www.789pdf.com 789书库网

人间值得

90岁心理医生写给生活的哲理小书

[日] 中村恒子 奥田弘美 著

范宏涛 译

未来岁月漫长，依旧值得期待

书籍朋友圈分享微信Booker527

日本畅销 15！万册

90岁仍未退休的心理医生奶奶想跟你说：

人生不必太用力
坦率地接受每一天

北京日报出版社

你只需要对自己交代，如何去生活，去过怎样的人生。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

目录

第1章：工作是为了什么
第2章：不要期待过多，对生活中的小事心存感激
第3章：恰到好处的人际关系
第4章：让心归于平静
第5章：生活和工作的平衡之道
第6章：简单生活每一天

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

人生，

只要能照亮某个角落就够了。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

前言

大家好，我是中村恒子，今年90岁，从事心理（精神科）医生工作将近70年了。因为是医生，所以和大家一样每天朝九晚五地工作。与其说我仍在工作，倒不如说是被要求工作。

说实话，我真心感谢信任我的患者朋友，这样我能在工作中有机会与各种各样的人交流。

每个人都会有烦恼，在人世间，我们各有各的烦恼。其中，既有职场中人际关系的困扰，也有来自家庭的矛盾。不分年龄、不分性别，人人都有被烦恼困住的时候。

“刚刚毕业，觉得公司不适合自己发展。”

“现在的工作不是自己喜欢的。”

“需要领导下属，压力倍增。”

“常常遭受职场欺凌。”

“家务、带孩子都做得不好，感到烦躁、焦虑。”

“和儿媳妇的关系剑拔弩张。”

“为了照顾父母，不得不辞掉工作。”

“新工作与自己预想的差距很大。”

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

……

上述这些烦恼，都是我经常听到的。如果你也有上述情况，说明烦恼已经深深地困扰你了。

有些问题我们自己能解决最好，而有些问题我们需要适当忍受。当然，还有许多问题在内心深处沉埋已久。面对烦恼，我们应该怎么办呢？

我觉得解决的关键在于，在现实和自己的心情之间找到平衡点。简单来说，就是如何把人生过得值得，过得欢喜。

比如，之前很顺利的事情，为什么突然无法顺利进行？原因可能多种多样，或是仅仅因对方一句话我们就感觉受到了伤害……

确实是这样的，也许明明是一件很小的事，如果在意的话，就会慢慢发现他人或工作中让你讨厌的地方，内心的不安也会增加。于是对他人无法倾诉的烦恼越积越多，等到无法忍受的时候，就来寻求心理医生的帮助。

这些烦恼和时代也有关系。社会上对“这样做”“那样做”的要求和规则太多，心累几乎是现代人的通病。

当这类烦恼来临的时候，怎样做才能释放日常生活中的内心压力，让人生顺利地进行下去呢？

拿我自己来说，我一生绝大部分时光都奉献给了工作，可若是有人问我是否喜欢工作，坦率而言，我的回答是否定的。

当然，并不是讨厌或反感，但绝对不是发自内心的喜欢。如果要问

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

我工作中有没有大的目标要实现，那也完全没有。

对于“如何让事情顺利进行”，我实在没有方法。至于把任何事情都考虑得面面俱到，准备得妥妥帖帖，更是完全不可能的。

我所能做的，充其量就是“如果患者需要我，我能提供帮助就可以了”，或者“自己力所能及的事，就尝试去做”。

如今想来，自己是否做得足够好呢？或许，我也只能在不断做的过程中寻找平衡吧。

别人可能会给你各种各样的建议，其实到最后还是要靠自己。归根结底，不过是要弄清楚自己想如何生活，想做什么。

如果大家认为我长期坚持工作算一项长处，觉得我说的话有几分道理，那不妨读读这本书。我真心希望大家日常生活中的烦恼慢慢变小，直至顺心如意。

中村恒子

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

笔者的话

为了当一名医生，16岁的中村恒子于1945年6月只身从广岛尾道前往大阪。

从20岁到90岁高龄，她一直从事心理医生这份工作。原来她一直每周工作6天，从2017年8月开始，才减少为每周4天。

她身高只有1米48，体重40千克，她瘦小的身躯，却每每发出温暖感人、充满慈爱的话语。

她的话语，让患者重新燃起对生活的勇气。她在人身边，就像纤细的烛光暖暖地闪耀着，让人重新充满活力。

当然，不仅仅是患者，许多和恒子老师接触过的人，都会被她平和工作的心态和高尚的人品打动，从而获得内心的力量。

恒子老师的生活方式，用一句话来说就是“平平淡淡地过好每一天”。她既不潇洒，也不高效，但无论什么时候，都会做好眼前的事。在她的身上，看不到任何执念。

无论何时，她都是一副坦然自在的状态，给人的感觉是“这样活着便很好”。

恒子老师是如何做到平平淡淡地生活？她人生中的每一步是否都顺利？她是如何度过波澜起伏的大半生？请跟随本书寻找答案，看到最后，或许您的人生态度也会发生奇妙的转变。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

奥田弘美

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

第1章：工作是为了什么

01“为了钱而工作”，这是理所当然的

在心理咨询工作中，经常会碰到这样的烦恼，“工作到底是为了什么？”。

工作没有价值，得不到领导和同事的认可，与同事关系不和……原因各不相同，总之大家都感觉很痛苦。

不过，我希望大家先想想看：人原本是为什么而工作呢？

也许有人说“是为了做自己想做的事”，也有人说“是为了实现梦想”。

我认为，这些回答都是正确的。

然而，**从本质上来说，人就是为了生活而工作。这个道理，亘古未变。**

为了养活自己，为了养活家人而工作，我认为这是工作的首要目的。

身心有障碍者另当别论，健康的人都有养活自己的责任。

当自己能够自食其力，凭借自身的能力在社会上立足，就会开始被周围人认可，觉得你“可以独当一面的大人”。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

因此，在我看来，**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。**

有些工作不需要直接赚钱，但可以为上班的丈夫或者妻子提供帮助，替他们照顾孩子和家人，这也是十分重要的工作。

赚多少钱倒没那么重要，如果能够支撑自己和家人的日常生活，这就足够了。人生，就是这样活着而已。

我刚开始从事医生工作时，并没有想着要“救死扶伤，助人为乐”，只是“顺应潮流”而已。

1945年6月，16岁的我从广岛尾道前往大阪。我们家有5个孩子，父亲是一名普通的小学教师。父母宠爱两个弟弟，他们经常告诉我“从女校毕业后要么当老师，要么嫁人，总之尽快自食其力”，除此之外我没有别的选择。对于出身农村、孩子又多的家庭来说，这些话可能再也平常不过。

在这种情况下，我不得不早点出来工作。

当时，正在大阪开诊所的叔叔说：“如果有谁想当医生，我可以资助他全部学费。”

因此，我决定成为一名医生。这个选择没有快乐不快乐之说，也无所谓想做或不想做，当时我别无选择，我必须工作。

顺便说一句，我并没有自己开诊所。从医将近70　年，我一直是受聘医生，也就相当于上班族。

我没有什么野心，工作挣钱也是为了养儿育女。现在孩子早已经独

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

立，我也上了年纪，再也不用赚钱养活他们了。但是面对信任我的患者，我仍然不得不继续工作。如此寒来暑往，已经有70年了。

说得好听一点，就是让人生顺其自然吧。对于工作的态度，这样不是很好吗？

如今，我们很容易看到一些令人不安的新闻，某人过着怎样的生活。因为这样，内心的不安和不满会令人心情糟糕透顶。无法预料的未来会令人感到不安，世界是瞬息万变的，任何时代都是这样的。

这是我们无能为力的事，特别是面对政治、经济等问题。面对生活，我们就要说服自己，必须照顾好自己，守护好家人。

当你面对“为了什么而工作”感到迷茫时，你就干脆而果断地告诉自己“工作只是为了赚钱养活自己而已”。这就是人为何要工作的根本。

至于“人生价值”“自我成长”之类，是要等自己立足安稳后，在闲暇之余慢慢思考的问题。人生很长，慢慢思考就好了。

如果你已经可以自食其力，工作十分出色，没有什么需求要满足，那可以试着考虑一下，还有哪些想法没实现。

总之，为了活着而工作，并不是什么可耻的事情。

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。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

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

有些人痛苦地向我倾诉，说自己“在现在的公司没有发展”，或者“失去了工作的目标”。我认为，这些可能都是想得太多的缘故。

这种情况，大多是自己思考得太长远了。在人生中，工作会持续很长一段时间。如果期望过高或心思太重，就容易失望或焦虑。

如果被权力、地位、名誉之类的东西紧紧束缚住，在工作中一味地在意别人的眼光，很快就会疲于应对。要是这般勉强度过几十年，迟早会被工作击垮。

其实，每个人都没有必要对工作期待过高。

新员工也好，老员工也好，对于上司安排给你的工作，不要想太多，先试着去做。

当你眉头一皱，去思考“这个工作有什么意义”，不管是谁都会徒增烦恼，觉得工作无法进行下去。

即使是退休后再就业的人，也会面露难色，想着“这份工作是否适合我”。依我看来，**没必要把工作当作非常严肃的事情对待，这样你就能享受工作。**

过去，人们常被教导要“胸怀大志”，但是愿望过于高远，大脑就会陷入对未来的焦虑中，只盯着未来想要达到的目标。这样就无法专注于眼前，经常感到迷茫。

这时不妨关注眼前，因为“自己不应该做这个工作”的想法，实在滑

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

稽可笑。

当你放下那些让你感觉混乱的想法，想着“不妨先试着去做”或者“如今到了大显身手的时候”，心里就会顺其自然地坦率接受。

这样，你就会积极应对工作，工作的成果往往也会令人满意。在这种状态下工作，心情肯定也会很轻松。

当你投入工作时，仍然发现某处有所不妙，那么就不断努力，不断钻研，困难自然会迎刃而解。如果还没去做就顾虑重重，那很可能止步不前。

当人活到七老八十的时候，“胜利”与“失败”都毫无意义。

我不关心头衔和职位，这些都如过眼云烟。如果自己和家人健康、精力充沛，有几个知己可以交谈，还有什么其他奢望呢？

相反，如果你拼命工作，身体状况因此变得糟糕，自己和家人关系疏远，即使你挣了很多钱，那又有什么幸福可言？

其实，社会上很多有钱人往往内心寂寞、不安，常与孤独相伴。找我来咨询的人中，这样的人比世人想象的更多。

此外，60岁并不意味着人生的结束，未来长寿者还会更多。

不要把自我价值全部建立在工作上，带着“为身边的人略尽绵力”的想法去工作，或许会更好。

饮食足以温饱，有工作需要自己，其实这样的生活刚刚好。在此基础上，如果有人对我的工作感到满意，我会很高兴。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

以这样的心态面对漫漫人生，也许才是至关重要的。

03即使你不喜欢工作，也没有关系，尽可能去做总比瞎想强

88岁之前，我每周都工作6天，而且每天工作满满。于是，很多人问我："您是不是特别喜欢工作？"

其实，"喜欢工作"这类的话，我一次也没说过。

对于工作，我既非特别讨厌，也谈不上喜欢。如果非要问"喜欢还是讨厌"，那我觉得"也许喜欢多一点点"。对我来说，工作一直如此。

二十来岁的时候，我根本没有"不工作"这种选择。我不能再依赖父母，我必须工作来养活自己，也没有时间考虑喜欢还是讨厌。

结婚之后，总觉得"必须坚持工作"，我一直都是这样的心态。

就这样日复一日地度过了数十年，工作成了我生活的一部分，即使孩子长大成人后，我也依然坚持工作。即便在家，我也不闲着。

也许有人会不断认真思索"不喜欢上班怎么办""工作不开心该如何是好"，其实我认为完全没有这个必要。

当然，**如果你能遇到自己理想的工作，那再好不过。但这种情况就像买彩票，是可遇而不可求的。不断工作着，或许哪一天就会遇到一份让你喜欢的工作**……带着这样的心态，工作中莫名的压力和烦恼就会烟消云散。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

是不是去行动总比思虑强？行动才是促进工作的良药。这样你就不会被不必要的杂念所困扰，自然地认为挫折与麻烦“只不过是偶然发生的事情”。

如此这般，如果能在工作中体会到愉悦与欢喜，那就更美妙了。

比如大扫除或洗衣服，很少有人喜欢去做，但这与“为了生活”有什么区别呢？工作也是一样。即使是旅行游玩，开始感觉快乐，反复多次就会逐渐疲惫，刺激感很快就会令人乏味。

喜欢和讨厌是一回事，工作中的人际关系比工作内容重要得多。

从我的经验来看，不喜欢工作的大多数是人际关系出了问题。对有些人而言，不管他们做什么工作，他们都讨厌工作，这也许是与人交往上出现了问题。

遇到这种情况，我认为在工作时就不要过于思考是喜欢还是讨厌它。

无论任何工作，都有可能进入忘我的状态。

如果时间充裕，不必考虑太多而心生烦乱。用坦然的心态去面对，埋头去做。

过多的“空闲”，有时会带来负面影响，“适当忙碌”的状态反而更好。

上了年纪后，我认为工作就像做饭、扫地一样，是自然而然的习惯。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

过多的“空闲”，有时会带来负面影响，“适当忙碌”的状态反而更好。

04工作的去留自己决定，别人无从干涉

人们常说要珍惜眼前，但并不是要你对所有工作都无条件接受。

最关键的是自己的身体。如果自己的身体或精神状况出了问题，让家人感到不安，自己也会心存忧虑。

如果工作让你一直做出巨大的牺牲，那一定要果断离开，毫不犹豫。

在我接待的患者中，有的人遭受职场欺凌，有的人被上级骚扰，甚至有的人连睡眠时间都没有，一直工作到三更半夜。出现这些情况，实在令人同情。

令人匪夷所思的是，有些人即便身心俱疲，仍然苦恼着而“不愿逃离”。这未免也太难为自己了。

虽然说“功到自然成”，但万事都应以身心健康为前提。

如果觉得“这个工作对自己没有益处”，或者“已经不能忍受了”，那么干脆离开。在身心受伤之前，一定要果断下定决心。

我并不提倡过度工作，甚至过劳死。公司不过是“别人赚钱的工具”，如果这个工具紧紧地束缚住了自己的宝贵生命或家人的幸福，那么逃离也无妨。一旦决定“逃离”，你应该自信地离开。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

