爸爸。这些坚强的表现，爱的点滴，不是凭空冒出来的，这都传承自千惠的言传身教。她的博客里写着：如果感到迷茫，那就朝着热情的方向前进吧。遇到事情时，她总是说：想想别的，想想别的，车到山前必有路。小阿花其实都看在眼里，记在心里。书里有一个小细节，有一回，小阿花尿裤子了。被爸爸带去浴室洗澡时，阿花说：“等爸爸妈妈变成满脸皱纹的老爷爷老奶奶，要是尿裤子了，阿花来给你们换尿布、洗屁屁，好不好？”真是让大人心里都酥掉的贴心话啊。初读时，我也觉得只是句漂亮的贴心话吧。但在爸爸需要人照顾的时候，她确实这样做了。这一点多么了不起。第二，所谓大爱，是为孩子想得更远做家务、做早饭都是小事，但這些小事，成了千惠教给阿花的生存本领，是母亲送给女儿一生的礼物。一位读者说，曾看到报道说，一位身患重病的母亲，为孩子织了十八岁之前穿的所有的毛衣毛裤。这个故事虽然感人，但总觉得哪里不对。后来才明白，这些衣物对孩子来说只是悲伤，而千惠留给阿花的，却是让孩子受益一生的东西。授人以鱼不如授人以渔，所谓大爱，是为孩子想得更远。倾泻爱是容易的，克制爱反而是困难的。千惠这样描述教阿花做菜的情景：尽管阿花用刀的样子看上去相当吓人，可我还是忍住没出声，也没伸手。而是告诉她：“阿花，不拿菜刀的那只手要像猫爪子那样收起来哦。手指伸出来很危险哟。”阿花不知道要加多少调料时，千惠也让她自己尝味道来决定分量。不发言。不帮忙。“教孩子做事情时，最重要的就是尽量让孩子独立思考 and 体会，自己把事情做完。”千惠总是这样说。这看起来简单，却比直接把孩子推出厨房，做好饭菜喂孩子要难得多。千惠的要求严格，但阿花做错了，也绝不批评她，而是让她再反复做上几遍。有时饭做砸了，她就和阿花一起找原因。这种克制与“冷漠”，包含着千惠对阿花无比耐心的爱。第三，重视餐桌的力量，珍惜日常生活千惠一家非常重视饮食。他们以糙米和酱汤为基础，一年四季都食用新鲜的应季食材，选择摄取优质的蛋白质。并且强调皮和叶子长出来的那个地方（生长点）是蔬菜最有营养的部分，扔掉非常可惜。（当然，选择有机蔬菜才够安全。）这很大程度是因为千惠生病，让一家人认识到，吃得好，才能活得好。千惠说：外面买来的现成饭菜偶尔吃吃也无妨。但如果一味如此，孩子从父母身上是学不到任何东西的。一日三餐，一年算下来就是一千多顿饭。餐桌的力量是惊人的。现在还来得及，为孩子做些你能做的事吧。这些餐桌上的努力，有效地调理了千惠的身体，还让年幼的阿花形成了正确的味觉系统，能够分辨对身体有益的食物。有时候爸爸妈妈的朋友给了添加剂比较多的点心，这个小大人还会自言自语：“妈妈说过的呀，对身体真的不好。”这些阿花家餐桌上发生的故事，也可以发生在千家万户家里。不要吝啬时间，不要把ipad塞给孩子了事，用点耐心，花点心思，陪伴孩子。和家人一起散步，和家人一起吃饭，和家人一起买东西，和家人一起午睡。正是这些和家人一起度过的心无旁骛的日常生活，才是真正的幸福。

27、看这本书的时候，是在一个很嘈杂的工作现场，书中的文字平平淡淡，可是我竟然几次想要掉眼泪，用很大的力气深呼吸把眼泪给压了下去。书的序言里，总结了这本书的精华，好好吃饭，健康的

