

附录 I 正文参考译文

第 1 课 不同文化间的交流

当外国人用日语搭话却话中有误时，你是予以指正呢？还是觉得失礼而不予指出呢？

的确，外国人不时有些说法让人吃惊。如果是日本人，“你……”啦“请你……”之类的说法，对尊长是不用的。但是欧美或中国人呢，即便对老师也多有说“你、请坐”之类的。这（种日语的误用）是受母语影响所致，并非出于说话人的恶意，然而听到这类说法的日本人还是感觉不舒服。

但是，即便出于好意，若是对外国人所说的错处逐一当场指正，那他就会畏缩而失去说话的勇气。换位思考一下，这一点是显而易见的。当然若是师生关系、朋友关系则另当别论。

所以，即使外国人所说的语句中多少有些错误，我通常也是当场放任过去。因为我认为，即便要给他改错，等与其（关系）更亲近些也不迟。否则，相互间的交流就会止步于起点。

本来，不同文化间的交流就是对文化多样性的互相认识。所以，包容心是不可或缺的。

第 2 课 内涵重于外观

人是最容易受外界影响的了。时常会有这样的事，一个古老的乡村小车站变得漂亮后，就连过往旅客的服装、神态等也都彻底变样了。医院里的医生和护士的服装通常都是白色的，但最近考虑到来医院的人的心情，许多地方改用蓝色或粉红色的了。

说到外观，据说在美国总统选举中，高个子的人一直是取胜的，这听起来似乎让人难以置信，但实际上确有此事。也有数据显示，在一些大学毕业生中，个儿高者要比个儿矮的人工资高。因为个儿高的人看上去有派，也更容易被人信任。这不是一个很好的例子吗？

此外，日本人经常使用的名片上印有公司名称和个人职务，这也是一种外观现象。如果你接到一张印着著名公司字样的名片时，仅凭这一点，就能让你放心。如果旁边再有部长之类头衔的话，那就更加值得信赖了。尽管人们常说不要光凭外表来判断一个人，但在实际生活中，还是常常以此待人接物的。当然，自古以来人们所说的“重内心轻外表”这种观点确实没错。无论外表修饰得多么时髦，没有内涵将一事无成。可是，也有人当上社长以后比从前帅气多了。因此，在注意外观的同时，还要丰富自己内在的东西，这是非常重要的。要说理想的状态，那当然是内外兼修最好了。

第 3 课 日本年轻人的就业·结婚意识

我们什么时候会觉得苦恼呢？找工作的时候，会因为选 A 公司还是 B 公司而苦恼。因该不该和现在交往的女友结婚而苦恼。也就是说，在面临必须做出选择和决定的时候才会苦恼。但是，年轻人们却不会作选择。抑或说从一开始就不想选择。没有要做选择的意愿。

据某项调查结果显示，现在的年轻人中针对“选择哪家公司就职”这一问题回答“自己决定”的仅占 18%。约 5 成的年轻人回答“根据父母朋友的意见来决定”。而回答“顺其自然”的人约占 3 成（筒井俊介、硕士论文）。

更令人惊讶的是，在“恋人”这一项，回答“自己选择”的年轻人仅占 29%。回答“顺其自然”的人最多，占了 4 成。这恐怕与在鹊桥会什么的场合，多有偶尔坐到一起的两个人便开始交往的情形有关。

针对“你会不会和现在交往的恋人结婚”这一问题，回答“自己决定”的年轻人更少（22%）。约 2 成的人回答根据妈妈的意见决定，另有约 2 成的人回答根据朋友的意见来决定。

这样的话当然不会有烦恼。

就业和结婚是人生中的两大事件。幸运地遇到好的配偶，从事能够发挥自己所长的工作。古往今来，这都是幸福的两大要件。自己连这两件事都不做选择，那确实不会产生大的烦恼和纠结。但是，这样的活法怎么能算活出自己的人生了呢？

可是，这却是现在年轻人的“常态”。

（摘自诸富祥彦《“空虚”的心理学——为什么得不到满足》）

第 4 课 写给“过后不收拾”的儿子

打开之后不关，做过之后不收拾，一天到晚为他的“乱开、乱放”而困扰，偶尔大声喊到：“关上啊，收拾好啊。”听到的总是：“好，好。”答应得不错。但是，本应该关上的隔扇还开着三寸的缝儿，本应该收拾好的东西只是从右边挪到了左边。于是，再提醒他一次，回答得仍然很痛快，“等一会儿哈，过一会儿哈”。可是，这个“一会儿”是一个小时以后还是一天以后，那就完全不得而知了。愉快地说一声“晚安”返回（房间）之后，他桌子上的狼狽样就难以形容了。

