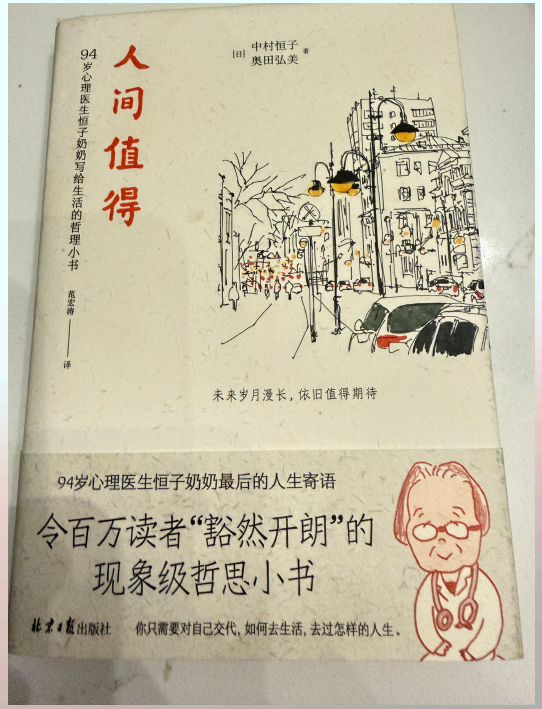
《人间值得》读书分享

中村恒子的94年人生智慧

王虹



Your car goes where you eyes go



极大的反差


NEVER GIVE UP
DEMI-MARATHON
MONTREAL
SHIPS MULTISPORT PONTEVEDRA LONG DISTANCE TRIATHLON 2019 ITU WORLD
québecorginal
DEMI-ESPRIT
Esprit
MONTREAL
POLAR. POLAR.


人间值得
人生不必
太用力
坦率地接受
每一天
好好吃饭
好好睡觉
好好生活
来则
欢喜
去则放手
只要活着，人生总会有办法的
我想要
遵从
内心而活
愿你
遍历山河
仍觉
人间值得
生活从不辜负
没关系
一切都会过去
好好
把握
当下
不求
功成
名就

作者简介：中村恒子

- 日本最年长心理医生（执业70余年）
- 历经战争与艰辛，以务实著称
- 2023年94岁睡梦中平静离世
- “人生，只要能吃饱，有份工作，能睡得香，就成功了大半。”

第一章：工作是为了什么

- 工作本质是生存手段，不必过度追求神圣感
- 在偏远疗养院守门诊数十年，平静接受现状
- “为了钱而工作，这是理所当然的事，一点也不羞耻。”

第一章：工作是为了什么

- 讨论：如果剥离了社会头衔，我们安身立命的基石是什么？

第二章：不期待过多，感激小事

- 痛苦源于想改变他人，接纳现实的不完美
- 面对酗酒丈夫，通过降低期待获得心理独立
- “与其执着于改变别人，不如在现有的环境里寻找微小的快乐。”

第二章：不期待过多，感激小事

- 讨论：如何平衡“对他人的适度期待”与“对自己内心的损耗”？

第三章：恰到好处的人际关系

- 关系需要“留白”，尊重边界，避免依赖
- 下班即断连，对成年子女保持物理距离
- “人与人之间保持一定的距离感，是对彼此最大的尊重。”

第三章：恰到好处的人际关系

- 讨论：“温和而有距离”的相处是否适合现代海外生活？为什么？

第四章：让心归于平静

- 焦虑源于未来，解药是回归“此时此刻”
- 夜晚不思考沉重问题，吃好睡好是第一位
- “不去想多余的事，今天的事今天做完，然后好好睡觉。”

第四章：让心归于平静

- 讨论：如果只关注接下来的24小时，你的焦虑会减少多少?

第五章：生活与工作的平衡之道

- 拒绝完美主义，承认自己的无能为力
- 不纠结满分便当，孩子健康快乐即及格
- “不要给自己“一定要做到完美”的压力。”

第五章：生活与工作的平衡之道

- 讨论：为了内心安宁，你愿意接纳生命中哪些部分的不完美?

第六章：简单生活每一天

- 老去是变得轻盈的过程，接纳孤独获自由
- 90多岁独居简朴公寓，坦然迎接生命终点
- “孤独是一个人的常态。当你接受了孤独，人生就会变得轻盈。”

第六章：简单生活每一天

- 讨论：当我们的社会价值随着年龄进入下行线时，如何能构建不依赖“输出或贡献”的自我价值感?
- 你觉得“一无所有，内心充盈”的晚年生活是个什么样子?

结语

不必非要成为闪耀的人。
在一个角落静静地散发温和的光，
也是一种极致的成功。