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

生活方式，积极的心态。活着，是世界上最最美好的事情，只要活着就能有机会遇见好事。可是现在身体健康的我们却在高节奏的生活里，按时吃放，晚上8点以后不再进食，早睡早起成为了我们追求功名利禄的代价。这些东西，似乎可以给我们的名利，我们的财富，我们的浮华让步。健康生活的理念，人人皆知，可惜却并未被大众有效的实施。年轻的面孔憔悴了，没关系，可以化妆弥补，身体痛了，没关系，吃药可以弥补……很多时候，我在听到妈妈每晚念叨时间，一遍一遍提醒我要睡觉的时候，我也很逆反的抗议，我的工作很多，我的考试要复习，我的心事呀思考……按时睡觉的爱心催促很讨厌，好啰嗦。可是没有了身体，我就不能吃到想吃的，不能去想去的的地方，不能由内而外的漂漂亮亮。透支了健康与现在的收益相比，孰轻孰重？身体重要，这是根本，可惜，践行中，我们总会给享受与利益让步。我不知道为什么会书里的故事感动，千惠的病痛很折磨人，可是在病痛中，他的丈夫不离不弃，在这一点上千惠又很受老天的眷顾。或许我在现实生活中，看见了太多因为病痛而分崩离析的家庭，也看多了健康的两人也不珍惜对方的分手，对于信任与爱设置的内心的警觉。时常心事重重的我，在妈妈的眼中很是不能理解。我年纪轻轻的确总不开心，太奇怪了。我的问题在千惠看来，或许真是矫情的纠结吧，健康的活着，就是恩赐，就是要好好享受的。借用书中的一句话：如果感到迷茫，那就朝着热情的方向前进。而热情于我恰恰是缺少的。健康的活着，好好的生活，加油，生活终究会从低谷恢复的。阿花好可爱，如果有一个女儿，好希望可爱的如同阿花一样。

28、几个月之前就在微博上看到同学的转载关于这本书的介绍。前几天在kindle商店看到这本书的电子版，用了一个失眠的晚上，将这本书一口气读完了。记得之前在哪里听到这么一句话“养孩子是一种修行”。千惠的言传身教，对于阿花是巨大的财富，阿花的乐观和隐忍，也是对千惠一家莫大的安慰。生活是第一位，学习才是其次。这是千惠教会阿花的，也是我以后会交给我孩子的。年初换了新的单位，认识了新的同事，其中一个乐天派，她曾说过，她妈妈以前在她不吃饭的时候，宁可让她不要去读书，也要好好的吃饭。这个观点可能有些过激，但和千惠的观点也多少有些相近。我是什么时候开始意识到健康的重要的呢？大概是从大四的实习时候开始的，高强度和过强压力的让我额头处的痘痘有了前所未有的大爆发，身体状况也忽然就是到了从来没有过的差的地步，半个月发内发烧了三次，甚至于去参加国考的路上，半烧的状态让我怀疑我是否会在半路上倒下。虽然那段时间，我是以前所未有的积极向上的对待我的工作和学习，我开始认真的做我想做的每一件事，开始真正的喜欢上阅读甚至列了一份书单，做着自己喜欢的工作闲暇时候偶尔也码不知所云的文字。老板偶尔要求加班也是满心欢喜，一周请两天假返校上不知所谓的实训课，等等等等。那段时间做了很多事情，做好了很多事，也真正的让我感觉到我可以如此的喜欢并且享受自己的生活状态。但是，忽然病倒的时候，我面对那么多自己喜欢并且想做的事情的时候，开始变的很无力。其实我只是感冒发烧不能正常工作和学习而已。但是这样，我已经很痛苦了。作为一个吃货，身体状况的变差，直接让我的味觉没有以前那么敏感不再能够自由的享受美食带来的快感了呢。那么千惠呢？千惠面对自己的身体不能自由的做自己想做的事情该有多痛苦？真的是很喜欢很喜欢那时候的工作，在咖啡馆里和一群单纯的姑娘，学习各类饮品的制作，遇到节日发挥我们的想象力来把店里装扮成另外一番样子，在此之前，我从来不知道自己有这么能耐。也不知道自己能做一份工作做的如此之开心。最后的最后，我还是辞去了这样的工作，家里的反对自不必说，只是我怕，长期这样的晚班倒班，会彻底把我的健康摧毁。虽然，真的很喜欢，离开之前，和老板有过一次很久的对话，他问我如何看待这份工作，我自然是觉得好，只是上班时间和作息太伤，经常半夜很晚才睡觉。后来他说，有些选择，总是要做出一些牺牲。那么我牺牲的，大概就是一份让我过的很快乐并且内心平静的工作，保全的，是我的健康。既然身体状况良好，那么很多事情都可以再慢慢的开始。很多人都是被千惠对阿花的教育感慨颇多，我的关注点大概就是一个健康的生活方式对人的重要性吧~