我以为当他自己感到不方便时就会认识到（收拾的重要性），于是决定干脆既不提醒他也不替他收拾。到了第三天，漫画书、玩具、棒球、算盘等杂物便在桌子上堆积如山了。到了早上就嚷着“这个也没有，那个也不见了”，一边看着表一边把桌上的杂物翻了个底朝天，把需要的东西塞进书包，然后一蹦一跳地跨过翻掉在地上的杂物冲出家门。

一天早上，（他那）六张榻榻米大小的房间里散发出刺鼻香气。诧异地四下一看，发现衣柜的小抽拉开着。学校经常检查孩子的手绢、卫生纸、指甲什么的，大概是自己的手绢用光了，便擅自借用了妈妈外出用的手绢。（我就想）当学生一本正经地从裤兜里掏出一块香气扑鼻的手绢时，老师究竟会做何表情呢？儿子啊，妈妈对你爸爸这样随处放东西不收拾的做法感到惊讶，觉得大凡男人也就这样，于是不久也就任其那样了。可你，才刚刚是小学四年级的学生啊。你就不能给我从现在振作起来，留心整洁利落些吗？

（引自美国、加拿大 11 所大学联合、日本研究中心《INTEGRATED SPOKEN JAPANESE》（I、II））

第5课 垃圾和地球

零垃圾社会，意思是完全不产生垃圾的社会。但这在逻辑上是说不通的。

作为垃圾和地球之间关系的自然法则，正如此前所述，当我们为了生存，想要利用资源使其成为某种有用之物时就必然会有废物产生。因为不产生废物即垃圾是无法做成有用之物的。因此，所谓完全不产生垃圾的社会，就是没有任何有益于人类生存之物的社会，换言之也就等于是人类诞生之前的地球。

这里所说的零垃圾社会，指的是以产生垃圾为前提，具有能够将其重新转化成有用之物的机制的社会，进而作为其结果，人们不再向由土壤、大气、水和庞大数量的生物所构成的生态体系投放垃圾，这就是零垃圾社会的本意所在。

（有省略）零垃圾社会说的就是，某个人的无用之物（垃圾）会成为另一个人的有用之物（资源）；而这个人也制造无用之物，他的无用之物再成为下一个人的有用之物……如此这样一种关系，在所有人、所有物品上得以成立的社会。

（引自八太昭道《垃圾和地球》岩波少年新书，2006年）

第6课 日式旅馆的魅力

日式旅馆和西式宾馆的区别是什么呢？（要看其）建筑是日本的还是钢混结构的，睡的是榻榻米加被褥还是床——除了这些建筑和寝具的区别之外，恐怕还是在于其服务态度。也就是说，宾馆是应客人的需求提供服务，而旅馆则是即使客人不提要求也不间断地为客人提供服务。

进入日式旅馆后客人被引导到房间，不久房间专任女招待就会过来，送上茶水的同时把当地特色点心一起端来，并与客人交谈一会儿。这期间，客人会若无其事地递上赏钱。

这“赏钱”与“小费”之间有着微妙的差别，从中隐约可见宾馆与旅馆的不同。“小费”是针对某种特定服务（例如帮助拿包、照顾用餐等）的谢意，是在受到服务后给予的。与之相反，在接受服务之前，期望“多关照”所给予的则是“赏钱”。旅馆是客人（对旅馆的）的全权托付，而不是像宾馆那般是客人自己一项一项地选择并享受服务。

总之，旅馆的魅力是，在那里可以什么都无需考虑地休闲。如果是家好旅馆，即便客人不说，也能觉察到你的需求。我认为，正是这样对旅馆的全权托付，才是选住旅馆的乐趣所在。

日语中有个说法叫“坐享其成”。描述的是，静坐在那儿即有饭菜端来，吃完后又马上有人收拾下去这么一种享受方式。这一说法也形象地阐释了旅馆的服务。住在旅馆里，通常附带两餐，（客人）根本无需惦记吃什么。无需吩咐，就有人送饭菜到房间来。