但是，逃离的时候要巧妙地逃离。所谓善于逃离，就是尽量避免给别人添麻烦。

所谓“人去不留麻烦”，人与人之间，或许会在某时某刻结缘、重逢，所以要尽可能地交代清楚，尽量不给人添麻烦。

此外，在离开之前，最好先确保找到“下一份工作”。

有的人会在辞职之后再找工作，在我看来这样有点危险。当然，如果非常着急的话另当别论。

此外，不要在身心俱疲的时候才想着行动，而要在体力和精力都比较充沛的情况下准备周全，再做出明智的抉择。

人在做重大抉择时，面对的不光有积极向前的感觉。通常既有挑战向前的“勇气”，还有“想要逃离”的消极情绪，这都是正常现象。换言之，“逃离”也是改变人生的原动力之一。

无论是积极还是消极，最重要的是“自己主动做出抉择”，然后要为自己决定的结果负责。

在我看来，不应该是“因为眼前的工作糟糕，才导致自己如此”，而是应该自觉地“通过自己努力主动改变眼前的工作，活出自我”。

习惯遇事不抱怨，依靠自己解决，无论发生什么事情，你都能想办法解决。

我十分支持自己做决定，并且明智地离开。**这不是别人的人生，自己的人生就由自己决定吧。**

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

如果工作让你一直做出巨大的牺牲，那一定要果断离开，毫不犹豫。

故事 **1**

终战之前，一名少女独自从广岛前往大阪

中村恒子老师于1929 年1 月1 日出生在广岛县尾道市因岛。她在兄弟姐妹中排行老二，有一个姐姐、一个妹妹，还有两个弟弟。虽然家庭经济拮据，但父母很重视教育，每个子女都接受了中学教育。

后来，恒子老师得以进入高中女校学习。但当时学校会动员学生参加劳动，恒子老师说："由于我体格小，没法织布，主要帮忙搬运丝线。虽然工厂的负责人都待我很好，但工作很无趣。"

10多岁的她，对未来隐约有些担心，往后的人生要怎么办呢？

这时，国内医生严重短缺，特别是农村地区，国内开设了专门培养女医生的学校。当时，在大阪当医生的叔叔提出："谁愿意学医，我就资助其学费。"

听到这话，恒子老师的父母非常高兴，于是劝恒子老师"你一定要当一名医生"，并让她参加大阪女子高等医学专业学校（现关西医科大学）的考试，结果她考得很好。

恒子老师坦言："比起在工厂里看不见希望地工作，也许当一名医生是个不错的选择，这样还可以继续中断了的学业。"

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

就这样，16　岁的恒子老师拎着一个包袱和提包，一个人从尾道前往大阪。

由于时值战争后期，尾道一带也有美国B29　轰炸机来袭。“当时无论是谁都意识到死亡就在身边。无论去哪里，死亡如影随形”，老师回忆道。

在尾道车站的站台，看到其他乘客叩开停止冒烟的列车车窗，恒子老师跟着“咚咚”地边走边敲玻璃。不久一位中年妇女打开车窗，告诉她“从这里上”，然后费力地把她拉上车。

途中，那列火车曾多次因为空袭警报而暂停，乘客们纷纷跑到火车旁的丛林中躲避。

正常顺利的情况下，从尾道到大阪需要7　个小时，但满载乘客的火车成为B29 的轰炸目标。在那个时期，表面弹痕累累但依然运行的火车或汽车绝不稀奇。

“那个时候，人们都陷入不安之中。没有欢乐，也禁止一切奢侈和游荡。总而言之，所有行动都是为了安全，大家没有时间去考虑其他琐事。死亡近在咫尺，所以情感也变得麻木了。”“此情此景，现在想来也没有那么强烈的不安了”，恒子老师补充道。

就这样经历了大约10　个小时的颠簸，恒子老师终于到达大阪，然后奔向位于牧野地区的大阪女子医专。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

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

有些人特别在意自己幸福与否，毕竟幸福对我们太重要了。

但是，**只想“必须要幸福”，是完全不可能实现的。在我看来，幸福与不幸福的说法，并无太大意义。**不少人对幸福与否的判断标准，往往是通过与人比较，来确定自己的幸福程度。

比如以收入高低，房子的大小，孩子的学校、成绩、外貌等来判断幸福，这毫无意义。

无论你做什么，只要自己喜欢就可以，如果以“别人做什么，我也必须那样做”，一定会变得辛苦。

“必须这样做”，就像人生不必要的行囊。

如果自己没有喜欢且向往的人生，而以别人的人生作为标准，身上背负的行囊就会越来越沉，只会感觉压力越来越大。

原本不想那样做，却硬逼着自己行动，背负太多就会越来越没有动力。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

有的人还会觉得“我都能耐心地忍受”，于是便要求别人“你也应该这样做”。一旦这样，你就会陷入恶性循环。

简而言之，过于强调“应该如此”而拼命努力，多半是因为欲望过高。此外，欲望过高的本质，或是“想被人称赞自己努力上进真厉害”，或是“因为一直努力着，你还想做更好的事”，等等。

然而，一旦被别人的价值观所束缚，就不会意识到自己已经陷入欲望的怪圈中。

年轻的时候，将欲望作为动力，努力奋斗并非坏事，或是因此努力向上也是不错的。

但随着年龄的增长，就要学会了解自己，然后慢慢地舍弃“想要达到更多”的想法，让自己快乐起来。

如果每天都感觉痛苦，就别再强加给自己什么，而是说服自己“这样也是可以的”。

不管是金钱，还是生活方式，对自己来说适度便好。出人头地的人生、没有成功的人生，有孩子的人生、没有孩子的人生，如果只去和别人比较，那永远没有正确答案。

了解自己，接纳自己，把重要的事情作为中心，然后一步一步积极行动。

如果你多次尝试，仍然不能说服自己，那么就从现实和能力出发，一点点去尝试新的事物。

与别人相比是否幸福，那样当然不可能得到你真正想要的答案。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

幸福本是一种感觉，它是不稳定、不可靠的，甚至很少会持续很长时间。

不需要夸张幸福的价值，欢喜来临时就满心欢喜，如果头脑中出现一些所谓“必须”要做的事，不妨毫不犹豫地说：“不要做”。人生，就是这样周而复始。

所以，对于“必须如此”的事情，请不妨思考下“如果不那样做呢？”

只想**“必须要幸福”**，是完全不可能实现的。在我看来，幸福与不幸福的说法，并无太大意义。

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”

在人生中，很多事情不会按照你的想法发生，这会让我们感觉很痛苦。有人常常说：

“如果他对我好一点就好了。”

“为什么他老是那样做事。”

“那种做法有点不妥。”

……

人们相聚在一起，就会有各种不满和抱怨。

即使满怀期待地进入了自认为理想的职场，时间久了也会有让你讨

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

厌的地方；即使和当初非常喜欢的人走进婚姻殿堂，相处久了也会有让你难以接受的事情。

我听到过很多人的烦恼，他们的烦恼似乎无穷无尽。

如果有人让你觉得十分讨厌，或者原本与你性格不和，那么远离他会让你轻松很多。

如果有人特别讨厌，让你心生痛苦，甚至产生心理障碍，那么果断分开就好了。如今，辞职轻而易举，离婚也不是稀奇的事。

人生不可思议之处在于，即使去了新环境，也会遇到讨厌的人、合不来的人，尽管程度不同，但或多或少都会出现。

时代在变，组织机构在变，人也在改变，所以事情就不可能完完全全如你所期。即便更换工作，改变伴侣，惹人讨厌的事情也一定会出现。

结果就是，无论去哪里都一样，没有百分之百让你满意的环境或人。

因此，最重要的就是积极思考“在现有的环境下，如何让自己过得快乐”。

不要试图通过改变他人来获得快乐，而是想“自己如何做才会快乐”或“怎么努力让自己在这里心情愉快地度过”，我觉得这才是应该考虑的关键。

说得更清楚一些，改变他人是不可能的。虽说不是100%不可能，但只是稍微做了些努力，就不要指望别人的想法和行动会发生改变。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

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。要是有这些精力或想法，倒不如做一些切合实际的事情。

我自己在婚姻生活中学到不少东西。在27岁时，我与一名外科医生（耳鼻科）结婚。朋友向我介绍时说他“人很好”，婚后我才发现不妙。

当然，他的人品并不坏，只是爱好喝酒，喜欢酒后散步。此外，还特别喜欢请客吃饭。他完全不会考虑家里的事情，每天晚上和一帮人喝酒，大手大脚地把工资花完。因此，家里根本不能指望他的收入。

虽然他说过很多次要改，但人的性格绝非轻易就能改变的。当我拿着离婚协议书威胁他时，他会安分一段时间，但不久又会开始做同样的事情。

为什么说了这么多还不改变，为什么他总是不理解我……如果一味这么想，我就一直处于被激怒的状态。

这样的事情反复发生了很多次，我终于明白想改变这个人是白费力气。

于是，我开始思考如何不改变丈夫，让家庭生活幸福，我决定自己努力工作，不再指望丈夫的任何收入。

后来我有了两个儿子，但我想让他们从小就学会孤独。对孩子而言，父母都能陪伴在他们身边才意味着家庭美满，这也最为关键，所以我尽可能努力地平静度过每一天，让家庭保持和睦。

那么，我忍受的压力都去哪儿了呢？主要是与患者交流时顺便说说丈夫的坏话，然后就发泄完了。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

主治医生同别人说她丈夫的坏话，对患者来说也是一件非常开心的事，特别是女性患者，与我特别友好。这或许是我“受伤”的功劳吧。

总之，想改变别人的性格或行为，都是非常困难的，所以还是自己想方设法地创造快乐比较重要。

至于对方，不要让他们成为你思想上的负担就好。

与合不来的人交往尽量简单，尽可能不去互相麻烦，与有共同话题或合得来的人，则可以保持亲密的交往。

我在不少地方和医院工作过，基本上一直保持着这个原则。

对于合不来或讨厌的人，我会下意识地避开；对于合得来或让人快乐的人，我会多花一些时间与他们相处。这样，无论在什么场合，我都能和别人长久地相处。

不要试图通过改变他人来获得快乐，而是想“自己如何做才会快乐”或“怎么努力让自己在这里心情愉快地度过”，我觉得这才是应该考虑的关键。

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

自从我16岁来到大阪，之后一直没有回过家乡。

后来有人问我“你是否孤独呢？”“有没有感到不安的时候？”，或者“你为什么那么坚强？”，等等。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

坦白地说，**生活中我也有过孤独和不安的时候。但不管怎样，我只能活下去。**（我不认为我特别坚强。）

在不如意的时候我也会生气，也发了很多牢骚。

我之所以没有被不安和孤独一直困扰着，也许是因为在我看来“人生的本质就是一个人活着”吧。

被人际关系困扰的人不在少数，无论何时请你记住：无论走到哪里，我们始终只是一个人。

这句话也适用于父母与子女之间。每个人都有自己的思想和意志，所以不可能永远朝着同一个目标生活。

希望和朋友、伙伴永远在一起，或者在养育孩子过程中为“交不到好的妈妈友人”，在职场上为“交不到好同事”等烦恼，这些想法只会自我消耗。

拥有好的伙伴或同事，当然再好不过了。他们如同心灵的绿洲，和他们交往令人心生愉悦。

尽管如此，我也不认为亲近的人会一直帮助自己。人与人之间，要学会放手，保持适度的距离。

另外，人际关系是无法预测的。人与人之间可能因为一些小事而结缘，也会因一些小事分离。人会快速地向着有利于自己的方向前行，由于时间或距离的原因不能见面，缘分也会渐渐变浅。这就是人际关系。

你的伴侣能否一如既往地理解你或者为你考虑呢？我想那多半发生在新婚时期。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

每个人都有自己的意志、情况、人生，而且这些东西都在不断变化中。

无论是父母和子女还是兄弟姐妹之间，都是同样的道理。别人不会总在意你，这是理所当然的事。

即使你十分疼爱的孩子，他（她）长大之后也会独立，开启自己的人生。

这是父母的使命，也是孩子的使命，这就是人生。

因此，在别人的行为没有达到自己的期待时，我希望你不要感到孤独或伤心。

“情”这个东西看起来是一件好事，但从另一方面来说，它会让你对别人产生期待、执着，让你在关系中变得“自私”。

人与人之间相互束缚、依存的关系既是不健全的，也是不自然的，甚至会让人感到疲惫。

如果别人关注并在意自己，那么请你真诚地说句“谢谢”，然后记住对方的爱恋带给你的喜悦。相反，当别人离开自己的时候，就坦然地接受。

“来则欢喜，去则放手”，这对彼此来说是最轻松的。

当然，我并不是主张不要和别人建立信赖的关系，不交朋友，自己孤独地过一生。想与他人亲近的时候就亲近，想联系时就自由地联系，想听别人说话就听，想要信赖的人就信赖……如此这般便好。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

但是请不要忘记，从出生到死亡，每个人都有自己不同的轨迹。

如果意识到自己始终是一个人，就不会对别人心存太多的期待。

这样想的话，你瞬间就会感觉轻松，不会被不必要的事情束缚，率性地活着，就像自己想做的那样，不害怕自己过真正的生活。

这样做的结果是，你反而能与自己想要结交的人交往，建立良好的人际关系。

当你对别人恣意发怒，心里总是感到孤寂或悲伤时，试着这样思考一下，说不定会感觉好一点。

生活中我也有过孤独和不安的时候。但不管怎样，我只能活下去。

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

我一直从事医生的工作，和大多数人一样，处于有同事、上司这样的工作环境中。

如果有人问我“在工作中是否有过人际关系的烦恼”，那么我的回答是“还没碰到过严重的问题”。

我的秘诀是什么呢？其实我也说不清楚，但我觉得最根本的是，人不要有太多的期望。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

比如“我想如何”“给我什么”之类的话，尽量不要多说。

无论在职场还是家庭，“只要是别人给予的东西，自己就应该感谢对方”。如果以这样的心态和别人相处，人际关系就不可能出现大的问题。

我在咨询过程中与上班族聊天的时候，总会听到“上司不指导我”“同事不帮我”“丈夫不帮忙做家务”之类的话，生活中埋怨别人“不作为”“不帮忙”的人不在少数。

但是，让别人“给我什么”或“为我做什么”的要求，实在不可取。特别是有“别人这么做是理所当然”的想法，更需要注意。

即使是上司和下属之间，也是如此。

也许有人认为“下属就该如此”或者“上司应该这么做”，但是每个人除了职责，他的角色本质是“人”。尤其是在如今这个时代，一定要尊重别人的“人”性。

如果觉得别人为你做什么都是理所当然的，那么感恩之心就会渐渐淡忘。这样的想法，是阻碍人际关系良好发展的关键因素。

相反，如果觉得别人为你做什么并非理应当然，我们反而会对生活中的小事心存感激。

别人的给予并非理所当然，让别人按照你的所言所思去做不符合人之常情。如果在人际交往中有类似的想法，就会陷入不必要的失落或烦恼中。

如果以这样的心态和别人相处，人际关系就不可能出现大的问

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

题。

09尊重别人，别人也会尊重你

自己与对方保持一定的距离感，工作环境得以改善，工作效率也会提高。

10机会源于偶然，如果有人助力，就顺势而为

在一生中，任何人都会遇到几次大的转折点，也就是人生的十字路口。

我就曾有过几次这样的经历。

从医学院毕业后，我的处境是我必须挣钱养活自己。

该怎么办呢？正在发愁时，我上学时打工的影院中卖冰激凌的大叔对我说："我弟弟是开诊所的医生，我帮你介绍一下。"

