



少年时都想要或者相信自己会成为内心稳重、从容不迫的出色大人。然而跨入成年人的年龄界限，难免发觉许多事物与想象的情形大不一样。成人后一样有寂寞，一样有应付不了的局面，一样在某些时刻虚张声势或者惴惴不安。关于作为大人的生存法则，你攒下了多少认识和经验？且由松浦弥太郎为你一一讲述关于美好人生的信条。

松浦弥太郎，被称为全日本最懂生活的男人、著名出版人、畅销书作者。18岁，高中辍学，揣着一张机票的钱只身赴美；35岁，开着一辆载满了古书旧刊的卡车四处漫游；38岁，在中目黑开了一间最有趣的二手书店，书只有两千本，但每一本都有自己的性格；41岁，担任《生活手帖》总编辑，将杂志打造成发行量百万册的生活宝典；50岁创立料理主题网站“生活的基本”。

近日，受邀于大屋顶和浙大出版社，松浦弥太郎带来新书《我想要始终不渝地生活》背后的故事和他的美好生活哲学，其中包含了他对人生的种种感悟，关于生活、关于工作、关于情感……

他想要分享给成年人的经验是：无限地接近自己坦率的心情，由己及彼地沟通和考虑，过严谨的生活。人生漫长，只有学会更好地自我掌控，才能“始终不渝地生活”。

松浦弥太郎 不断地确认“生活”是什么

【文/周琳琳 图/资料】

孤独和感谢是成长的原点

Q：你高中时出国的经历给你带来什么影响？

A：在我17岁的时候，我非常不适应学校，变得很痛苦。为了寻找自我，我放弃了学业。但即便如此，我发现依然无法实现寻找自我的目标，我就考虑去美国。当时的我是一个非常任性的少年，觉得自己可以做到一切。但当我真正来到美国后，我才发现自己真的脆弱。之前我在家人朋友的保护下成长，所以我在美国感到的第一件事情就是非常巨大而深切的孤独。但正是在独自一人的时候，我才明白了：何为强大，何为脆弱；我喜欢什么，讨厌什么；我对什么有感，对什么无感。

同时，我也明白了自己必须独自在美国努力生活。交流、学习、适应……我努力做到了我能想到的所有事情。在这个过程中，我有了一个很重要的发现，就是我对人际交往，对生活，对当时的所有状况都心存感谢。这是我出生后第一次感谢所有的事物。

这份孤独和感谢之情是我现在心中的原点，是促使我成长至今的一个原点。而我对幸福的理解，也是伴随着感谢的。所谓幸福，就是向所有的事情表示感谢。当我痛苦不可自拔的时候，就是我忘却感谢的时候。所以我每天都告诉自己应该去感谢，都会考虑我该如何回报大家。另外，之前的经历让我学习到：与人争执或者置气只是一时的缓解措施，对处于困扰中的事情没有任何帮助，反而会让你一直心存遗憾。如果我没有去美国的话，或许现在的我是不存在的。

Q：许多人像你这样经历过酸甜苦辣后，可能会变得比较消极低沉。你会如何劝解他们？

A：我小时候看到过一句诗：最差的也是最好的路。起初我非常震惊，因为在此之前我认为所有的人和事，都必须是最好的。通过这句诗，我明白人类就是要兼具强大和脆弱，这才是一种美好。正因为这样，当我们遇到问题时，我觉得逃避或者拒绝是不可避免的。所以我的建议是请不要自我责备，而是要自我原谅和反思。这是很有必要的，因为这就是真正的自己。

另一个建议是我们要倾听自己心灵的声音，明确自己到底想用这一生去做什么。哪怕你的回答很幼稚，哪怕你平时是一个害羞的人，你也要把这个想法告诉家人、朋友和老师，也要坦然面对。

这一页的幸福，为你而准备

Q：写书，经营书店、杂志，办网站……面对这些不同的工作，你如何切换角色？

A：以我经营的杂志为例。在我制作《生活手帖》这本杂志的时候，很想振兴这本杂志，所以每天我都工作到半夜。一天工作结束后，在回家路上的便利店里，我想到：我在干什么？我在寻找什么？那一刻我突然意识到，我所寻找的是能治愈疲倦身心的事物。它可能是甜甜的冰激凌，也可能是点心，也可能是杂志。我们每天都会寻找治愈自己的事物，这就是我制作杂志要做的事情：治愈他人，拯救他人。

以我的书店为例。我经营一家小小的书店已经十五年了。我和我的伙伴们有一点共识：这虽然是书店，但是我们的目的不是卖书，我们想要的是让爱书的人集聚一起。我的店只有11坪（约36平方米），书籍也只有两千余册，所以相对来说规模较小。即便如此，每天也会有约四百人来到我

们的店里。其中有附近居民，有外国人，也有把我的书店当作社交媒介、又对文化较有兴趣的年轻人。

我想只把书店当作卖书的场所，是不少书店消失的原因。在卖书之前，我们应该想想能够给予大家的是什么，而非单纯地把书从左到右进行排列。我会利用书店，向大家传达感动的事情，令他们心头一暖。在书店工作的人必须知道一件事情，就是大家之所以来到书店，是想找到拯救自己、帮助自己的书籍或者其他介质。我们就在做这样的书店，我们一直都是先考虑怎样和这些有困扰、有烦恼的人进行交流。我认为所有的销售者都是这样，首先需要明白自己想要的是什么，是优先交流，还是优先售卖？

Q：你对经营生活方式类的杂志，有什么心得？

A：第一，考虑清楚：现在我的定位是怎样的？我把什么作为目标？我珍惜的是什么？我拥有的是什么？这些都要很准确地传达给读者。甚至具体到这一页的内容，会让哪些读者变得幸福？第二，我们在朝这个方向努力，如果这本杂志消失的话，大家会变得困扰。第三，杂志文章的题目会拟为大家都熟知的事情。因为人们对于自己知道、了解的事物，会有一种“我想要更加知道、了解”的态度。

Q：本次的新书《我想要始终不渝地生活》里也谈到了，你会为了新的工作去结识新朋友，突破自己的舒适圈。

A：我今年已经52岁了。从出生到现在，我的社会关系已经渐渐确定了。加之我具有一定的社会地位，我的人际交往变得越来越窄。但我认为人活着就是要不断去和未知相遇，所以我特意去结识了新时代下不同领域的未知的人们，以了解这部分世界。我觉得自己还在成长，所以我的生活充满学习。👉