

《簡樸最好》

图书基本信息

书名：《簡樸最好》

13位ISBN编号：9789862416587

10位ISBN编号：9862416580

出版时间：2013-1-25

出版社：天下雜誌股份有限公司

作者：橋田壽賀子

页数：176

译者：呂美女

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

《簡樸最好》

內容概要

現代人不斷地追求「滿足」，而卻忘了「知足」

真正的富裕，不在於擁有多少，而在於能放下多少！

歷經一連串人生困境、泡沫經濟和東北大地震……日本最著名的劇作家橋田壽賀子，從貧窮的公寓生活時代，就一直撰寫劇本到現在。她用五十多年貼近社會脈動的透徹眼光，看盡了生命的蒼涼和喜悅，最終體悟到人類是一種隨著富裕而愈來愈走入孤獨的動物。

因此，分享「橋田壽賀子流」的知足思考，捨棄「加法」的生活，大膽丟掉真的不需要、失去也無妨的東西，去過「減法」的生活。滿足欲望，不再是人生唯一的選項。「減法」的知足生活智慧，不再需要盲目地用物質享受來填補心靈，才能讓你真正快樂！

想要新的東西，想要更加便利的生活。

應該是想要才會買啊！應該是必要才會備齊啊！

結果，這些東西，幾乎一次也沒有用到……

為什麼當初如此想要物質的享受呢？

我發現，自己過去跟本是過著用「加法」計算的生活啊……

當生活發生巨變時，人們該如何自處？作者橋田壽賀子以本書的六大章節來分享自己的生活觀點和一生波瀾壯闊的人生故事。生命有時很傷痛，但本書給了最無私的撫慰。

深切反省「這些東西根本沒有必要！」越發達的社會只是人與人關係淡漠的「無緣社會」，擁有的只是身外之物，但是自動販賣機、電梯、汽車、微波爐……真的有擁有的必要嗎？

「站著半張、躺著一張榻榻米的生活法」如果經歷過戰爭，看到人們死去的樣子，就會感恩於現在能過著細細品味小小幸福感的生活。為什麼當初如此想要物質的享受呢？

「能滿足眼前的生活就行」東北地震災民說的話給人啟示，今晚能安睡、吃一頓熟食就別無所求了。人偶爾需要好好想想自己的欲望是不是已經超出了「個人能耐」。

再次發現「謝謝」這句優美的話困境中感受他人的善意，重新發現不可思議的心靈連繫。打開心扉、連結在一起，才能體會到一生當中最快樂的體驗。

「修護家人之間的關係」原本已經成了有血緣的陌生人，一場大難讓四分五裂的家庭，再度合而為一，家才是一個人的根。

「遭逢逆境時刻，更加奮力向前求生」從日裔巴西人、日裔美國人逆境忍耐開拓命運的故事，分享煩惱也沒有用的觀點，用自己的力量改變努力，終會等到轉機。

走過日本二戰前後的貧困卻心靈富足的歲月、歷經日本高度經濟發展乃至泡沫化的過程、從失落的十年到東北大地震的毀滅性災難，橋田壽賀子這位日本國民劇作家總是以戲劇反映時代的良心。而經歷過這次大災害與核能電廠爆炸的問題，人們終於開始注意到她放在《阿信》劇作裡的訊息，也就是「現在的富裕難道還不夠嗎？」與「知足」的議題，而體悟到「簡樸」是最好的答案。

《簡樸最好》

作者簡介

橋田壽賀子

西元一九二五年生於韓國首爾，從日本女子大學文學部畢業後，進入松竹電影公司，於一九五九年轉任自由劇本作家。

一九六六年與TBS電視台製作人岩崎嘉一結婚。由NHK電視的《鄰家的草坪》、《夫婦》、《女宰相記》、《生命》展開一系列劇本的寫作。其中一九八三年播出的《阿信》佳評如潮，亞洲國家的各大電視台也陸續播出。一九九〇年開始播出的《冷暖人間》也造成大轟動，並且持續播放至今。

還有，二〇〇五年NHK電視播出的《春與夏》，描寫遠渡巴西的日本移民。二〇一〇年TBS播出的《九十九年的愛、日裔美國人》，描繪移民美國的日本人，遭到殘酷的命運捉弄，還是沒有失去希望的奮鬥軌跡，因而引起跨世代的感動。