就这样我来到那位老师家里，帮他们工作并住在他们家里。老师家里还有女主人和一个孩子，如果他们让我照看孩子、扫地或者洗衣服，我都会说"好的，好的"。

这种认真工作的生活持续了两年，一天我走在大阪的一条街上，突然遇到曾经一起学医的朋友。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

他说："奈良县立医大的精神科还有空缺，你想去吗？"

不可思议的事接连出现，就是如此偶然。那时，我正好每周有一两天到大阪市立大学医院内科，负责接待结核病晚期患者。

"对于生命将逝的患者，我因为无法为他们提供任何帮助而感到无力"，那时我意识到，也许我学习试图了解人的内心世界会对他们有所帮助。

"我去"，我马上答复他。就这样，我成为了一名精神科医生。

外界环境的变化是"机会"还是"危险"，每个人可能有不同的选择和体验。

就我的经验来说，我觉得好的转机来临，是很多人不可思议地在背后帮助了我。

后来，我告诉那个卖冰激凌的大叔"由于种种原因，请允许我离开"，他告诉我"我弟弟说我当了医生后正好可以回来工作，所以不要有顾虑。你还年轻，比起给医生做助手，最好到大学里学习和成长"。他的态度非常和气，很支持我的选择。

当然，有些转机也会遇到反对和挽留的人，这种情况下，我最信任的人总是能给予我支持和帮助。

当转机来临的时候，与其计算无谓的得失，还不如认认真真地把握住。

总想着得失，那么就会觉得勉强自己，甚至产生心结。与其如此，还不如率性而为，跟随心的决定。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

是不是觉得有点心潮澎湃？

是不是不只是有打算，还想试着做做看？

当你这样问自己并得到肯定回答后，那么就去抓住机会。把握好这次转机，下次新的机会还会等着你。无论多大年纪，我都觉得这是不变的道理。

给我机会的，任何时候都是人。

总想着得失，那么就会觉得勉强自己，甚至产生心结。与其如此，还不如率性而为，跟随心的决定。

故事 2

虽经历时代煎熬，却无悔地走上医生的道路

恒子老师进入位于大阪府枚方市牧野的大阪女子医专，开始了自己的学校生活。仅仅两个月后，日本战败。

战后食物严重供给不足，加之美国驻军的指导，教育体系发生变化，本来上四年就能毕业当医生，在当时却需要五年。此外，毕业之后的一年内要当无薪的实习医生，如果参加国家医师考试不合格，就不能成为医生……等等，总之有很多困难。

大部分同级学生都说这是“言而无信”，于是干脆退学回家。

“富人家的孩子觉得受这么多苦成为一名医生，实在不值得，也都

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

一个个中途离开了。但我就是想回家也不会被家里允许。况且手里没钱，只得认真学习。”

“没有退路”的恒子老师以坚定的决心投入学习。1950年3月，她终于从大阪女子医科大学（即之前的大阪女子医专）毕业。

二十几岁的恒子老师

接下来，就是为期一年的实习。由于学校无法给所有毕业生提供实习机会，所以连成绩好的学生都只能自己找实习单位。

恒子老师通过考试后，成为大阪日赤医院的一名实习生，但考验还将继续。

“当时真的很惨，一方面要在没有任何保障的情况下在医院当免费干杂活儿的劳动力，另一方面还要准备国家医师考试。从早到晚在医院，吃一碗10日元的乌冬面，其间还要跑来跑去……我就是这么努力。”

在恒子老师实习期间，又有若干实习生进来。到了晚上，大家相互鼓励，组织国家考试学习会。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

那时她还谈了一场纯真的恋爱，对方是一个年轻的外科医生。

“那个人的父母在乡下已经给他选了一个未婚妻，我知道不能和他结婚，大家彼此心里都有好感，约会过三次，不过是在大阪街头散散步。那是一次单纯美好的恋爱。面对空袭和死亡，我想一生能够谈一场难忘的恋爱，就心满意足了。”

经历过略微苦涩而短暂的爱情后，恒子老师终于在1951年结束实习，成为一名医生。

但考验尚未结束。就算成为了一名医生，可是没有领取工资的工作单位。

当时从医学部毕业的人全部涌入医疗部门，处于没有工资的状态，因此大家都在等待有工资的单位。

家庭条件好的人可以这样做，但是恒子老师却不行。

此时为她提供机会的，是她在本章提到的卖冰激凌的大叔。那位大叔介绍了他开诊所的弟弟，恒子老师就开始住到那里做助手，并帮忙做家务。

具体来说，除了干家务，还要为医生诊病做辅助工作，还有配药、陪同出诊，等等，工作起来经常是连轴转。

此外，她还要每周抽出一两天到大阪市立大学继续学习。

当时，她在工作中面对的，都是晚期结核病患者。那个年代，结核病治疗技术尚未成熟，治疗药物价格超高，一般医院基本不用。因此，“胸中像乒乓状的硬物”虽然可以在医院通过普通手术延缓发作，但

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

晚期患者最终只能在呼吸困难中等待死亡。总而言之，情况十分悲惨。

负责诊察晚期患者的恒子老师，总会为此烦恼“我如何更好地对待这些即将死亡的患者”，或者“自己感觉多么无能为力啊”。

有一天，她在街上遇到之前一起实习的同学，对方询问她：“奈良医大的精神科缺医务助理，你愿不愿去？工资大概7000日元（相当于公务员起薪）左右，而且职位也稳定。此外，还有机会到大学继续深造。”

当开业医生助手时，与友人合影的老师（右）

听完这消息，恒子老师没多想立马就答应了。

“真的吗？我去！”

“好的，那就这么定了。你工作认真，给你介绍工作我很放心。我马上就给教授打电话，你稍等一下。”

就这样，恒子老师开始在奈良县立医科大学精神科当起了助手。这也是她作为一名精神科医生的起点。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

第3章：恰到好处的人际关系

11如果有人倾听你的烦恼，就能让你感到轻松

88岁之后，我把原本每周工作6天减少了两天，每周有4天正常接诊。

有时候我也在想，到了这个岁数还工作合适吗？可是，辞职却没那么简单。我曾请求理事长“请允许我停止工作”，但他总是以“再等等，再等等”之类的话拖延，直至今日。

一份工作干的时间长了，就会发现很多乐趣。

比如，有不少患者20多年都习惯找我咨询。对我来说，这些患者和我之间不像是医生和患者的关系，更像共同度过人生的挚友。

有不少患者会说：“每月与老师见一面已成习惯”，或者直言：“很期待向老师倾诉对其他人都无法言说的事情”。正是因为这样的原因，我实在无法离开这个岗位。

其实，我并没有什么特别的治疗方法或咨询技巧。

我能做的，就是倾听每个人的讲述。

比如，有时我会告诉对方“我也觉得，您丈夫做得确实有点过分了”，让她把自己丈夫的问题诉说一通；有时候我会说“您在这里就尽情地说出怨言”，让对方一吐内心的烦恼；有时候我会建议“要想快乐一

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

点，不如我们一起琢磨经验”，然后替对方想办法。在我咨询过程中，最多的就是这些情况。

他们的诉求其实很简单，但没有一个让他们能够倾诉苦闷和烦恼、获得心安的地方。

通过趣味诙谐地聊天，就可以消除他们的困扰，使他们获得心灵的慰藉。

在我看来，**心灵的沟通，其实就是把自己放到与对方平等的位置上，倾听对方的内心世界。**

即使你不能给出建议，没有提供令人豁然开朗的方法，就是简简单单设身处地地倾听，对方也会轻松许多。

当然，所谓设身处地，不等同于过度同情。

在认真倾听的过程中，可以给出“啊，原来如此呀”“真不容易呀”之类的回应。

如果过度共情只会更麻烦，只有让对方感到“大家都不容易”才是恰到好处的。

换句话说，没有药物能100%解决心里的烦恼，别人的建议也是一样，不能彻底解决你的烦恼。

只有自己在困境中不断挣扎着寻找答案，才是最终的解决之道。但有时候一个人面对真的很难。

如果身边有同样烦恼或情绪低落的人，不妨试试与他们交流。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

两个人在一起愉快地发发牢骚也是很好的。“我很辛苦，原来你也是这样”之类的话，可能一句就会帮助到对方。

顺便说一句，倾听别人的故事也要替别人保守秘密，不要随意吐露出去。这是做人的义气。

最重要的是建立一种关系，你可以暴露自己的弱点，安心地互相倾诉，这是心灵治愈的关键。

如果有一种人际关系能让你安心地暴露自己的脆弱之处，那么你一定会精神满满。

心灵的沟通，其实就是把自己放到与对方平等的位置上，倾听对方的内心世界。

12不要小气，接受小小的请求，让微小的善意流转

自己快乐地工作，让别人也工作得快乐。从这个层面来说，我认为“让自己成为一个容易被拜托的人”很重要。

在医院或者诊所上班期间，如果有人对我说“请您出诊”，我肯定会很爽快地答应。这并不是为了讨好谁，而是别人拜托我的时候，我能做的就爽快地答应，如果不能做就说声“抱歉”，礼貌地拒绝。

不管怎样，我认为首先要有一种“我接受”的态度。

无论在哪家公司，都会有一些琐碎的杂事或者细小的书面材料工作。在我的工作中也会碰到类似的问题：“患者的病历还没写，现在急

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

用，麻烦您写一下”，护士有时也会拜托我说“某某医生负责的患者您能否帮忙先接诊”。

一般我都会给出“嗯，好的，可以呀”之类尽可能接受的回答。

以前，在我还不是主治医生时，就有家属拜托我照顾病人。诸如此类，谁都有被别人拜托的时候。因此，不要说“那不是我的工作”之类惹人讨厌的话，如果时间充裕，更应该好好处理。

不要吝啬你小小的热情，而是尽可能地去做。

你给对方带去快乐，你们的关系也会更好。这样一来，当你需要别人帮忙的时候，别人也会很乐意地伸出援手。

我认为这就是人际关系。

当然，自己确实不方便的时候，你可以用“不好意思”来回绝，如果空闲时，你也可以主动问一下“我能不能帮上忙”。

这些小小的善意可以改善职场环境和人际关系。或许，这是我多年来受人尊重的主要原因。

请不忘记，**人和人之间就是互相帮助的关系。如果你是一个容易接受拜托的人，那你在人际关系中的摩擦就会很少。**

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

在工作中，难免会与别人发生摩擦。我在工作过程中，有些事情需

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

要护士或助手“必须告诉我”，或者“为了不错过判断，必须对我说清楚”。

这时候，我会说：“我有件事和你沟通，你有没有时间？”首先，和她们心平气和地交谈，有时候能了解她们的意见。但是，有时候别说听听意见，就是怎么谈也谈不拢。

“啊，您那么想呀。可是我有不同看法，我觉得我的看法更合适。”

“对于那个问题，您的做法更好。”

诸如此类，好在大家都能互相迁就，共同商量解决的办法。

但是，也有好几次，无论如何交流也不能解决，根本没法平心静气。

对方怎么也不理解，或者对方生气心情变得糟糕，我就会结束这种不愉快的交流，然后在第二天主动打招呼：

“昨天不好意思，是我话说重了。”

“让您心情不好，我很抱歉，请您原谅。”

就这样，温和地打招呼，委婉地致歉。

如果你放下姿态，对方基本上也会放下架子：

“不不不，昨天是我不对。”

“我反复思索，觉得您说的还是有道理的。”

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

这样，对方也就有了台阶下。

所以，当你说了过分的话导致对方不愉快，无论对方是患者还是同事，自己先向对方表示歉意。一般来说，职场同事之间越是不愉快，相处起来越会感觉不舒服。

我是从贫困的乡下走出来的，又经历了战后的混乱才当上了医生，所以我没什么自豪感。

但是，相比那些不善于道歉的人，我应该算是比较强大吧。

我尽量舍弃“道歉会降低身份”“对方应该道歉”，或者“对方年轻，应该给我道歉”之类的想法。

长子一家和我住得很近，我向儿媳妇致歉也是稀松平常的事。

比如“之前对不起呀”，或者“是我不对”等等，如果有些问题不统一，我就会先打招呼再表示歉意，这样对方就不会那么生气。

随着年龄增长，年轻人或者晚辈表面上迎合我的情况有所增多，但我仍然认为大家应该平等相处。

也就是说，**我会尽量抛弃“我才了不起”的想法，这样的话自己感到轻松，周围人也轻松。**

此外，我还会平心静气地让年轻人“教教我这个”“帮帮我那个”。

我能用手机发邮件，也会用电脑边开电子病历边接诊，这些技能都是拜托年轻同事教给我的。

如今我有不懂的地方，也会问“不好意思，请问这个如何做？”

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

“啊，原来如此。我明白了，还是你们年轻人厉害呀。”

“谢谢你的帮忙，今后还多要麻烦你。”

年轻的医生、护士对我帮助颇多，我都会认真地表示谢意，所以他们每次都很乐意帮忙。

虽然自己上了年纪，有些事做起来比较麻烦，但正因为常常放低身段对别人的付出表示谢意，才能得到更多人的帮助，工作也得以顺利进行。

我会尽量抛弃“我才了不起”的想法，这样的话自己感到轻松，周围人也轻松。

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

当你想要“遵从内心而活”，你就会发现自己不会被外在多余事情所困扰。

所谓多余的事情，就是“想要变得伟大”“想被大家认可”“想拥有更多的金钱”……也就是“想更加怎么样”这种欲求。

我作为医生一直没有出人头地，但我觉得这样已经很好了。

对我来说，正是没有那种奇怪的欲望，所以我才能真心和相处舒服的人深交。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

如果欲望过多，与人交往就会计算得失。也就是说，与人交往不再依靠“合得来、合不来”或者“喜欢、讨厌”这种单纯的感情判断，而是多方考虑“这个人是否对自己有帮助”“对方能否增加自己的利益”，等等。

比如讨好别人，说一些违心的恭维话，明明心里反对，表面却表示赞同，这样做起来真的很难。甚至还有人骗起人来面不改色心不跳，有些人还会在背后中伤别人。

如果过这样的人生，就会变得孤立。越是孤立，就越想执着于金钱或名誉。

人生重要的是什么，当然每个人有所不同，不过在我看来，**能与“心地善良的人”亲密交往，是非常难得的事。**

如果我觉得“这个人真不错”，我就会与其亲密交往。

在我的朋友中，既有年龄相仿的医生和护士，也有年轻人，还有带小孩的家庭妇女和我的邻居。

在我看来，人际关系如同河流，我遇到的很多善良、快乐的人汇聚在我的生命中。对我而言，能够与这些人相处，是我人生无尽的宝藏。

当你想要**“遵从内心而活”**，你就会发现自己不会被外在多余事情所困扰。

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

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

生活中总有一些不顺心的事情。

与人交往中，被别人说什么，被要求做什么，自己无法避免。

因此，我们有必要练习改变接受它的方式。

如果被人说了不好的话，就不妨想想“那家伙在家里有什么惹他烦心的事吗？”，也许心情就会好转。

“自己有什么不好的地方吗？”