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

章节试读

1、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第94页

可能是没给阿花吃过点心面包和零食的缘故，她非常喜欢吃米饭。外出旅行时只要有米饭就行。断奶以后，阿花开始吃用糙米熬的米汤。自从她会用筷子，每天就更离不开糙米饭了。我由于肾病无法进食动物性蛋白，所以我们家吃的菜以蔬菜为主。“糙米和食”形成了阿花幼儿时期的味觉系统。和鱼及肉相比，阿花更喜欢吃纳豆。千惠想象着阿花以后独立生活时的情景。“她喜欢吃糙米、纳豆和酱汤，那就算没钱也能吃饱吃好，用不着咱们担心了。”但我们并没有严格限制阿花的饮食生活。时常有人给她点心，我们教育她要表示感谢后再吃。

2、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第1页

比如早睡早起的糙米生活，与大自然的昼夜节律合拍，亲近食物的本真。比如选择Whole Food生活，即完整地利用食材（没有多余的东西），如粮食不精加工、蔬菜不削皮、根菜不丢叶、吃整条小鱼等。选择没有污染的和不含农药的蔬菜。对做饭的人和食物本身心怀感激。清晨一起来到阳台上看朝阳，让身体汲取太阳的能量。不再后悔过去，也不惧怕未来，而是竭尽全力过好眼下的生活。因为死亡这个词经常出现在大脑中，“笑容”就变成生活的必需品。只要活着，就一定会有高兴的事。

3、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第111页

4、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第171页

最后的日子

从第40页开始，一口气读完，在人潮拥挤的地铁车厢，忍不住数次落泪……

5、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第59页

内田老师问大家：“你要给孩子留下什么？”
“我们比孩子先来到这个世上，同样也会比孩子先离开这个世界。我们走了，把孩子留在世上。”
孩子总有一天要独自生活，这种顺理成章的事情，我们在平时的生活中却很少意识到。不论父母是生病还是去世，孩子都能一个人活下去——父母要以此为已任，来教育子女。
回到家里，我把内田老师的口信转达给了千惠：
“把你想教给孩子的事情教给他，绝没有‘为时过早’一说。”
我们想清楚了要教给阿花什么。首先就是让她尽量多学做家务，功课可以放在第二位。

6、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第11页

7、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第208页

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

根茎类蔬菜可以从内部暖身。如牛蒡、萝卜、芋头。
晚上8点以后不管吃什么都是毒素。
用心微笑，保持愉快、放松的心态。
从小教孩子做家务。希望孩子做的事情要自己做给他看，不希望他做的自己也不要做。
糙米饭，不含农药的绿色蔬菜。适量鱼和肉。细细咀嚼。
完整地吃，蔬菜、粮食、水果不削皮，不丢掉根叶等。

8、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第42页

P042页--生病时人的生活方式出现了问题的信号。生活方式本身才是病因。

P100页--人生七分足矣

P104页--希望孩子做的事要自己做给她看，不希望孩子做的事自己也不要去做

9、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第12页

一个在女友患上绝症还选择不离不弃的男人，一定是值得托付终身的人。有谁可以无所畏惧的爱，有谁可以真正理解身边的那个人。同甘共苦，共苦比同甘难？

10、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第30页

只要活着，就一定会有高兴的事。
活着，好好的活着，只要能健健康康就好。

11、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第6页

今天是女儿的生日。
世上还有一个生命源自我的基因，这件事真让人觉得不可思议。
但命中注定，她有一位身患癌症的母亲。
也许有一天，她也会被遗传自母亲的病痛折磨。
不过，正是因为拥有身患癌症的母亲，她的命运才逐渐展开。
一大早，她就得陪着母亲喝加了葛根粉的梅酱粗茶，吃糙米，服用酶。她喜欢梅干和腌咸萝卜，把炒熟的大豆和烤鱼干当零食吃。
如果问“晚饭想吃什么”，找遍全世界，也很少会有一个三岁的孩子回答“糙米饭团、纳豆和酱汤”。
母亲身患癌症，今后她要付出比常人多一倍的努力才能生存下去吧。