在房间里用餐，是唯有旅馆才有的特色。当然，宾馆也有（送餐到）客房的服务，旅馆最近也多有另设餐厅，在餐厅提供饮食的了。但是，住旅馆基本上还是在房间里用餐。

（山口由美、平凡社『につぼにあ』第6号、1998年10月）

第7课 根据血型判断性格

“你是什么（血）型？”

“A 型。”

“果然不出我所料。”

这是（众所周知的）有关血型的对话。它是把人们的性格分为 A、B、O、AB 四种类型。

这种分类超乎想象地受人欢迎，而且还有许多人信以为真。我就是其中的一个。这也是因为看看周围的人，我觉得还的确都符合这种说法的缘故。就连初次相识的人，也直接问：“你是什么型”，以此来代替问候。

A 型的人一般来说，“重视公共秩序和遵守公共规则，珍惜人际关系，往往无论任何事情慎重地做好准备后再行动”。我所了解的 A 型人大部分是属于这种性格。不知为什么，一眼就能看出，他们大都显得消瘦、神经质。日本人中这种类型的人最多。据说社会生活中也有所反映。B 型跟 A 型正好相反，“讨厌公共秩序和规则的约束。自由奔放，惟我是从”。看看我同事中的 B 型人也是这样。他们多半声大、有朝气。另外，虽然具有自由奔放的特点，但偶尔情绪会不稳定，给人的印象是不知在想些什么。可以说艺术家中这种人较多。要说 O 型，实际我就是典型的 O 型人。它的特点是“有领导能力、朋友意识较强”。事实上，当领导的人中 O 型人好像占多数。有人说教师中这种类型的人多。可是，要让其他血型的人说的话，O 型看上去很从容，可又固执要强，不能听取别人的意见。我想想自己，似乎也是这样。最后是 AB 型，据说这种人“无论发生什么事都不在乎，能够对事物的整体加以分析，客观地去处理。评论家较多”。我与这种人相处得不太好。因为他们总是很冷静，很少表露自己的感情。

对血型的看法每个人都不一样。当我提起血型时，也有人会说“这毫无科学根据，随便说说而已。”甚至还有种倾向，认为要把人只分为四种类型，把职业等其他任何事情都按这种类型去套，这种做法是危险的”。当然，我也知道每个人都有他的特点。所以，才在与人密切交往的基础上去了解他。就连我初次相识的人也要去讯问他们，我认为这种做法实际上是为了更好地了解对方的捷径。

第8课 亲身感受的重要性

想要了解世界上各种各样的人的生活方式，有多种方法。也有很多书籍。还有，电视媒体也（不断）把我们未曾去过的世界各地的情况加以详细介绍。最近，还有互联网这一便捷途径，足不出户就可以获取整个世界的信息。使用电子邮件，可以瞬间实现远距离的书信往来。我们觉得无所不知。然而，我们所知道的只是管中窥豹。

我在黎族村落所感受到的、自己在与自然交往中的无知，也是在实际住进村里并与（他们）共同生活之后才得以了解。真正融入到韩国、中国以及东南亚集市熙攘的人群中，亲身感受各种生活气息，以及（所见到的）人们的生存能力，这些都是书本、电视媒体或者互联

网所描绘不出的。

世界上居住着形形色色的人群，饮食的世界也纷繁复杂。透过饮食所观察到的人们利用自然的方法及生活方式也是各式各样的。

而要想更多地了解其中的奥秘，最好的方法莫过于自己走出去旅行，去倾听人们的议论、去嗅气味、去吃、去亲身体验当地的生活气息。

（西谷大 《食物和自然的秘密》小峰书店 2003 年）

第 9 课 对于“俺们”感到骄傲的日本人

如果问美国高中生自己是否拥有领导才干，有七成的人会回答说“自己在平均水平以上”。在以大学教授为对象的调查中，则有 94% 的人会回答说“自己比同事更优秀”。很显然，这种回答是很怪异的，因为优于平均水平的人应该只有一半。

心理学上把这种无意识地过高评价自己的现象叫做“优于平均效应”。我们所居住的这个世界上，几乎所有的人都认为自己的智慧能力超出平均水平，自己处理事物的公平性超出平均水平，自己的驾车技术超出平均水平。