“为什么要那样说我？”

如果像这样想一些加重自己心理负担的事，只会徒增疲惫。

当然，自己肯定也有不对的时候。

如果觉得“确实是这样”，那么试着改正就好了。

但是，当你冷静下来质疑“唉，真的如此吗？”时，就没必要把它放在心上。

“肯定是想使坏。”

“就是焦躁乱发脾气。”

实际上，人太过关注别人或心生怒气，大体上都是自私的。

也许有“因爱而关注”的情况，但真正是否有爱，在被说的时候立马就会明白。

如果感到不舒服或受伤，意识到“这个人原来是这样”，那就改变

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

与之相处的距离。

无论是费劲地想要主动交往，还是试图引起对方的关注，都显得不自然、不正常。

如果觉得“这个人竟然如此做事，那我们交往也不会太深入吧”，这时不妨试着拉开心理距离，具体做法就是“不要过多投入”。

在很多时候，不要处处在意别人的脸色。因此，从某种程度上来说，适度糊涂也是人生的一种智慧。当然，这并不是件容易的事。

我发现很多人在遇到不顺心或不如意的时候，总想着立即得出结论。无论是心理门诊还是精神科，急于询问“怎么办”的患者实在太多了。

如果是考试的话，可能只有一个正确答案，而对于生活和人际交往方面的烦恼，哪有“放之四海而皆准”的答案呢？

生老病死另当别论，人生的一切选择，最终都是以为自己负责的态度来决定。

有趣的是，前来咨询的人看似在寻找解决问题的方法，实际上无论是家庭问题还是工作中的人际关系，都是在寻求“自己想要的答案”。

不是选“0”还是选“1”的答案，应该是“喜欢就交往”“不喜欢就远离”。

如果你的想法比较极端，那么在寻求心理帮助的时候，实际上也是在寻求极端意见。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

当然，即使你有了很极端的想法，也要顺其自然地进行下去。

告诉自己，**不可能存在100分的人际关系，只要能对自己信任的人说说真心话，倾诉心事就好了。**

如果无论如何也做不到，那么就保持物理上的距离。

如果感到不舒服或受伤，意识到**“这个人原来是这样”**，那就改变与之相处的距离。

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

我们常说“命运”，那么你认为影响一个人命运的是什么？

我认为，**命运就是与人的关系。**

在意想不到的地方，有个人突然出现带给你某些东西。特别是改变人生的重要转机，会在某时某刻突然降临。

命运，就像我向大家讲述的一样，我成为一名精神科医生完全是偶然的。

比如，我无法胜任结核晚期病人的护理工作，正处于烦恼之际，偶然碰到一位朋友，我才有机会到精神医院工作。

在那家医院，我遇到了恩师金子教授，他是一位高雅温和的长者。

“只要自己存在，就要带着一种包容力让别人平和下来。让自己成

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

为别人愿意自然而然打开心扉，找你倾诉烦恼的精神科医生。”

金子教授教给我很多东西，总的来说就是上面这句。不仅仅是他的工作方式和知识，就连做人都让人尊重，他是一位真正的人生导师。

现在想来，此生真是奇迹。如果重新走一遍人生路，决然不会和现在一样。

人生就是你无论怎样计划，不同的时候仍然会出现不同的问题，或一致，或偏离。因此，没必要事事都计划好。

我之所以说与人交往不要权衡利弊，原因就在于此。没有必要勉强与不想交往的人交往，而且实在不想与之接近，就保持适当的心理距离。

我这么说，并非否定人的努力。决定“想要这么做”，那就为之努力，我认为这是既重要且必要的。

只不过，努力并不意味着“必须如此”，更不意味着因此变得顽固、偏执而丧失柔软性。

一旦丧失了柔软性，自己的痛苦就会增加。

当你想到“自己这么努力，为什么没有得到回报”，也许对待别人就会变得苛刻。

如此一来，本来意想不到的人和事就不可能遇到，可能的好机缘也会失去。

归根结底，人还是不能欺骗内心。如果不断地迷失自己，又不断地

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

给自己增加多余的负担，顺利的事情也会变得不顺利。

倾听别人的意见固然重要，但并不意味着要完全听从。

从别人那里获得的机缘，该如何利用起来呢？这一切并不能靠别人，只能由自己决定。

我认为最重要的是“诚实地对待自己的心”。

当你想到“自己这么努力，为什么没有得到回报”，也许对待别人就会变得苛刻。

故事 3

为什么精神科医生成为我的终身职业

1953年4月，恒子老师在奈良县立医科大学担任精神科医生助手。

当初，她觉得“无论进入哪个科室，学点心理学总没坏处”。

回忆起来，恒子老师说：“在当时，女人当精神科医生，会被别人认为是奇怪的人。”

大部分精神医院在战火中被烧毁，当时全国只有4000张床位。此外，社会对精神患者也存在严重的偏见。

因此，那些发出怪声、游离胡闹的重症精神病患者，都被监禁在自家的禁闭室。所谓禁闭室，就相当于“监狱”，一般是农家放置东西的仓库，1～2张榻榻米大小，设有栅栏。患者居住在暗无天日且不卫生的环

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

境下，提供的食物只能保证他们饿不死，多数患者遭受着非人的对待。

1953年，床位增加至3万个，但需要入院的患者却多达35万，因此更多的患者仍然只能被关闭在禁闭室中。

当时，精神科医生的工作内容之一，就是寻找被监禁在禁闭室的精神患者，然后将其送往医院。

“去禁闭室寻找精神患者，常常需要和男性一起，这样才能确保没有危险。如果遇到情绪激动或有暴力倾向的患者，警察也会参与制止。”

“被关入禁闭室的患者都比较衰弱，他们接触到久违的外面世界，似乎非常高兴。我最初做的工作，就是把他们带到医院，让他们理发、洗澡、换衣服。”

也许是这个原因，别人才会觉得恒子老师等精神科工作者都是“怪人”。

但是，这么辛苦的工作，老师是如何坚持下来的呢？

这离不开招聘老师进医院的金子仁郎教授的影响。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

当上精神科医生的恒子老师

他不仅是恒子老师的上司，而且给无依无靠的恒子老师介绍住所，他是一个“温和且智慧的绅士”“从来没有高声讲过话，是个胸怀高尚的人”。

对科室的人，金子教授常说：“精神科医生，不仅仅是提供治疗，更主要的是为患者提供援助，让他们重拾自信。”

“精神科医生主要是从旁指导，引导病人恢复治疗，但同时又不仅限于治疗。比如要鼓励患者，让他们觉得自己有进步，做得很好。这种治疗，绝不能仅靠单方面的努力就会起效。”

在金子教授手下工作了3年，恒子老师被金子教授的教导深深地影响，因此决定一生都从事精神科医生这份工作。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

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

人为什么会感到不安？大多数情况下，这种不安是因为对未来考虑太多。

对于不可预见的未来，一想到“该怎么办”“发生不好的事该怎么处理”“失败了该如何应对”时，就会感到不安，甚至失眠。

我打心底里认为“忧虑未来于事无补，谁也无法预料未来”。

对于经历过战争及战后混乱的我来说，从未想象过会有这么富裕的时代，也不敢相信自己能工作到这把年纪。有谁能想象出这样的情况呢？

当然，有很多事情亘古未变。比如，每天都有晨昏，肚子饿了要吃东西。但是这些都和时代没有关系。

总是在意未来的事情，殊不知未来可能不会让你如愿以偿。

我认为，只要想清楚今天一天的事情就可以了。

当然，只要你活着，各种偶然的情况都有可能发生，如果想着“到了晚上先睡觉，第二天早上再思考”，我很快就能入睡。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

第二天早上，心情就会发生变化，想法也可能与之前不同。到了公司，工作中发生的事常会与之前预想的背道而驰。

拿家事来说，我的丈夫是酒鬼，孩子体弱多病，还有很多事让我烦恼不已。

即便如此，我还是该吃就吃，该睡就睡，好好对待生活，这样大多数让我烦恼的事情都会消失。

无论如何，**不要忽视你面前的事情，这是最重要的事情。自己的工作也好，孩子也好，家务也好，不管怎样都不能让眼前的生活过得凌乱落魄。**

对我们来说，当下有很多事情要做。我们的担心，更多是做完这些事后不知道该干什么。

其实，当你努力做好当下的事，你会惊喜地发现你的担心已经烟消云散。

虽然这样说不好，但我觉得人一旦闲下来就容易想很多负面的事情。

如果你常常思虑过多，不如回到当下，做你最应该做的事情。

自己的工作也好，孩子也好，家务也好，不管怎样都不能让眼前的生活过得凌乱落魄。

18痛苦会成为今后重要的经验，所以一次也不要浪费

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

人生总会遇到不愉快的事。有些事能靠自己解决，而有些事我们无能为力。

我们的困扰主要来自于后者。对于千方百计也解决不了的事，要怎么办才好呢？

拿我来说，这类问题，比如战争和家庭环境，都是我不能改变的。

我生完孩子后，过了一段时间家庭主妇的生活。每天沉浸在家务和带孩子中乐此不疲，我甚至想“就这样完全融入家庭生活也不错啊”。

但是，后来有些工作上的事情突然需要我处理。恰巧那时住在广岛的父母来到我这里，对我说：“我们来带孩子，你去上班吧。”就这样，我又被推到了工作岗位。

回到单位后，工作格外忙碌，因此我花在家庭的时间逐渐减少。

就这样，不知不觉间父母开始承担我们家的所有家务。丈夫脾气不好，晚上出去游荡的次数越来越多。我的工作量不断增加，为了生活也不敢辞职，我本想照顾孩子，但也只能一心投入工作。

所有的节奏都不合拍，但我也无法逃脱。现在想起来，那时候可真是煎熬。

人毕竟是伟大的，无论遇到什么样的环境，都有可能坚定地认为“这就是自己的人生”，然后顺其自然地走下去。

任何事物都有两面性，痛苦的经历可以扩展人的本性，就像肌肉可以锻炼、拉伸一样。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

如果今后有了痛苦的体验，这也可能是学习“新事物、新看法”的重要时机。

原本，人就是一种强大的生物。

有时候看似一切归零，实际上也可能是新的起点。等事情过后，仿佛“凤凰涅槃”般重生，你就会觉得“以前的苦恼简直不值一提”，或者感到“自己怎么一下子变厉害了”。在这样的过程中，人生会变得更轻松。

不管怎么说，**大多数事情都会得到解决，人生只能笑着走下去。**

即使遇到困难，只要该吃就吃，该睡就睡，保持身体健康，坚持努力，很多问题就会迎刃而解。

所有的经历都是有意义的，如果你有这种真切的感受，在关键时刻就会更努力工作。

大多数事情都会得到解决，人生只能笑着活下去。

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

世间之事是无常的，人生自然有起有落。

对任何人来说，可能都会碰上“总也不顺利的阶段”。

比如本来觉得应该有好事来临，结果却发生了意想不到糟糕的事情，喜与忧的瞬间转换，让人心里难以接受。诸如此类的事件，可能会在一段时间内接连发生。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

当人处于旋涡中，当然不会好受，但也不要担心。因此无论如何，什么状况都不可能持续一生。

人生如同登山，有平地也有高峰，有平坦大道，也有陡坡坎途。

如果总也不顺利，那么你就要意识到，“人生本来就是这样”。“不顺”不只会光顾你的人生，我接触过各种各样的人，不管什么样的人都会经历不顺。这时，我们不妨学着练习“逆境中的生存之道”。

我认为这是人生的必修课。那么，一连串的不顺降临后，我们该如何做呢？

首先，我的建议是不要停下现在的脚步。

做什么都不顺，干脆辞掉工作待在家里，或是看电视、玩游戏来打发时间，或是借酒消愁、暴饮暴食来毁坏身体。

这样就是止步不前。这样做，只会让转机离你而去。

如果不因此止步，安稳地过日子，你建立的人际关系还可以维系下去。这一点至关重要。

我们无须做超越极限或勉强自己的事。遭遇不顺，心情也会变得糟糕，这时候可以找让自己感到毫无心理压力的人去倾诉，同时尽可能不给自己增加工作或学业上的额外负担。

在逆境中，比起大干一场的努力，慢慢调整更切合实际。

如果用尽全力相当于100分，那么这时候只要用60分的力量就可以了。按部就班地好好工作和生活，就能把握转机。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

一旦过于纠结“为什么这么不顺利”，思想就会变得偏激。因此不要太在意，只要对别人的话和眼前的事说：“好的。”

这时候也可以尝试学习一些新东西，最好是不会让你感到吃力的事情。

如此一来，**你无须改变自己的节奏，按照正常的步伐认认真真地去做，就会逐渐步入正轨，在不知不觉间走出低谷。**

其实，在“不顺利的时期”也有很多小事情进展“顺利”。比如，你没有遇到巨大灾难，你的家人都健康快乐，你能吃到美味的食物，你有相处不错的朋友，等等，幸福的事情还有很多。

总之，当你感到“不顺”的时候，你要意识到“这只是我人生中第一个或第二个不顺”，不顺的事在人生中经常会遇到。

如果在逆境中丧失理智，就容易迁怒家人或朋友，也可能经常犯同样的错误。

如果实在静不下心来，那就想想你在意什么，然后用笔写在纸上。

慢慢分析“自己为什么那么在意”，或者“自己真正想做什么”，以客观的眼光看待问题也是解决问题的方法。

也许刚开始尝试并不能解决问题，但是当你发觉“啊，这样下去心情可能出问题”时，就会豁然开朗。

心情开朗之后，你就会想通“虽说如此，但做与不做又能如何”，从而更容易转变自己的视角和注意力。在这个过程中，你最终会找到适合自己走出困境的方法。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

如果总也不顺利，那么你就要意识到，**“人生本来就是这样”**。

20晚上好好睡觉，确有急事时快速处理，其他一概不管

保持心平气和的另一个有效方法，就是“工作时间以外，不考虑工作上的事”。

很多人在工作结束后依然考虑工作上的事，让自己背负着巨大的压力。

所以，在非工作时间，尽量不要考虑工作上的事。

也许有人会说“我做不到”“我很烦恼”，那么接下来我就告诉你如何分辨什么该做、什么事不该做。

当你忙得不可开交，觉得“那个事还没做”“这件事必须做”的时候，你扪心自问“这件事真的是必须要想”，或者“那件事真的是必须要做吗”？

这种情况不局限于工作。

预想未来并做出适当的准备的确十分重要，但是你要知道，“你担心未来解决不了的问题”，现在也解决不了。

诚然，在某件事情发生之前，事先做好应对之策值得称赞。无论是发挥众人的智慧，还是请教别人，甚至是依靠自己的力量，都可以找到解决的办法。除此之外，对于不确定发生、模棱两可的事情，就当它不