我现在还不想死，所以没有为死亡作准备。
不过，只要时间允许，我想尽力帮助她开辟自己的人生之路。
因为孩子是上天赐予我的礼物。
而她迟早会松开我的手踏上旅程。

虽然早了点，但我想在今年，也就是她四岁的时候一点点教她学习做饭。

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

礼物是一条围裙。
还有一个用爱心和阔叶山麦冬编制的心形花篮。
——阿花的妈妈 千惠

开头没多久这一段就让我泪目了.....做家务、做早饭都是小事，但這些小事，就是千惠教给阿花的生存本领，是母亲送给女儿一生的礼物。

12、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第172页

早上要做的事

洗脸
祷告
喂狗狗
散步
洗手
做酱汤
吃早饭
刷牙
钢琴
上厕所
上保育院
这是阿花的工作

13、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第66页

14、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第1页

“身体不是靠吃东西，而是靠不吃东西进行自我再生的。”“如果感到迷茫，那就朝着热情的方向前进。”
比如说，如果想和谁见面，哪怕对方是知名人士也要勇敢去接近。这样做了，见到对方的可能性就实现了百分之九十。

15、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第42页

生病是人的生活方式出现了问题的信号。生活方式本身才是病因。

16、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第40页

我始终相信孩子和妈妈会有心灵感应。

17、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第1页

小阿花长的很像王诗龄啊~很可爱~~
一个真实的故事，一种全新的教育理念。

18、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第1页

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

“如果糙米和酱汤的饮食习惯能在早饭餐桌上固定下来，目前的社会状况一定会有所转变！”一切都是为了孩子们的将来。千惠手里拿着高压锅，坚信厨房可以改变社会。

“当一个病人找到最适合自己的方法时，可以说这个人就找到了属于他的替代疗法。我觉得这是跟别人打听也打听不来的。亲自去探索，发现投缘的东西，然后把最适合自己的一直坚持到底。对我来说，一切的基础是早睡早起的糙米生活。我才刚刚迈出了第一步。”

“千惠很喜欢育儿。她的育儿宗旨是‘希望孩子做的事要自己做给她看’，‘不希望孩子做的事自己也不要去做’。”

女儿说：“等爸爸妈妈变成满脸皱纹的老爷爷老奶奶，要是尿裤子了，阿花来给你们换尿布、洗屁屁，好不好？”

老公和我听了，气一下子就消了，批评的话也不说不出口了。

这么漂亮的回答，是从哪儿学的呀？

“那就这么说好了呀！拜托阿花啦！”老公答道。

也许真有一天，等我们老了，要靠长大成人的阿花给我们换尿布、喂我们吃饭。这也是阿花小时候，爸爸妈妈曾经为她做过的事。所谓把生命中珍贵的东西传承给下一代，就是让这些简单的关系不断维系下去吧。每当阿花尿裤子的时候，我和千惠总会谈起这些。

不管用多么难受的药，不论情况如何艰难，让我一路走到今天的是这样一种信念：“为了女儿，无论如何我都得活下去。”

“我们让爸爸大吃一惊吧！”

“爸爸会说好吃吗？我好紧张哦！”

“人不知道自己会在什么时间、什么地点离开人世。我不要在离别之际还在吵架或者不肯和对方见面，我不想让自己后悔。”

我大吃一惊。差点忘了在千惠卧床不起、不能动弹之前，早饭的酱汤一直都是阿花做的。不仅做酱汤，打扫浴室、拜访玄关的鞋子、叠衣服、整理自己的服装、准备上保育园需要的东西……让她自己做以后，这些日常家务她都会了。

阿花把这些全记住了。

和爸爸两个人也能活下去。

就算自己不在了，他们俩也不会为难——

这就是千惠大约半年前就开始教阿花做家务的成果。

我像往常一样准备早饭时，在垃圾箱里发现了一盒刚开包的香烟。吃早饭时，我对阿花说：“爸爸的香烟掉到厨房的垃圾筒里了。”

“啊，那个啊，是阿花丢掉的哦。”

“为什么要丢掉呢？”

“妈妈不是说过嘛，吸烟会得癌症的。你不是答应妈妈不抽烟了吗？爸爸要是得癌症死了，那就剩阿花一个人了。爸爸把阿花一个人丢下也不要紧吗？”