通常把这种自己盲目自信的倾向，归结为“正性错觉”。尽管如此，也并不是说因为其是“幻想（错误的想法）”就应该予以矫正。

常有父母和教师等人会教育孩子“要更加正视现实”，但是，抑郁症患者才是典型的自我评价和他人评价相一致的、即“没有认知错误”的人。人们曾一度认为，把所有事物都去消极地理解的这种行为就是抑郁症。但是，最新的研究认为，正是由于他们的自我认识过于正确，才不会产生正向性的认知错误。

在一项以中日美三国约 3400 名高中生为对象的调查中，对于“我是一个不输于他人的有价值的人”这个问题，持肯定回答的美国高中生比例为 89%，中国高中生为 96%，与之相对的，日本高中生仅为 38%。另一方面，回答说“我没有什么值得骄傲的事情”的美国高中生比例为 24%，中国高中生为 23%，而日本高中生为 53%，超过了半数。

由此可见，“自我谦卑（正确的自我认识）”可以说是日本人的一个特征。然而，在以大学生为对象的调查中，却发现了一种明确说自己处于“平均水平以上”的回答。日本的大学无论男女，认为“自己比别人更优秀”的方面，是“温和度”“认真度”和“诚实度”。（可见他们）不是在智慧和容貌姿色等容易比较的方面，而是在评价标准比较模糊的方面拥有过度的自信。

这样看来，这样的调查结果并不能得出“日本人能够正视现实”的结论，而是正性错觉受文化以及社会等因素影响会呈现出不同的表现方式。

社会心理学研究表明，日本人的另一个特征是“以人际关系为媒介高估自己的倾向”比较显著。（因为）他们认为自己本人或许不如常人，但是自己的夫妻关系以及与朋友之间的关系是优于常人的。

抛开个人因素而依存于关系性，这既有好的一面，也有不好的一面。

日本人往往自豪于“俺们”而不是“俺”。这如果与“自己虽然没什么了不起的，但是所在的公司却是一流的”、“虽然我在现实生活中活得不是很充实，但是日本被全世界所尊敬”等意识结合起来看的话，估计很多人都能够理解了吧？

（菊池聪《“自我欺骗”的心理学》）

（《花花公子周刊》的连载文章 2013 年 6 月 10 日）

第 10 课 开会要领

本来是抱着自由交流的目的召开会议，可是一旦真正开起会来，经常出现如下现象：“发言的人很少”“讨论热烈不起来”“仅以传达和报告结束”。想必大家一定都有过这样的经历。

为什么会这样呢？真的是大家都不能发言吗？这时，主持人和上司会说：“随便什么都可以，请大家发表自己的意见。”这种强迫发言的方式真的会有效吗？非常遗憾，基本无效。究其原因，就是很少有公司允许员工随意发言，而且如果真有这样的公司，主持人和上司也就不会说出这样的话了。“说是说什么都可以，可我又能说什么啊！我想说你不这么说才是最好的……”，参加者最多只能在心里这样抱怨。不弄明白那个场合下的“目的”的话，就不知道该如何发言。所以这里的“明确目的”就成了必要的前提。另外，还必须考虑导致“发言较少”的更多因素。我们可以想象到很多情况，像“还没有考虑清楚”“这样发言的话，别人会觉得我很傻吧”“说不好的话，工作接下来都摊到我头上吧”等诸如此类的心理，会使人无法发言。也就是说，由于某种防卫意识而保持沉默。任何人都应该有过这样的经历。如果说有人不曾有过这样的想法的话，那么我们有理由怀疑他或许已经将会议变成“个人演讲会模式（只有一个人一直在不停的说话，别人都插不上嘴）”了。

拼命努力防卫的时候，如果被强迫“发表意见”，那么这种防御只会越来越坚固。不安和恐惧会制约大多数人的行动和发言，结果也就很难有坦率的发言和作为。（对于会议来讲）需要营造一种宽松的氛围、一种能接受发言者观点的氛围，这非常重要。当然，有发言就会有反对和批评意见。但是，首先必须要能够倾听一个宝贵发言。如果有反对意见和批评，完全可以事后再议。（会上）能否形成踊跃的讨论，取决于组织机构里面是否真的具有“至少肯于倾听一次（人们发言）”这一习惯。