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

会发生，然后泰然自若便好。

听起来有些“神经大条”，但按照事情本来的样子对待不是正好吗？

这就是日常生活的思维习惯。因此，你要逐渐养成回家即休息的习惯。

我在回家之后，通常一边吃饭一边喝点酒，吃完饭小憩一会儿，然后洗澡后立即睡觉。

说到喝酒，通常是一两杯红酒或一瓶啤酒，我通常是看心情决定。

即使遇到一些大事，我还是会先上床睡觉，并告诉自己“等明天醒来再考虑”。

晚上大脑比较疲惫，即使花费很多心思，往往也很难想出好点子。

可是，美美地睡一觉后，大脑的疲惫一扫而光，思路自然清晰不少。

人毕竟不是夜猫子，只有用清晰的头脑思考，才会有新的、积极的想法出现，看待问题的角度也会发生改变。

换句话说，人的大多数烦恼，很多时候是把像“1”一样的简单事物，想到了“10”或“20”。

你可能把问题想得过于复杂，实际上在周围人看来没什么大不了的。

如果你出现这种情况，就命令自己“停止思考”，轻轻松松地看会儿电视。我们家电视机里存了大量我喜欢的节目，我会在晚上尽情地享

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

受。

饮酒过多会导致酒精中毒，但是一两杯会帮你放松神经。

有些无论如何都解决不了的问题，令你烦恼不已，甚至把你逼入绝境。但是不管怎样，回到家后立即切换大脑和思维，让自己安心休息。

在非工作时间，尽量不要考虑工作上的事。

21“没有自信”并非坏事，盲目自信才是最危险的

最近总听到有人抱怨“自己没自信”。

也许是受到西方思想的影响，大家都觉得自信很重要，但是果真如此吗？

所谓自信，是原本做不好的事一点点取得进步。比如，考试顺利、工作出色等，这些都是在日积月累中一点点逐渐获得的。

也就是说，自信不是稍微“改变一下思维方式”就能获得的东西。

因此，如果想盲目建立自信，结果往往事与愿违。

相反，如果你试图改变固有的思维方式，你可能会觉得“为什么我这么没自信”，结果费尽心思，也只能徒劳无功。这种做法，并不可取。

在我看来，“拥有自信，就能没有烦恼”并不符合逻辑。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

人的一生都处在变化之中。一段时间内可能顺风顺水自信满满，但几年后也许会遭遇一些困难，让你觉得“为什么这么不顺利”。人生就是这样。

自信绝非一成不变的，我们只能在某一段时间或某一领域经历它。

比如说运动员，他在接受采访时会自信地说出很多话，这种情况往往是他“缓解压力，他肯定是一名出色的选手”。至于他是否真的有自信，我们不得而知。

相反，“把压力作为负担的人”如果模仿他的做法，可能效果并不好。要知道，人各有所长，这点需要我们牢记，你一定有自己的发光点。

顺便提一句，要问我有没有自信，我只能回答“不太清楚呢”。因为有些事我能做好，而有些事压根儿做不了。

即便这样，今后我也不会试图改变自己，因为我认为没有绝对的好或坏。

因此，重要的是好好把握自己的性格，了解自己的喜好，而不是建立自信。

比如，在很多方面都小心谨慎的人可能不擅长表现，但却会赢在细节方面。反之，大大咧咧的人可能不拘泥于细节，但可以开朗地谈论很多欢乐的话题。

如果你也按照这样的想法审视自己，你就会客观清晰地认识到自己的长处和短处。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

对于擅长的事情努力去做，对于自己不擅长的事情也不要勉强。

对于一些必须要做的事情，你也许不擅长，那掌握到最低程度就可以。

大概在10年前，我面临着从手写病历转变为填写电子病历的困难。说实话，当时我快80岁了，连电脑都没碰过。

我觉得“遇到大麻烦了”，经常往返电脑室，让身边的护士教我如何操作。就这样，我掌握了基本的操作方法。

时至今日，如果遇到类似问题，我也会大喊一声“我不懂，请来帮帮我”，这时候护士就会过来帮忙。

类似这样，**世界处于不断变化中，能做的事不必说，不能做的事随时都有可能产生。**

金无足赤，人无完人。包括我自己在内，世间并不存在绝对的自信，所以从一开始就要思考应对新浪潮的方法。

遇到不懂的事，就说“我不懂，麻烦你了，请教教我”。

遇到不明白的地方，就说“我不明白，请你告诉我，我会学习”。

遇到做不了的事情，就说“我做不了，请告诉我如何做”。

这种坦率的做法，才能使生活简单化。因此，没有必要过于自卑。

“这件事我做不了，请你帮帮我”，或者“我不太会做，你能不能帮我一下”，人类社会的基础就是互相扶持。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

面对没有自信的事情，一定要真诚坦率。这对于获得平静的生活是很重要的事情。

22从悲伤或打击中走出来，要依靠“日药”而非建议

在咨询的过程中，经常有人告诉我：“想起那个人，我就气不打一处来。”或者：“过去的伤感涌上心头，我懊悔又悲痛，但什么也做不了。”

不愉快的事情，特别是愤怒、懊悔的事情，确实很容易憋在心里。我们的情绪，自然容易受到这些事情的影响。

要知道，**痛苦与伤心，其实也是与生俱来的东西。人活着，肯定会经历苦难。**

在人生中，每当你想起这些事情，总会不禁失落或焦虑。因为过去无法改变，过去也无法抹去。

一切，只有靠我们自己开解。

对于一个痛苦和懊悔的记忆十分深刻，经历的打击很大，情绪起伏明显的重症患者，一般先让其服用镇定剂之类的药物控制病情。

但药物毕竟不能彻底消除患者心中的记忆，更无法让患者忘掉过去。

最终，我们还是要想办法，一点一点地淡化他们大脑中的负面记忆。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

以我的经验来说，尽量减少胡思乱想，不要闲着，而是让自己忙碌起来。

如果过多增加工作量使自己疲惫不堪，不妨尝试一些新鲜有趣的事情，不管是学习还是运动。如果喜欢与人交流，那么就增加与人快乐交流的时间。

试着扩大交际圈，探索未知的世界，都会给你带来别样的体验，这样就不容易记起那些烦心的事情。总而言之，不被负面情绪影响的最大秘诀就是好好生活。这种“药”不会立即生效，它需要日积月累才会发挥作用。

人生中精神饱满的时光非常有限，不要过多地停留在过去的阴影中。

痛苦与伤心，其实也是与生俱来的东西。人活着，肯定会经历苦难。

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

“比较”既有好处，也有不好的地方。与人相比，为了不输可能会更努力。另一方面，比较可能会让自己羡慕别人，同时会产生为什么自己如此不幸的想法。

从这一点来看，我总觉得“比较”带来的坏处较多。

有的人与别人比较后，突然觉得十分失落、焦虑，甚至徒增嫉妒和

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

痛苦。

要说比较，首先要比的可能是家庭环境、学校教育、工作条件、时代因素等。因此，“比较”在某种程度上是无奈之举。比如说在餐厅，你自然会看到其他餐桌上的菜肴，“看起来很美味呢”，想不比较也很难吧。

因此，不要认为“非比不可”，而是在认识到“比较往往是无奈之举”的基础上，让自己清晰地认知到“不比较也可以”。

众所周知，无论看起来条件多么优越的人，无论多么优秀的人，他也会有自己的苦闷和烦恼。

你觉得别人比你好，但把你放到他的位置上，你会发现他的烦恼。也许他人“烦恼种子”的数量，比你现在痛苦的事情更多。

我曾有一位患者是公司老板，尽管他的公司一直处于盈利状态，但他身心俱疲。

除了必须承担养活公司员工和家人的重担，还要面对销售额、人际问题以及无法言说的孤独与不安。

此外，还有一个长得漂亮、自由独立，而且丈夫优秀、孩子乖巧的女性，她由于受到好朋友的嫉妒，友谊因此分崩离析，她自己还曾一度失眠。有的女性虽然嫁入豪门，但因婆媳问题闹得不可开交。诸如此类的案例，我接诊过不少。

表面看上去风光无限的人，其实他们承担的责任更大，立场以及人际关系更复杂。因此，他们遇到的问题和承受的压力，比旁人看到的要多得多。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

也就是说，不管去哪，不管变成什么样的人，你都会遇到烦恼。无论处于什么地位，生命中的苦难和烦恼都会随之而来，不管你是谁。

因此，**和别人比较让自己陷入失落、嫉妒中，实在毫无意义，这只会消耗你的精力。**

你不妨这么想："我很辛苦很累，但你一定也很辛苦，说不定比我还痛苦呢。"

表面风光无限的人，都经历过无数风雨，在痛苦中不断挣扎着前进。

有些人看起来很强大，但在遇到困难的时候也是很艰难的。

在一步步的探索中，逐渐摒弃"为什么要这么烦恼"，或告诉自己"不要在意失败"，然后冷静应对，才能达到自己的目标。

如果你没有认识到"某些问题原本就是与生俱来的，是没有办法解决的"，那么你的烦恼会接连不断；如果能客观地处理好"眼前的问题"，那么花在烦恼上的精力就会向其他方面转移。

无论是家庭还是职场，追根究底都不是什么大不了的事。因此，眼光向前看，尽可能保持乐观！

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

长期工作，有时候会遇到超出自己能力范围的工作或角色。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

我就经常被要求做一些“对我来说很困难的工作”。

对于做不到的事情，我会拒绝；但是对于“能不能做，如何做”这类模棱两可的事情，我一般都会乐观地想“先应承下来试试，不行的话再想办法”。

在我的印象中，怀疑“能不能做”的一些事，真正去尝试之后，往往会获得成功。

我刚当上精神科医生不久，政府在全国大规模兴建精神病医院。

早些年，原本就很少的精神病医院因战争被毁坏，很多患者住在家里的库房、储藏室之类的地方，过着悲惨的生活。

我的工作就是负责把这样的患者接到医院，多的时候要担任约80位患者的主治医生。

这是我承受的极限了吗？我一边思索着一边进行，最后也做到了。

当然，我做不到的时候，也会求助于别人。也就是说，在自己力所不能及的时候，我会寻求他人的帮助。

70岁的时候，我受聘到诊疗所担任管理医生的工作。我曾想，这个岁数了我还能干多久呢？然而，我却在那里持续工作了7年。

不过，我觉得对自己不要太过苛刻。

不要事事都想咬紧牙关挺过去，只要抱着“今天这样做基本就可以了”的态度，日复一日地坚持积累。

只有这样，你才能在事情“有点麻烦，不知该怎么办”的时候，依靠

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

健康的状态，在关键时候做出正确判断。

在我看来，人在身体健康、精神饱满的状态下，接受具有一定挑战性的工作，成功的可能性更大；反之亦然。所以，在身心疲惫时，尽量不要给自己增加额外的负担。

为了面子，或者想比别人挣更多钱，让自己做出各种牺牲又有什么意义？

没有健康，一切都等于零。

在这个物质极大丰富的和平时代，很多人因睡眠不足或极端饮食而引发健康问题。

其实，保持良好的睡眠、均衡饮食以及调整身心，这才是一切的源泉。

好吃的东西适量吃，饭食、蔬菜、酒也要适量。只有把握好适量这个度，“还想吃”“还想喝”的欲求就会降低。

一定要珍惜自己的身体，因为身体第一，工作其次。

不要事事都想咬紧牙关挺过去，只要抱着“今天这样做基本就可以了”的态度，日复一日地坚持积累。

故事 4

从结婚、生孩子、当家庭主妇到重新上班

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

在奈良医科大学精神科工作五年后，同行朋友给恒子老师介绍了一位对象。那一年，她27岁。

那时候，恒子老师的工作很累。她的老师金子教授被调到了别的大学，同一科室的医务人员也都四散离开。科室一下子变得一团糟。

正在她深陷失落，感到“一切都变了”的时候，同行朋友给她介绍了一位对象。对方比她大五岁，是一名耳鼻科医生，叫中村三雄。

看到娇小淳朴的恒子老师，对方一见钟情，便提出“一定嫁给我”。恒子老师也觉得他人不错，便承诺和他结婚。

“我对他的好感，超过了普通的恋爱感情。和他结婚的话，一家人可以郊游、登山，肯定会很快乐。带着这样的期待，我决定嫁给他。”

恒子老师原本也有早点结婚的想法。另外，周围的老医生也曾多次告诉她：“你作为精神科医生，如果没有婚姻和育儿经验，你无法真正了解患者的烦恼。”

就这样，他们举办了简单的结婚仪式，开始了崭新的生活。不久，她竟然发现丈夫原来嗜酒如命。

“总之，他是在一家喝完又去另一家喝。作为耳鼻科医生，他能够认真工作，但是每天下班之后，就和一帮酒友到大阪街头喝个不停。我还是太单纯了，一开始我太大意了。”

结婚第二年，恒子老师怀孕了，1957年长子顺利出生，老师的工作因此一度中断。

对老师来说，“不工作的日子”开始了。“家庭主妇的生活对受尽工

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

作之苦的恒子老师来说十分快乐。她可以一边带孩子，一边在方便的时候和同龄宝妈们去购物，甚至一起做饭。

两年后，第二个儿子出生，她把更多的精力投入到了孩子身上。

“我并非对医生这一职业那么热爱，这样照顾孩子也不是坏事。等孩子长大一些，我也可以到医院干点兼职，让自己悠闲一点儿。”

后来，国家在精神医疗方面提供支持，全国大规模建立精神病医院，也出现精神科医生短缺的问题。

那时，恒子老师每隔一两天就会接到原单位的催促电话，让她赶快上班。

“不行呀，我想上班，可是孩子还小。”正当老师为此烦恼的时候，却得到了意想不到的援助。

原本住在尾道的父母，说想来大阪与她同住。

“你好不容易才当上医生，待在家里太可惜了，你应该努力工作为社会做出贡献。”记忆中几乎没有感受过父母之爱的恒子老师，父母说的这番话让她大吃一惊。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

生完孩子后回到工作岗位的恒子老师

“现在看来，那时候父母来大阪也是没地方可去了。他们疼爱的儿子去了德岛和东京上大学，父亲也退休了，有了空闲时间。”

一方面被外界意想不到的力量推动着，另一方面丈夫也告诉她“你要工作的话，我可以和你爸妈一起生活”。

就这样，在多方面的敦促和支持下，恒子老师于1963年在贵信山脚下的精神病医院再次成为一名精神科医生。

不过对老师来说，这也是她艰辛生活的开始。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

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

如何处理好工作和家庭的关系，这是大多数人都关心的重要问题。与以前相比，现在的职场氛围、男女思维方式都发生了很大改变，然而在现实生活中感觉艰辛的人似乎依旧很多。

在孩子还小的时候，自己的时间往往会被挤占，工作精力也会受到影响。

很多事情，往往达不到自己的预期。

很多女性会有这样的烦恼："无法按照预期完成领导交代的工作，往往落后于同事。由于孩子发烧等突发问题，也会给工作带来麻烦。在育儿方面，也没其他妈妈那么细心娴熟。"