阿花哭出声来。

我和阿花每周在外面吃一次饭。我们决定“星期一是在外面吃饭的日子”，还为这句话谱上曲子，两个人一边唱一边去店里吃饭。

吃完后，我说：“未，阿花，时间还早，陪爸爸再去吃一家怎么样？”

“嗯，好啊！爸爸想来个二次聚会吧？”

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

之前，我们接受了一次电视台的采访。

“阿花，你为什么要做酱汤呢？”

阿花是这样回答的：“因为爸爸妈妈会高兴。”

看到父母的笑脸，是最让孩子感到高兴和幸福的事。

全部都是很简单的事情，但是简单的事情才会非常非常有力量。

19、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第1页

阿花有件事想告诉你哦。那就是——所有的便当我自己都会做了！妈妈你很吃惊吧？

不说别人的坏话。不忘记微笑。这些都是妈妈教给我的。

虽然我也会觉得好难啊，真讨厌呀，这可怎么办呢？不过车到山前必有路。“想想别的，想想别的”，以前妈妈经常这样说。阿花已经不哭了，我会加油哦！

20、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第65页

国语有云，去粗取精，其实现下社会很多事情越发经不起推敲，像是吃果去皮，营养反倒在丢掉的东西里。就像中华美食如今的虚多过实，盘菜精美，雕花当头，真正可吃不过寥寥几口，美味亦不留香，这般唇齿不相依，咽后无回味，人怎么会有感恩之情，敬畏之心！

21、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-那些被遗忘的生活价值

不再后悔过去，也不惧怕未来，而是竭尽全力过好眼下的生活。因为死亡这个词经常出现在大脑中，“笑容”就变成生活的必需品。只要活着，就一定会有高兴的事。

最重要的是，他们发现了学会生活是第一位的，学习可以放在第二位。

“不说别人的坏话，不忘记微笑，这些都是妈妈教给我的。”——安武花

22、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第59页

外面买来的现成饭菜偶尔吃吃也无妨。但如果一味如此，孩子从父母身上是学不到任何东西的。一日三餐，一年算下来就是一千多顿饭。餐桌的力量是惊人的。现在还来得及，为孩子做你能做的事吧。一年一千多顿确实诶 从来没有意识到过。

23、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第2页

【一个真实的故事，让你含着眼泪微笑】

有个小女孩从五岁开始每天早晨6点整就会起床做早餐，她和所有的孩子一样，也要上幼儿园，也要完成作业，还要照顾她的小狗，有时候还要给晚归的爸爸做晚餐...她是个贫苦的孩子吗？就像灰姑娘那样？一切要从2001年说起.....

真是看了就泪奔啊~~

24、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第59页

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

我们比孩子先来到这个世上，同样也会比孩子先离开这个世界。
孩子总有一天要独自生活，这种顺理成章的事情，我们在平时的生活中却很少意识到。
所以，把你想教给孩子的事情教给他吧，绝不会为时过早。

25、《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》的笔记-第170页

八月一天早上。阿花看到站在厨房里面露痛苦之色的我，拿起了菜刀。
阿花把豆腐放在她的小手掌上慢慢切好，然后点着煤气，把豆腐放进盛着鲮鱼汤的锅里，动作娴熟。
阿花在汤里放了很多当季蔬菜。蔬菜不削皮，根也要吃掉。剩下的大酱渣也全都倒进了锅里。千惠教育阿花做饭时“要把食材全部利用起来”，阿花很好地记住了这一点。
我大吃一惊。差点忘了在千惠卧床不起、不能动弹之前，早饭的酱汤一直都是阿花做的。

不仅做酱汤，打扫浴室、摆放玄关的鞋子、叠衣服、整理自己的服装、准备上保育园需要的东西……
让她自己做以后，这些日常家务她都会了。
阿花把这些全记住了。
她什么都会做。
和爸爸两个人也能活下去。
就算自己不在了，他们俩也不会为难。
这就是千惠大约半年前开始教阿花做家务的成果。

这一段是讲妈妈去世后，爸爸沉浸在痛苦里无法自拔，五岁的小阿花主动开始照料爸爸……
前面的情绪一点点累积
看到这里，哭得我稀里哗啦
原谅我把……

《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》

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