曾經獲得NHK廣播文化獎、菊池寬獎、紫綬勳章、勳三等瑞寶章等。

著作有《夫婦的格式》、《一個人．最好》、《夫婦的覺悟》、《阿信的幸福》（天下雜誌日本館出版）等。

書籍目錄

推薦序 紀念喧囂塵上的世界末日之說 柯華葳

推薦序 替物慾瘦身、讓人心回暖，重新省視生命的價值 廖輝英

推薦序 堅毅與簡樸 韓良露

前言 「加法」的生活，已經結束

第一章 過去認為，生活會一直像現在這樣

改變生活意識的日子

走出郵輪回到家 / 託下船後的「暈陸」之福，對地震毫無感覺

暖爐上的茶壺落地、書架倒了 / 差一點就遇上紐西蘭大地震

萬物皆有極限

「這可是實際發生的事實？」 / 現在總算知道，核能電廠爆炸時的恐怖

沒有核能發電的時代，難道真的不方便？ / 那時，家人的關係很親密

浪費電力改變了國民的生活 / 根本不需要自動販賣機

不浪費電的節能技巧

體驗有計畫的停電 / 完全電氣化，萬一停電就非常不方便

至今仍使用黑（傳統類比）電話的原因 / 今後也不會用個人電腦 / 沒有「微波爐」也能吃到美味食物

深切反省「這些東西根本沒有必要！」

一回也沒搭過的家庭用電梯 / 為了保持健康，持續三十年的晨泳

鍛鍊筋骨，上、下樓梯都用雙腳走 / 沒用到的數台冰箱與IH電磁爐

閒置的烤肉爐具與伴唱機器材 / 雖然我曾想要裝置太陽能系統

第二章 我們忘卻「知足的心」

為什麼當初如此想要物質的享受？

一味地以致富為目標 / 認定能買就是福的一九五〇、六〇年代

直到自己寫的電視劇上演，才買電視機 / 誰都記得「家裡第一天有電視的情景」

拿到汽車駕照代表社會地位 / 我停止開車的原因

富裕有時也會帶來不幸

尾隨經濟不景氣而來的大災難 / 外國旅客銷聲匿跡

再怎麼不景氣，日本還算是富裕、和平的國家 / 當財富膨脹到超出「個人能耐」的時候

經濟繁榮的三十年前，生活步調更緩慢 / 手中已經有了，還想要更多

追求「符合自己」的幸福

「站著半張、躺著一張（榻榻米）」的生活法 / 工作與生活，在一個屋子裡就夠了

放置丈夫牌位的佛壇，也是我的「最終住所」

第三章 從消費生活轉向簡樸生活

因物資不足才回想到的事物

因石油危機囤積衛生紙，那四十年前的往事！ / 二次大戰時，食物都有樟腦的味道

遭遇空襲，坐落在堺市的老家人面目全非 / 飢餓中吃到「御荻」的美味！

培養「知足的心」，需要什麼樣的智慧？

尋找活下去的「芯」吧！ / 讓年輕人在集體生活中自我鍛鍊

如何在貧富差距大的社會中，培養富裕的心情？

大家普遍不奢侈的時代 / 謹記對錢財的感恩心情

能滿足眼前的生活就行 / 災民說的話給人啟示 / 教孩子擁有「知足的心」，是父母的任務

第四章 不互相支援，人類將無法生存

喚回感恩的心

重新發現「謝謝」這句優美的話 / 承受衝擊、失去寫作能力的原因

擁有痛苦經驗的孩子，是日本的「希望之星」 / 井然有序地排隊是日本人高尚的品德

《簡樸最好》

不忍心說日本是「無緣社會」
花好幾小時走路回家的人 / 「歸宅困難者」之間，不可思議的心靈聯繫 / 打開心扉、連結在一起
一生當中最快樂的體驗
住在浴廁、廚房共用的公寓，還是充滿夢想 / 第一次看到自製的優酪乳
在不同的導演手下修練劇本 / 辛苦修改的對白，一句也沒用到
邂逅生涯中的戰友 / 因為生活太便利，導致人情淡薄 / 信件和電話，可以感受到溫暖的人際關係

第五章 修護家人之間的關係

四分五裂的家庭，再度合而為一
停電時，家人自然會對話 / 為了省電，全家一起吃晚餐吧！
從來不曾如此擔心家人的安危 / 過了二十歲，孩子就屬於社會 / 長大成人的孩子，不可再給他錢
父母的想法，勿強迫灌輸給孩子
母親想用自己的方法教育我 / 朝鮮神宮的廟祝為我取名壽賀子
由京城回日本時的學校霸凌 / 為逃離母親過剩的愛，就讀東京女子大學
宿舍生活痛苦，但學到生活技能 / 母親因為憤怒，剪破我的被褥 / 姨母救了我
再次感謝夫妻關係
如何保持夫婦間良好的關係 / 不管到幾歲，男人還是喜歡被稱讚
外子的口頭禪：「請跟我離婚！」 / 一封來自巴黎、令人吃驚的信

第六章 遭逢逆境時刻，更加奮力向前求生

日本人是對抗逆境的強者
一介女子，經常投宿青年旅館 / 旅行所見的日本風景，刻在心中 / 移民在逆境中忍耐，開拓命運的足跡
描繪戰爭悲劇與家族關係的故事
在大地扎根，家族合力存活至今的日裔巴西人 / 日本人的強項是團結一致、彼此協助
「煩惱也沒有用」 / 土地被奪走、還被關進集中營的日裔美國人
在貧脊的土地上耕作，用自己的力量改變集中營生活 / 打起精神全力工作，等待時機
如何把日本人的精神編進劇情中
不做採訪，從徹底調查資料著手 / 將自己的體驗也融入戲劇中
劇本交出去之後，就放手不管 / 只有對白部分，我會堅持

後記 用錢買不到的東西

《簡樸最好》

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