自己明明有理想，却无法实现，从而使自己丧失自信，心情焦虑。对于认真负责的人来说，这种感觉真的很痛苦。

但我认为，为什么非要达到理想的状态呢？这么做又是为了谁？

其实，**不完美也是可以的。**

世间不存在完美的事情。看似完美的人或事，当你深入了解后可能会感到诧异。这样的例子，不胜枚举。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

我的丈夫就是这样，工作以及因工作建立起来的人际关系也一样。无论外表多么光鲜，打开盒子，谁也不知道会冒出什么东西。

每个人都有不能对别人诉说的事情。因此，请放弃“希望万事都朝理想方向发展”的想法，转换思维，思考“如何做才能推进事情顺利进行”。

拿我自己来说，从长子出生到次子长到5岁这一阶段，我一直承担着家庭主妇这一角色。

对于带孩子，我基本上都是按照自己的想法去做，感觉结果应该在平均值以上。

我对工作没有那么高的期待，觉得这样下去做个全职妈妈也可以。

但是，医院人手不足要求我赶快回去，那时刚好父母从乡下过来，告诉我“他们可以住过来，让我去上班”。就这样，我被“强迫”回到了工作岗位。

一回到医院，工作排山倒海而来。没办法，照顾孩子的事情只能全部交给父母，现实和理想差距很大。

我也曾思考为什么会这样，但现状并未立即发生改变。

当我琢磨自己能做什么时，发现可以尝试“两者都不放弃”，即家庭与事业兼顾。

做自己力所能及的事情。当我决定这么做时，也是一种自我解脱。

现在回头来看，我认为有很多地方可以达到平均分；最糟糕的时

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

候，只要避免不及格就可以。根据这样的判断，我觉得“根据实际情况不断摸索”比较适合。

在我看来，**与其追求完美而挫折不断，不如以笨拙的方式坚持下去。**

制定一条界线，确定“超过这条线就可以”，就会努力进取以确保成绩不低于这条线。这样，即使中途出现问题也没关系。切换成这样的方式后，以后的生活就会变得很顺利。

与其追求完美而挫折不断，不如以笨拙的方式坚持下去。

26家庭和睦比什么都重要，只要守护它，其他都会慢慢变好

我在工作时，最担忧的就是“家庭和睦”。

如果家里发生纠纷或家庭氛围不好，就会影响孩子们的心理状态。

比如夫妻吵架、婆媳关系不融洽、家庭成员之间关系紧张等，孩子就容易出现不想上学或走上歧途，甚至导致心理障碍。

这个规律，从古至今都未改变过。

尤其是孩子的母亲，如果母亲的情绪不稳定，孩子的精神状态就会受到影响。

我结婚后就有了孩子，即使遇到自己不喜欢的事情，还是会为了孩子，把家庭和睦放在第一位。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

不要因为一些无可奈何的事情而发生争执，而是让家庭氛围保持平和。

家庭和睦不仅仅对孩子颇为重要，对父母也很重要。

如果孩子生病或走上歧途，父母心神不安，也就无法好好工作。

父母的心情会扰乱孩子的内心，孩子的波动反过来又会反弹给父母。

我多次提到，我丈夫把钱都花在了喝酒上，所以为了生活费，我不得不工作。

那时候，周围的人都不太理解。他们觉得有个当医生的丈夫，自己还要如此拼命，实在不可思议。

在没有其他选择的时候，如果能下定决心就一定会找到出路。我觉得人生就是这样。

有多种选择的时候我们往往左右瞻顾，当“只有一个选择”的时候，反而会意外地突破现状。如果你意识到人的强大，你的心情也许会轻松一点。

纵然如此，带孩子的辛苦也毋庸置疑。通过与患者或职场年轻女性聊天，我深知这个时代有很多单身妈妈，在孩子还小的时候，她们需要处理工作和家庭的关系，极其不容易。

当你为“我如此拼命，为什么事情偏偏不顺利”而烦恼不已时，该放弃的时候，果断放弃就好啦。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

无论是孩子还是家庭，不要试图追求完美，保持一种细水长流的态度，结果会更好。

其他家庭都这么做，世间大众都这么做。不要去和别人家比较。那么，“我们家这样，实在是没办法”的想法就不会纠缠你。

一旦你总想着“为什么只有自己这样”，你的焦虑就会累积并影响孩子，然后再由孩子反过来影响自己。意识到这一点，你就会改变你优先排序的方式。

追求完美只是父母的一厢情愿，和孩子的幸福并无多大关系。

为了孩子的健康成长，与其为设立高远的理想不能实现而苦恼，不如平和欢笑地与孩子好好相处。

即使父母给予不了孩子太多，孩子只要感受到父母在竭尽全力用爱守护着他们，他们就会安心地努力进步。

当然，养育孩子不可能持续一辈子，带孩子也有疲惫的时候。当将孩子养育成人后，你的人生还很长，而且会很有趣。

这样的生活，也很值得期待呢。

父母的心情会扰乱孩子的内心，孩子的波动反过来又会反弹给父母。

27人生常常需要忍耐，思考可以轻松忍耐的方法

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

上文中我曾提到，为了孩子也好，为了工作也好，为了生活也好，家庭和睦是最重要的。

即使我觉得丈夫有问题，但我决定不和他离婚。

如今，单身妈妈和单身爸爸并不稀奇，但在以前却是不太被接受的。对单亲爸妈来说，一个人面对各种社会问题确实不容易，还会受到“那个家庭的孩子肯定有问题”的质疑。这也不利于孩子的成长。

这就是我决定不离婚的原因。

然而，一味地忍耐会带来极大的痛苦。要忍一辈子，想想都不寒而栗。对此，大家不妨制定一个明确的目标：“在孩子的结婚仪式上，你们俩并肩而立致辞，就还是夫妻。”

确立了这样的目标，那么即使夫妻关系、家庭生活出现危机，也会有一种超越矛盾的勇气，觉得这些都是“小问题”，或者“终会解决”。

话虽如此，现在离婚的人基本上不考虑设定什么共同目标。

现在的家庭比较自由，双方父母可以帮忙照顾孩子，所以一般情况下最好不要离婚。如果非离不可，则取决于具体情况。

我认为，不仅仅是夫妻关系，在需要忍耐的时候，可以制定界限来尝试解决问题。

如果之前约定好了，之后出现一些伤痛、疲惫，也会变得轻松一些。

生活如果没有目标，就会变得懒散。一旦决定“今天这样做”，生

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

活一下子就会张弛有度。

人生常常需要忍受。如果能尽可能避免烦恼当然最好，但是有些问题由不得自己，所以也不知道会变成什么样。明白了这个道理，就不要试图“不再忍受”，而是思考“同样的耐心，如何才能轻松一些”。

就我自己而言，家庭问题能忍耐就忍耐，工作方面能放松就放松。

无论是护士还是其他同事，只要我觉得“和这个人相处得来”，我就不会顾忌身份、关系，和她们友好相处。

我和同事经常在工作之余说说丈夫的坏话来缓解压力。当孩子长大后不用我太操心的时候，我也会和她们一起登山，放松身心。

同事之间可以建立良好的关系，一旦拥有这样的关系，不仅可以缓解来自家庭的压力，工作起来也会轻松许多。简而言之，工作在某种意义上可以成为我们的休息场所。

我非常推荐大家和同事一起出去玩，你可以发现同事在工作之外的真性情，也可以与趣味相投的人成为好朋友。

同事中可能有我们喜欢或讨厌的人，一天中大部分时间都要在职场度过，还是心情舒畅地工作比较好。人际关系的好坏，是影响心情的重要因素。

这样若干年后，“在孩子的结婚仪式上，你们俩并肩而立致辞，就还是夫妻”这一目标，就有可能实现。

我当时定下这个计划的时候，眼看就要和丈夫离婚了。可是实现目标后，却发现丈夫上了岁数后性格变得温和，酒量也减少了，变得更加

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

成熟，于是心境改变了，就觉得“还离什么婚呀，真麻烦”。

生活如果没有目标，就会变得懒散。一旦决定**“今天这样做”**，生活一下子就会张弛有度。

28所谓育儿，其实也是成长

当我打算把精神科医生作为一生的事业时，很多同行前辈多次叮嘱我“精神科医生最好有结婚、育儿的经验”。

就这样，我结婚并生了孩子，然后想着终于可以积累这方面的经验啦。

将什么都不懂的孩子培养成优秀的大人，普通的方法肯定无济于事，因此育儿过程对我来说需要面对很多挑战和问题。

说起来，不顺利的事接踵而至。有的是突发事件，有些事令人感到心烦，还有的事让人心生不安。总之，自己想做的事情，怎么也抽不出时间。

正是在这样的过程中，我学会了如何控制自己的情绪，调理自己的身体，然后怎么处理自己和家人以及朋友之间的关系。作为母亲，通过育儿我也学到了许多东西。

这些都是我工作及后来人生的巨大财富。

说到底，人通过“培养孩子”，其实也是在培养自己。

比如，**一个人口头上说什么并不会有太大改变，如果不是他发自肺**

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

腑的话，就不足以影响到他的内心，也不足以改变他的行为。

同时，提醒别人的事情，自己如果做不到，更加不好。即使是孩子，也会看穿大人的一言一行。因此，要想改变孩子，首先得改变自己。这样，通过育儿，也会注意到自己一些为人处事的方式。

育儿基本的原则是，对待大人和孩子一视同仁。

有的人珍惜自己的人生所以不要孩子，有的人不想担责任所以不带下属，每个人都有不同的想法，但是我认为培养他人是一种很好的经验。

特别是在带孩子方面，每个人投入的精力不同，但毕竟其中也有许多欢乐和欣慰的时光。

从一个刚生下来只会哭泣的孩子，到一个人学会走路、说话、上学，然后经历青春期长大成人。孩子成长的每个过程，比任何一部动漫或电影都令人感动。

育儿过程，就是让自己越发优秀的成长过程。养育孩子，也是成长。可能有人不同意我的看法，但我还是希望身体健康的人，尽可能生个孩子，并将他们养育成人。

育儿过程，就是让自己越发优秀的成长过程。养育孩子，也是成长。

29对于养育孩子，比起技巧，更重要的是行动

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

关于养育孩子的话题，女性的烦恼比较多。

当我深入了解后才知道，其实她们真正关心的并不是孩子。

有的父母是为了自己的虚荣心，或是社会的衡量标准，原因各种多样。他要么在意别人家的孩子都在干什么，要么在意与别人家孩子相比自己家孩子怎么样，这些都是没有正视孩子本身。

我认为，培养孩子没有必要和其他人一样。为了孩子的未来发展，想让孩子在什么年龄段学习什么，这些都是次要的。

最关键的是，父母应该真心为孩子的幸福考虑，并付诸行动。这样做，才能将爱传递给孩子。

即使你工作很忙，也要尽可能以某种形式，让孩子感受到“我一直在关心你”。如果你这样做了，孩子一定会感受到父母的用心。

即使你不心灵手巧，也没有奇思妙想，但如果有时间，就尽量亲自动手做饭；尽量多陪在孩子身边，当他们想找你聊天的时候，认真倾听；不要把孩子只当作小孩子对待，多尝试和他们一起思考，时不时问他们“你会怎么做？你是怎么想的”之类的问题。父母对孩子的爱就是这样日积月累的。

令人不可思议的是，**孩子能够感受到父母是真的为自己着想，而不是只停留在形式上的关爱。**

无论你在孩子身上花了多少时间，为了培养他花费了多少钱，或者做了多少看似了不起的事情，如果你的目的是为了面子或社交，其实很容易被孩子看穿。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

有不少前来咨询的父母，喋喋不休地发牢骚“孩子什么也听不进去”，或者孩子直接对他说“虽然你辛苦地为我做了很多事，但却不是我想要的”，甚至还会出现“对父母不孝”的情形。其实，这些问题大部分是因为父母的真实目的已经被孩子看穿。

说得难听一些，“这样抚养孩子，孩子最后还认你吗？”仔细想想，不是孩子拜托我们生下他们，而是我们一厢情愿地把他们生下来。

如果忽视了这个前提，你就无法对孩子投入他真正所需要的关爱，结果只能适得其反。

对于工作，也是同样的道理。当老板感叹员工不好好工作，那么请问这个公司是谁的？不给员工调岗位，或者不给员工提供合适的工作条件，这样做到底是为了谁呢？

类似这样，没有清晰的自我认知，怎么能指望别人加倍努力呢？

自己的人生，自己负责，这样最终才能活出自己。

孩子能够感受到父母是真的为自己着想，而不是只停留在形式上的关爱。

30不要阻碍别人自立，如果全面掌控，成长就会停止

一个人终有长大独立的时候。对孩子来说，大约在中学阶段进入青春期，然后逐渐与父母分离，直到20岁左右开始自立。

工作也是一样。新员工经过几年的锤炼后，慢慢懂得以自己的节奏

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

和能力开展工作，他们不再拘泥于领导说什么就做什么，而是具备了自己的工作思路和工作方式。这是自然发展的规律。

不过，近些年来关于自立的问题层出不穷。

对于孩子，父母该管教的时候，应该全身心地投入，孩子才会安心成长，直至独立生活。

可是，很多父母总是不放心孩子，方方面面都要掌控孩子；有的父母总是试图让孩子对自己言听计从；甚至有的父母在孩子结婚后，还想插手孩子的生活。

这种依存式、支配式的父母，很多时候会阻碍孩子自立。

公司也是如此。对员工进行压迫或者无微不至的指导，都会使员工疲惫不堪。

没有管理员工的一言一行就不放心，就是典型的例子。

这样一来，员工就无法顺利成长，将来也不可能成长为独当一面的精英。如果这样管孩子，就可能引起自闭、厌食、心理疾病等各种问题。

当然，如果孩子或者员工处于什么都不会做的年龄或者阶段，对他们细心关爱是理所当然的。但是，若在成长过程中总不放手，就会阻碍一个人的独立和发展。

当孩子进入青春期后，父母就要从孩子的学习和生活中逐渐分离出来。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

当孩子成人后，父母和孩子的人生就要完全分离。父母如果有这样的意识，就能顺利地处理与孩子的分离，让他步入独立。

也许有人对此会有疑问，和孩子完全分离，自己会感到非常孤寂。

要知道，既然是亲子关系，你们之间的纽带就永远不会断开。在我看来，这样的纽带就像桥梁。父母和孩子的人生车轮虽然驶向不同的方向，由于桥梁的存在，你们可以随时往来。

“孩子怎么样，是不是健康，是不是一切顺利？”父母如果不放心，可以偶尔通过桥去看一看。

不过，敲敲门还是很有必要的。**不管怎么样，孩子既然开启了自己的人生，父母就不要贸然闯入。**

清醒地认识到这一点，亲子关系基本不会出现什么烦恼。

相反，如果父母毫无顾虑地闯入已经成人的孩子的世界，各种矛盾就会产生。婆媳问题，尤其要注意。

我虽然和长子住在同一小区的不同单元，但除了周末，我们平时几乎没什么往来。

只有周日，大家才会聚在一起吃饭，其余时间如果没有特别的事情，我也不去他们家里。

长期以来，我一直是早上出去工作，晚上回来独自一个人生活。

在儿子结婚的时候，我就想好“把儿子交给他的妻子”。儿媳妇不仅烧得一手好饭菜，家务活也干得很好，把五个孩子也照顾得非常周到。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