第 11 课 用完就扔

在 GNP 居世界第 2 位的日本，各种物品应有尽有。不过，有一多半的物品摆脱不了很快被扔掉的命运。从汽车、电器产品、家具等这种大型耐用消费品到衣服、文具、玩具等无数的物品，稍经使用之后便被当成了垃圾。

企业的“消费策略”通过电视商业广告等手段，很巧妙地抓住了消费者的心理。在高速增长时期倡导“消费者就是上帝”——把浪费视为美德的这种潜意识，即便是在批判公害和环保意识普及之后，也并没有完全消失。此外，超市的流通系统本身也有迫使消费者“一次性”消费的作用。例如，超市里包装蔬菜、肉类的塑料浅盘及保鲜膜就只好扔掉。

在日本人的饮食生活中，最具代表性的一次性物品可以说是一次性筷子吧。几乎所有的食堂、荞麦面馆、寿司店、拉面馆等都放有一次性筷子。每个家庭也都备着一次性筷子。还有买盒饭时也都必配这种一次性筷子。在日本每天消费大量的方便筷子。这种一次性筷子与普通筷子不同，用后马上就扔掉了。因为只使用一次，所以用不着洗，又卫生又能常常使用新的。这正是它备受人们喜欢的原因所在吧。

80 年代以后，日本从中国、印度尼西亚、菲律宾、韩国等国家进口方便筷子的数量大幅增加。日本利用了这些国家的廉价劳动力和资源。据说现在方便筷子的年消费量为 200 亿双以上。由于一次性筷子的大量消费，森林面积也因木材的砍伐而逐年减少。

在日本，最近有人用筷子盒随身携带自己用的筷子，而尽可能不用食堂和便当店的一次性方便筷子。这是通过不使用一次性筷子来拒绝一次性筷子这种小小的商品中反映出来的资源浪费（而且是别国的资源）和“一次性”文化。

“一次性”文化的缺点不单是强制大量生产和大量消费。像塑料这样不能回归自然的东西，或者像氟利昂气体这种破坏自然的东西，也就是说就连本来“不可以扔掉的东西”也都被人们不断地扔掉了，大家有必要对此予以关注。

（引自佐佐木瑞枝《日本社会再考》，北星堂）

第 12 课 努力

努力程度可以通过所花费的时间来衡量，这个说法是我的原创。悟出这一点是在我 38 岁的时候，从那时起对于努力的抵触感也消失了，人生也变得更加轻松。

不知为什么，我们在中学、高中时代不愿意把“努力的样子”展示给别人。考试前埋头苦读和运动会前拼命练习赛跑等等，这些情景一旦被人知晓会觉得羞耻。

这种心境是复杂的。首先，当努力没有成果的时候，会担心被别人笑话“那家伙，那么努力了结果还是不行”。即使取得了一定成绩也会担心在别人眼里的评价会走低“那么努力准备，当然会成功啦”。一旦开始介意他人的评价，不管哪种情况，都会尽力掩饰自己的努力。

这一意识即使步入社会依然同样。对于自己擅长的领域，即便被夸奖“你真的非常努力啊”，也会故意否定自己的努力，说“没太做什么努力”。

但是，这种“谦逊地掩饰自己的努力的态度”是非常危险的。原因在于，这样做很容易演变成不需要那么努力的托词，同时也会形成（一种）潜意识障碍——努力？那可“不够酷！”。

当然，并不是只要努力了，一切都会变好，但是不努力则一切都无从谈起。因此，生活中必须积极引入“努力”这个词汇，并构建享受努力过程的机制。

而且，客观审视努力程度的衡量方法就是“时间”。

努力与否说到底都是主观的，但是引入了将努力程度换算成时间的机制，就能够轻松了解和管理自己努力到什么程度了，而且可以坦言“关于○○我已经持续做了很多年了”。

例如，常有人夸我“写文章很快”，这时候我就会这样回答，“从大学毕业到成为独立作者的16年里，我从事的工作是要以书面形式向客户作汇报，所以不快是不行的”。

这个充满魔幻色彩的词语能够给人带来这样一种心情：如果努力可以用时间来衡量，那么正因为时间是有限的，所以必须由自己去独立思考，并决定努力的内容。这样一来，好的结果才会接踵而至。

（摘自2009年4月11日朝日新闻 胜间和代 《胜间和代的改变人生的箴言》）