

國立玉井工商 109 學年第一學期晨間閱讀 (2021/03/05)

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

● 本日精選：【日本知名作家松浦彌太郎：下決心想要改變時，就是開始改變的時刻】

文章出處：2021-02-03 作者 / 編輯部整理文章出處 / 天下雜誌出版  
(<https://club.commonhealth.com.tw/article/3150>)

➤ 這篇文章哪些內容對你來說印象深刻呢？請寫下來，並說明印象深刻或喜歡的原因。

➤ 請各位同學看完文章後，寫下讀後心得唷～(約 80~100 字)。

## ● 【日本知名作家松浦彌太郎：下決心想要改變時，就是開始改變的時刻】

年過半百的日本知名作家松浦彌太郎被稱是「日本最懂生活的男人」，他跑馬拉松、刻意為生活留白，享受獨自一人的時光。他在新書《綻放幸福花朵的小種子》中，從植栽庭園的角度出發，跟大人讀者們分享如何才能享有人生真正的幸福。以下為本書摘要：

**我一直認為，人無論在什麼時候，不管活到幾歲，生活方式都是可以改變的。因為變化，而得以成長。**

**而且，下決心「想要改變」時，就是開始改變的時刻。**

不管你現在幾歲，暫且把年齡忘掉吧。因為年齡這種東西，往往使人「防衛心」變得太強。「必須像○○歲的樣子，沉穩度日。」有的人就像這樣，因年齡增長，愈來愈保守。「我已經○○歲了，所以那樣做也沒有用。」

也有的人以年齡當藉口，愈來愈消極。「我多年來都是這樣做，這種做法最好。」有的人積習太深，結果變得故步自封，動彈不得。



**但是，年齡絕對不是拿來決定一切的基準。只要對事物懷著坦然接受的心態，不管你現在幾歲，都能像少男少女，不，像嬰兒一樣，快速茁壯成長。**



拋棄成見，面目一新，把這樣不加矯飾的自己，從頭開始好好栽培。由於心境改變，自己整個人也跟著改變、成長，並且變得更加美好。我覺得再也沒有比那更快樂的事了。拋棄成見，面目一新，把這樣不加矯飾的自己，從頭開始好好栽培。由於心境改變，自己整個人也跟著改變、成長，並且變得更加美好。我覺得再也沒有比那更快樂的事了。

開始動手來做園藝吧！忘掉所謂「這樣最像我」的髮型，把頭髮俐落地紮成一束；老是說「一把年紀了，不化妝就無法出門」的人，也拿肥皂用力把臉洗乾淨，回到初生嬰兒的狀態吧！

現在，再度面對自己內心的庭園看看。「小小的一步，就從那一步起，開始踏上旅途。」這是我非常喜歡的一句話。好好珍惜跨出第一步的勇氣吧！

**不執著、不拘泥，對偶然巧遇滿懷熱情**

我深深覺得，對於每天的生活與工作，不要做得太多，也不要做得過度，這是很重要的。



不要太過執著於「不這樣做不行，不那樣做不行」。也不要貿然斷定，或是拘泥於「這個漂亮，那個很醜」。我最近發現，太執著於細微小事的話，會漸漸變得心力交瘁。



前一陣子，因為視力惡化去配了眼鏡。由於一下子戴著，一下子沒戴，所以常常覺得「啊，看不清楚啦。但是，我發現，視力太好的話，各式各樣的東西反而看得太清楚，所以視力模糊一點，任何東西看起來都很美，這也是好的一面。

大家好像認為我是個很講究的人，有次接受訪問時被問到，「松浦先生，你有挑選東西的標準嗎？」但事實上，我最近才察覺到，自己完全沒有那種別人心目中明確的基準。雖說會「精挑細選」，但是未經過「挑選」，而屬「巧遇」的狀況也很多。

大家好像認為我是個很講究的人，有次接受訪問時被問到，「松浦先生，你有挑選東西的標準嗎？」但事實上，我最近才察覺到，自己完全沒有那種別人心目中明確的基準。雖說會「精挑細選」，但是未經過「挑選」，而屬「巧遇」的狀況也很多。

今後，我希望對於有幸巧遇的東西，更加敞開胸懷。我希望不執著、不拘泥、不受自我基準之類的東西束縛。對於偶然巧遇的不知道的東西、不認識的人、新的東西、新的人，都希望滿懷熱情，珍惜自由自在共同成長的機會。

(本文由天下雜誌授權《大人社團》原文轉載，圖文經編輯並增訂小標。)



### 綻放幸福花朵的小種子

作者：松浦彌太郎

譯者：林佳蓉

出版日期：2019/03/27

- [《綻放幸福花朵的小種子》天下網路書店連結](#)
- [《綻放幸福花朵的小種子》博客來連結](#)