没有比这更难得的了，我还要奢求什么呢？

如果他们邀请我过去吃饭，我会说“你好，谢谢”以表示打扰；如果他们没有邀请我吃饭，但把做好的饭菜送过来，我从心底里非常感激，对他们说：“谢谢。”

我不敢肯定我的做法是否妥当，但我充分地意识到“孩子的人生与自己人生的轨迹已经完全分离”，我们之间依靠一座“桥梁”沟通关系，而且不能频繁登上这座桥。

因此，我会在自己的生活、事业以及兴趣中寻求充实感，而不是闯入已经成家立业的孩子家中指手画脚，我认为这才是让自己快乐的源泉。

不管怎么样，孩子既然开启了自己的人生，父母就不要贸然闯入。

31孤独地死去非常好，担心死亡的方式毫无意义

如果有人孤独地死去，周围的人可能会觉得可怜、悲惨，但我却不这么想。

在我看来，孤独地死亡也没关系。孤独地迎接死亡可以不给任何人添麻烦。既不需要家人辛苦地照顾，也不需要到医院挂号、花费，一个人安安静静地离开也很美妙。

无牵无挂、潇潇洒洒地死亡，是不是很精彩？所以，我一点也不害怕孤独地死去。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

我经常告诉长子和儿媳妇："如果好几天都没看到我，说不定我已经死了，你们可以随意进来。"

对于90岁且一个人独居的我来说，死亡之神随时都可能光顾，不足为虑。

周三到周六早上，司机师傅都会接我去医院，所以我经常拜托他："如果到时间我还没出来，可能我已经死了，请您去隔壁告知我的长子。"

人从出生的时候就是一个人，死亡的时候也是一个人。死亡即生命的终结，至于死后的评价、虚荣以及其他情况，大可不必在意。

死亡后，无论你是被称赞，还是被评论，都与死人无关，因为听不见他们在说什么。

在健康的时候，担心孤独地离开人世实在是白白浪费精力。

我唯一担心的是，不想在死之前身上插满针管、人工呼吸器。此外，心脏复苏按压看起来似乎比骨折还要疼。

因此，我经常叮嘱长子："绝对不要做延长寿命的抢救。如果发现我倒在地上，还有呼吸，就先放一会儿。如果那时候被送去医院，医院肯定会抢救。确定送到医院后刚好能死，再叫救护车。"

我经常在病房护理比我年纪小的患者。我曾询问住院多年的患者"您去世前想做什么"，对方告诉我："请不要进行抢救。"也就是说，对方也不希望痛苦地死去。

我清清楚楚地告诉对方家属："病人希望在没有任何痛苦的情况

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

下，安心地离开，所以你们要尽可能地用心照顾，避免他遭受痛苦。”

因为我一直这么做，所以我的看护相当受欢迎。

最近，有一名患者，他的主治医生不是我，却点名让我护理。

总而言之，**任何事情有开始就会有结束。人只要出生，就会面对死亡。**

不管是一个人离开，还是在医院离开，我觉得能带着尊严，安安稳稳地死去便足矣。

担心死亡来临、提前做好计划终究无济于事。把最基本的要求告诉家人，其余的事情顺其自然就可以。

死亡后，无论你是被称赞，还是被评论，都与死人无关，因为听不见他们在说什么。

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

恒子老师再次回到工作岗位时，长子五岁，次子两岁，都需要她照顾。为了能和从尾道过来的父母一起居住，她搬到了新家。

“其实，那时是我人生最糟糕日子的开始。”每次回忆起来，老师都苦笑不已。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

老师的父母在照顾孩子方面没有问题，但因此掌握了家里的“实权”。

“他们说家里的事交给他们，让他们自由去做。他们把孩子带得确实很不错，但我在管教孩子方面失去了话语权，而且孩子的运动会、参观日，都是他们去参加。后来，正在上大学的弟弟都住到了我家里……”

就这样，恒子老师不知不觉失去了对生活的主导权。

时间一长，老师的丈夫就有了怨言，每天晚上都会十分不满地告诉恒子老师：“我能待的地方只有卫生间呀。”正因为这样，他在外面喝酒的次数越发频繁。

“由于我回到了工作岗位，他也就不用再操心钱的事，于是只要出去喝酒就大肆请客吃饭。他觉得家里的贷款、生活费我肯定可以搞定，所以全然不顾家庭生活，大吃大喝地过日子。此外，我还会被当成坏人，丈夫的亲戚都认为‘我不把丈夫当回事’。因为要维持家庭开支，我也不敢贸然辞职，每天都饱受精神上的煎熬。”

丈夫和父母之间的紧张关系，让恒子老师夹在中间十分为难，精神科医生的全职工作每天也要照常进行。工作期间，她有近80个患者，还要承担接待门诊和病房的值班工作。就这样事情一件接一件，她不得不埋头于工作。

“那时候就是努力工作，家里和职场处处都是烦恼。但是，正是那时候无暇顾及烦恼、疯狂工作的经历，也许让我学到了作为精神科医生的根本技能。摆脱来自孩子、父母、丈夫的烦恼，这样的经历竟能在后来的咨询过程中发挥作用，真是不可思议。”

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

就这样在与父母住在一起的冲突中，同时被工作紧逼的状态持续了大约10年。

“次子上中学后，父母终于跟我说要回尾道。我才放下心来，松了一口气。”

1974年，恒子老师终于在丈夫和父母的夹缝中解放出来，回归家庭，守护在孩子身边。

在这期间，作为精神科医生，她的经验和实力获得了提升，因此成为职场不可或缺的骨干。

两个孩子正处于青春期，所以工作结束后，她就立即乘电车，到商业街上的肉店、鱼店、菜店精挑细选，然后两手拎着满满的东西回家做饭。

在医院运动会上，恒子老师和患者一起赛跑

回忆起来，恒子老师会说，那时候“总是在单位和家之间，提着一大堆东西跑来跑去”。

接下来的日子，她作为医院的主治医师，每天要接待60余名患者。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

在值班的日子里，她还要提前做好饭菜或咖喱，早上用值班室电话叫孩子起床。考试前一天和值班时间重合时，为了保证孩子不迟到，她会让孩子住在值班室，第二天直接从医院把孩子送到考场。

而那时，丈夫依然到处喝酒，如果喝醉了心情不好，他还会找恒子老师或孩子教训一个多小时，而且不让别人插嘴。丈夫这种说教的毛病“屡教不改”，恒子老师有好几次都把离婚协议放在他面前。

“什么话都别说了，我要跟你离婚。”

“对不起，对不起。”

之后他就会反省，比如买点蛋糕讨好家人。可是几个月后，他又重复了恶习，如此反反复复……恒子老师知道“他这个毛病一辈子也改不了”，便也不抱太大期望。

于是恒子老师决定：“总之，坚持到孩子结婚。如果孩子结婚时我们并肩而立致辞，就还是夫妻。”

恒子老师在家庭生活方面的主要目标，就是让孩子健康地成长。因此，她把孩子安心学习、成长放在第一位，为了这个目标，就忍耐一下吧。家庭和睦在她心里永远是第一位。

也许是孩子们理解恒子老师的决心，两个孩子都成长得很好，长子成为一名耳鼻科医生，次子是一名药剂师，都拥有自立的能力，为社会做出贡献。

数年后，恒子老师一直坚持的“在长子、次子的结婚仪式上，她和丈夫共同致辞”的大目标，也得以顺利实现。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

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”

从独自离开家乡到现在，中村恒子老师克服了太多的困难和考验，一步步坚强、坦然地走过来。

我（奥田弘美）长期受到老师教导，在这一章，我将从我的角度，讲述自己从老师身上学到的东西。

我之所以能像老师一样成为一名精神科医生，实际上也得益于老师给我提供了这个机会。

和老师初次相遇，是在奈良县的一家精神病医院。我至今依旧清晰地记得，当时老师正坐在医务室的椅子上和几个男医生交谈的情形。

那时候，我正处在烦恼中。我努力想成为一名从事临终关怀的医生，那时很少有人从事这种工作，但刚好赶上怀孕，我不得不辞掉工作。在家里辛苦地养育孩子，又面临着家庭问题，作为医生该怎么工作，如何生活下去？就这样一边感到沮丧，一边到精神医院设立的老人保健中心做兼职医生。

有一天，恒子老师突然问我：“奥田医生，你愿不愿意成为精神科医生？我觉得你很适合做精神科医生。”

“精神科医生？我？可以吗？”

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

“没关系，你很适合。如果你是边带孩子边当医生，那精神科医生比较好。这个岗位可以发挥你的生活经验。我跟院长说一声，让你过来。”

就这样，老师跟院长打了招呼，我便转为了精神科医生。此后就跟着老师学习，一直追随她的身影。

前面已经提到了恒子老师的故事，她的人生真可谓波折不断。

在战中和战后大家都不宽裕的年代，她一个人坚持忍耐，克服了多少苦难才成为一名医生；结婚之后虽然遇到一系列家庭问题，但忙得连烦恼的时间都没有……

听老师讲述过往的故事，就像看电影一样，颇具戏剧性，让人兴致勃勃。在她的鼓舞下，我内心也产生了勇气，觉得“我的烦恼微不足道，我还得加倍努力”。

“因为所有的问题，我都可以解决。”

与老师交流后，我第一次产生“自己的烦恼没什么大不了”“人生没有过不去的坎坷”的感觉，以及感到微妙的安心。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

19年前和恒子老师见面时的合影

“总之，**只要活着，人生总会有办法的。能吃饱，能睡好，有一份维持最低限度生活的工作，一定没问题。**即使有什么不顺心，也不要太在意。”

从老师的这些话语中，我发现在生活中偶尔与人产生分歧，事情没有按照自己的意愿进行，以及感觉烦恼、忧愁的时候，这些时间是多么浪费，多么可惜。

也许正是由于我们生活在如今这个时代，才执着于“没有烦恼的事情”；想得太多，反而放大了自己的不安和恐惧。

现在，每当我处于人生困境感到悲观时，就会告诉自己：“没关系，一切都会过去。”然后就会不可思议地产生一股莫名的勇气，让自己可以“继续努力”。

只要活着，人生总会有办法的。能吃饱，能睡好，有一份维持最低限度生活的工作，一定没问题。

33他人有他人的人生，自己有自己的人生，界限分明，冲突、压力就会减少

恒子老师是一个欲望很低的人。

她总是穿着得体的衣服，从来没有拎过昂贵的包，佩戴过奢华的饰品。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

她既不追求美食，也没有购物的欲望。

除了对金钱、物质没有欲望，在她近七十年的工作生涯中，也不曾追求过什么名誉和地位。

“每天努力地生活，拼命做好眼前的工作。至于出人头地、享受奢侈人生之类的，完全没有时间考虑。”她这样自嘲地回顾自己的人生。老师几乎不追求基本生活以外的任何东西。

“每天要更快乐，更充实！”

“要过上更加舒适的生活！”

“要进一步提升职业技能，更加积极活跃！”

现代社会的主流想法完全受到欧美资本主义价值观的影响，我们在无意中被这些“更加如何”的观点所煽动。

当我们想要“更加如何”时，就会对生活感到不满，觉得“这样下去可以吗”，因此便会陷入不安之中。

比如自己和同事相比，和朋友相比，和其他人相比，发现“自己还没有的东西”，就觉得“自己还不行”，因此产生自我厌恶，心生忧郁。或者“由于某些原因，自己总是不顺”，于是就开始埋怨他人，焦虑气愤。

这样的话，对现在人际关系或工作的不满就会增加，压力也会不断积聚。

总是陷入这样的模式，让自己感到痛苦的人有很多。当然，这样的

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

人也包括我自己。

不可思议的是，恒子老师从不和人比较。在单位，当比她年轻的医生步入更高的职位时，她完全不在意。别人比自己待遇好，比自己活跃，她也不会感到不满。

“别人有别人的生活，自己有自己的轨迹”，这种想法始终贯彻她的人生。在同一个单位连续工作几十年，老师从来没有和别人发生过冲突，也没有卷入人际关系的麻烦中。

她绝不是对别人冷淡的人，而是别人需要她就帮忙，被拜托的话她就帮忙。

老师很少邀请别人去玩，也基本上不多管闲事，在和我的长期交往中也是如此。

但是，如果谁有烦恼找她倾诉，她绝对会不惜时间认真倾听。她会设身处地地理解对方，给人带去温暖和爱。

正因为能做到这些，所以无论是人际关系、工作还是生活，她总能知足常乐。

在她看来，“只要自己和家人能得到最低限度的生活保障”，就很满意。

人到底需要什么？恒子老师的经历告诉我们：**在追求的过程中，一定要分清自己是自己，他人在实践他人的人生，我们不需要追寻别人的脚步。**

在追求的过程中，一定要分清自己是自己，他人在实践他人的

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

人生，我们不需要追寻别人的脚步。

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

无论在职场还是在咨询室中，恒子老师都能平等地对待每一个人。

如果你问她“有没有令你感到厌烦的人”，她会认真地告诉你“我对人没有好恶之分”。

或许正因如此，老师和身边的人一直保持着和谐稳定的关系。

即使是她常年工作的单位，也没有对她抱有敌意或与她对抗的人。

我在约二十家公司担任员工的精神辅导医师，每天都有人对我说“上司很难相处，无论如何也无法忍受”，或者“和某某同事性格合不来，每天见面就心生抵触”。

如果对同事产生讨厌或者反感的情绪，每天在公司的压力就会倍增，甚至有人因此身体不舒服。

越是对别人讨厌、反感，这些情绪就越容易在自己的表情和态度上反映出来，进而传达给对方。久而久之，你和对方的关系会越发紧张，甚至到一触即发的状态。在这种情况下，哪怕只是一点小事，也很容易激化矛盾。

我对人的好恶感较强，因此上述职场人的痛苦与煎熬，我非常理解。

那么恒子老师是怎么做到的呢？

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

我带着这个疑问去请教恒子老师，果然有所收获。她认为，“人与人不能走得太近”。

对于和谁“变得更亲密”或者和谁“进一步加深关系”，恒子老师并不积极，也不怎么行动，因此在现实中她不会过于接近别人。

然而，她也不总是孤零零地一个人待着。对于仰慕她、愿意接近她的人，她总是面带平和的微笑接纳对方，与之快乐地交谈。

由于保持一定的距离，她对别人既没有过多的执着和期待，也没有过度的警戒。

每个人都有好的地方，也有不足之处。

如果只关注好的方面和对方交往，无论是自己还是对方，都会相处得很愉快。

但若过于接近，就不可避免地接触到对方的缺点和不足。此外，如果对别人索取太多，而最终未能获得自己想要的东西，难免会产生怒气或失望的情绪。

老师充分了解这一点，因此和谁都保持绝佳的距离。

老师虽然就住在她的长子家隔壁，但没有特殊情况她基本不会前去。

在老师看来，“结婚之后，就把儿子交给了儿媳妇，孙子当然也是由他们夫妇管教”。她将自己的生活与长子一家划清“界限”；即使作为母亲，她也不会贸然闯入孩子的空间。因此，恒子老师与儿媳之间，从来没有发生过生活中常见的婆媳矛盾。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

数十年来，恒子老师一直受到同事们的尊敬，其原因之一也在于此。

越是对别人讨厌、反感，这些情绪就越容易在自己的表情和态度上反映出来，进而传达给对方。

35孤独不等于寂寞，接受孤独的美妙，生活处处有乐趣

我们在上文谈到“距离”的问题，那么恒子老师在人际关系中绝佳的距离感，是如何做到的呢？

在我看来，那是因为她拥有一颗“不惧孤独的心”。

在写本书之前，我和老师聊了很多，她反复表达了一个观念，“**人的一生基本上是一个人在生活**”。

她有两个孩子，还有好几个孙子，自己住的地方离儿子家很近，但是恒子老师常说自己“一个人”“孤独”等。

正如她所言，恒子老师只在每周日和儿子一家共度晚餐，平日里不见面也不打电话。

在她看来，这样做是理所当然的。对恒子老师来说，孤独是一种自然的状态。

在和恒子老师的交流过程中，我发现自己对“孤独”的理解与老师截然不同。孤独是坏事，是寂寞，是羞耻，是凄惨……总之在我头脑中，

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

孤独只有负面意义。

因为老师认识“孤独”的大前提是“人的一生基本上是一个人生活”，所以她即使一个人，也从未感到不安和恐惧，她认为这就是人生的本意。然而，包括我在内，生活在当下的很多人，非常害怕孤独、厌恶孤独。

因此，为了不让自己感觉孤独，人会努力与别人建立关系，并试图“密不可分”。

由于不是出于本意的交往，结果只是给自己增加压力。

在职场上拼命地交朋友，下了班也要和其他人搞好关系，无论走到哪都离不开社交网络……

由于过于害怕孤独，就会迎合别人，或者对别人妥协，从而使自己痛苦不已。

因为经常与人交往，人际关系中的纠葛与不满也就不可避免。

所以，恒子老师的生活方式教会我“孤独是一件好事”。

正因为老师建立了“一个人”的心理立场，所以她对别人便不会抱有强烈的愿望或期待，别人的亲疏远近，她既不在意，也不生气。

恒子老师“孤独是一件好事”的立场，给周围的人带去了自由和欢乐，羡慕她的人越来越多。

因此，若想人际关系变好，就更应该珍惜一个人的时光。也许，这才是最根本、最重要的事情。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

由于过于害怕孤独，就会迎合别人，或者对别人妥协，从而使自己痛苦不已。

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

在工作的时候，总能听到诸如“要努力”“要成长”之类的话，让自己觉得“不比别人干得好是不可以的”。

在心理门诊，我每天会接待很多被压力压垮的人，这样的情况我也经历过，所以能感同身受。生完孩子后不久，我以每周两天的状态恢复工作，但好在只占用了部分休息时间。那时候同龄的医生要么在期刊上发表文章，要么留学。每每看到他们，我就备感焦虑。

就是在那时，我认识了恒子老师。对于我的苦恼，老师建议我“不要焦虑工作，先把孩子带好，这肯定对长远有益”。她接着说：“**对患者来说，能接待他们的医生很多；但对孩子而言，母亲只有一个**。尽全力抚养孩子，是你的头等大事。我曾想，要是我能多照顾一点孩子该多好，好在我一直努力守护孩子们的幸福，孩子们似乎也能理解我。”

“如果父母给予孩子充分的关爱，孩子自然能学会独立。所以，父母应尽可能地以孩子的幸福为中心，把自己的事业发展放在次要位置，全力为孩子创造幸福。”

恒子老师亲切诚恳地告诉我这样的道理。

工作顺心，家庭和睦。如今一切看起来都圆满的恒子老师，正是在

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

人生的瞬间把握住了重要的事情，并在以后的人生中坚持下来，才收获了幸福。

人生的结果，不会马上显现。但是在每个瞬间，都有必须珍惜的事情。对此，千万不要掉以轻心。恒子老师的人生经历，就是告诉我们这样的道理。

对患者来说，能接待他们的医生很多；但对孩子而言，母亲只有一个。

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”

恒子老师制定的“在孩子的结婚仪式上，夫妇并肩而立致辞，就还是夫妻”的目标最终顺利实现，她没有和丈夫离婚。

“那时候丈夫上了年纪，酒量也减少了，说话做事都变得温和。如果再让他一个人过，确实有点可怜，而且办理离婚手续十分麻烦，想想也就算了。”

就这样，当两个儿子都长大成人并结婚后，恒子老师依然从事着精神科医生的工作。

年逾花甲的恒子老师，虽然再也不用为孩子的学费或家庭贷款等去工作，但单位总是不断提出请求让她工作。当她提出希望稍微减少工作

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

量的时候，单位依然希望她不要减少。

在儿子的婚礼上

就在那时，恒子老师离开了工作二十二年的医院，转到奈良县吉野郡田舍町的一家精神病医院，每周工作五天。

即便是周六，她也仍在工作。

有时要坐渡轮去很远的淡路岛医院，或者去大阪的诊所提供专业支持，恒子老师总是马不停蹄地一周工作六天。

从那时开始，老师的心境从“为了生活而工作”变成了“在工作中享受快乐的时光”。

“我是从持续工作的状态走过来的，说不上喜欢或不喜欢。但是在家里也没事，工作的话还能和患者、同事边工作边聊天。”

自从16岁独自从尾道来到大阪，她弱小的身躯背负的重担原本可以卸下了，但是恒子老师没有选择轻松地生活，而是继续工作。

后来，两个儿子各自有了非常可爱的孩子。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

丈夫由于长期过量饮酒视力衰退，手指细微动作变得困难，因此在65岁时就辞去了耳鼻科医生的工作，过上了清闲的退休生活，并突然变成了一位疼爱孙子的好爷爷。

一到周末，五个孙子全部涌进老师家。

“哈哈哈，你们来啦，今天我准备了点心，这还有玩具。”

“哇，爷爷，谢谢你。”

恒子老师的丈夫，俨然成了一个疼爱孩子、什么都愿意给予孩子的和蔼爷爷。

“你这样宠溺孩子，儿媳妇会不高兴的。”恒子老师虽然责备丈夫，但悠闲的丈夫依然享受与孙子们的快乐时光。

恒子老师一如既往地坚持工作，并与隔壁的长子一家保持着适当的距离。

这样幸福安稳的日子持续了5年。有一天，正在与孙子们玩耍的丈夫“啊……”的一声后，突然摔倒在地。

丈夫立即被送到医院急救，医生诊断为脑梗塞。

那次虽然没有留下后遗症，但出院之后因动脉硬化越发严重而多次引发脑梗塞，丈夫逐渐行动不便。

丈夫75岁时，脑梗异常严重。后来虽然幸运地保住了性命，但落下了左半身不遂的症状。

通过借助步行器进行康复训练，他勉强能够站起来，但仍无法自

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

理。

“毕竟需要有人照顾，现在该是我辞职的时候了。”看到丈夫孱弱的样子，恒子老师决定自己照顾丈夫。

丈夫让恒子老师吃了不少苦，但在大半辈子人生中形成的关系纽带，其坚韧程度超出了想象。

她把家里的一切都改造成无障碍式，还准备了护理床，并在走廊上安装了扶手。恒子老师认真地准备着护理的工作。

看到恒子老师如此，她的丈夫也非常开心。

2004年10月，老师最后一天上班，全院为她举行了慰劳会和欢送会，那天丈夫还开玩笑说：“希望你能喝到第二天早上，好好享受。”

在举行完送别会的第二天，一直以来都努力进行康复训练即将出院的丈夫，却突然在走路训练中倒下，从此天人永隔。

恒子老师也好，长子夫妇也好，他们都认为“在最后的日子，丈夫算得上完美地离开”。

他没有让恒子老师在照顾自己方面太过劳累，而是洒脱地走向另一个世界。

也许，这就是丈夫对恒子老师最大的感谢和爱护吧。

丈夫葬礼结束后还不满一个月，恒子老师再次接到工作邀请。

“待在家里什么都不做也不行……”于是老师再次回到大阪的医院，每周两天接待患者。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

半年后，她接受了奈良医大教授的邀请，对方说："一定要从大阪和泉市医院去他们那里。"

"感觉那里和我家乡的乡村非常相似"，所以她就答应下来。结果，不到一年的时间，她再次回到每周六天的工作模式。

这时已经76岁的恒子老师，仍旧被"工作之神"眷顾，她的人生，似乎永远与工作不可分割。

37不求功成名就，只要能照亮某个角落就够了

2017年夏天，我88岁。奥田大夫想把我的经历写成一本书，通过与奥田大夫的交流，我想起了过往岁月的点点滴滴。就这样到了2018年元旦，我又添了一岁，明年就要步入90岁这个了不起的年纪，真是让人吃惊。

常年从事精神科医生的工作，我深知**"人总是想找到能分担其痛苦和悲伤的人"**。

从根本上讲，人的一生其实是一个人独自生活。

没有人100%为你提供帮助，也不会有人整天都关注你。

对此，自己下定决心的事，首先要充分重视，务必努力使其顺利实现。无论如何，你都要主动思考自己的人生，为自己的人生负责。

但是，很多人会觉得"这样太寂寞了"。

无论是谁，都是从感受孤独、不安、痛苦中走完一生的。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

对于自己当时的悲伤或痛苦，如果能有人分担，哪怕一点点，自己也会感觉轻松不少，精神满满。因此，大家都想找到这样的人，倾诉内心的苦闷。

我最初一个人去大阪的时候，得到过很多人的帮助。我想，正是当时有那么多人与我一起分担疲惫与痛苦，我才能走到今天。

和周围的人交往要保持适当的距离，这是维系和谐关系的关键。我们也是有感情的人，在不知不觉中平衡就会被打破。

或许是对别人期待太多，或许是对自己太过严苛，总之与他人交往总会有感觉不舒服的时候。

在我的患者中，基本都是难以掌控好生活的平衡。

与人交往并不容易，没有人能做到绝对公允、完美。我有一句座右铭："能照亮某个角落就足够了。"

也就是说，无须功成名就，只要在自己所在的环境中释放自己的力量就可以了。

无论在职场还是家庭，能为周围的人提供温暖的光亮就足够了。

当然，我并不是要让大家追求这样的活法。这只是我有生以来的感悟而已。

也许，最关键的是，自己能够认真、真诚地面对"自己是什么样的人"的课题。

有人在很小的时候就明确自己"想干什么"，当然也有大器晚成的

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

人。此外，还有在别人看来平平凡凡的人生。

其实，**每个人都有不同的人生轨迹，没有必要和他人比较。**

我没有当医生的志向，一生也没有什么大的目标，我只是一个职业医生，七十多年来，一直普普通通的。

我没有什么特别的本事，也没想着过奢侈的生活。现在89岁了，我也没有什么遗憾。

对于工作，只要不给别人添麻烦我就希望继续做下去，不过最近腰腿不如以前灵活，想来只有逐渐减少工作量。长子夫妇也说："一下子就辞掉工作可能对身体不好，慢慢减少更好。"所以我一边寻找自己与生活的平衡点，一边逐渐减少工作量。

这就是我的生活方式，无所谓好坏，大体来说还算过得去。

两个儿子都找到了好媳妇，各自建立了自己的家庭，孙子个个都健康活泼。后来，我的丈夫去了彼岸世界。

人做事往往凭借自己的感觉，到底"应该这样生活"还是"应该那样生活"，常常会做出片面的决定。有的人认为赚很多钱就是厉害，有的人觉得实现梦想才是伟大的。

如果觉得这种想法不正确，就会产生否定自己的感觉。

人生的满足感并非由别人决定，也绝不应该追求和别人同样的生活。

因此，请务必意识到"这是你自己的人生"。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

只有这样，人才会活出自己。如果你觉得自己的人生一直被他人影响而疲惫不已，那么就想想这句话。

中村恒子

2018年5月

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

后记：莲花微动

非常感谢您能阅读这本书。

自从2000年与恒子老师初见，我（奥田弘美）就一直想把老师的故事写成书。

和久违的老师见面的时候，才知道她一直考虑米寿（88岁）时，要逐渐减少工作时间。

“为了寿终正寝，我现在正慢慢准备呢。好长时间放任不管的家也该收拾了……如果可以，我想静静地等待那天的来临。”

恒子老师，就是以这样坦然的心态，面对老去和死亡。

非常感谢以吉本老师为首的すばる舍（斯巴鲁社）的各位工作人员倾力相助，才使得本书得以顺利出版。

在写本书的过程中，恒子老师把她自己的生活经历整理在A4纸上，作为重要资料。这些资料都是老师在学习电脑时所写。她的文章简练朴实，毫无矫揉造作，其中有一句话我特别喜欢：

“现在每每回想起在小学低年级的时候，我躺在莲花田里，莲花盛开，心情是多么愉快。”

在战争笼罩的和平时代，恒子老师在尾道市的因岛度过了小学生涯。

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

在可以眺望美丽的濑户内海的岛屿上，恒子老师似乎与她曾经撒欢游玩的莲花田里的莲花融为了一体。

那紫红色的莲花，在微风的吹拂下轻轻摇曳，它的根深深地扎进大地，与娇小的身姿形成鲜明对比；它的茎向不同方向顽强地延伸，不畏严寒，自力更生。

“化解苦难”“温暖心田”是莲花的花语。

恒子老师九旬的人生，正如田野里盛开的莲花一样，随风摇荡，她满身都是轻盈、柔和与坚强。

奥田弘美

2018年5月

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

恒子老师在比叡山延历寺的石碑

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

版权信息
书名：人间值得
作者：(日) 中村恒子, (日) 奥田弘美著 ; 范宏涛译.
出版社：北京日报出版社
出版时间：2019年9月
ISBN：978-7-5477-3431-5
版权所有 • 侵权必究

www.789pdf.com 789书库网

www.789pdf.com 789书库网

紫图书库 心灵感悟 7123 0115

日本雅虎新闻、日本 president online、
日本 Precios.jp 等媒体重磅推荐！

未来岁月漫长，依旧值得期待

在奈良一家医院，有一位工作了70年的心理医生，
身高只有1米48，体重40千克的她，今年已经90岁了，
但她仍旧每周连续工作4天，
工作不快乐的年轻人，婚姻不和谐的中年人，人人仰慕的企业家，
都喜欢向她敞开心扉。
她温暖、慈爱的话语，总能让人重燃对生活的勇气。
当了一辈子心理医生，中村恒子希望
你的生活中多一些明朗温暖的日子。

上架建议：畅销 · 励志 · 人生哲学

ISBN 978-7-5477-3431-5

紫图图书
我们策划精品畅销书

北京日报出版社
微信公众号

定价：49.90元

www.789pdf.com 789书库网