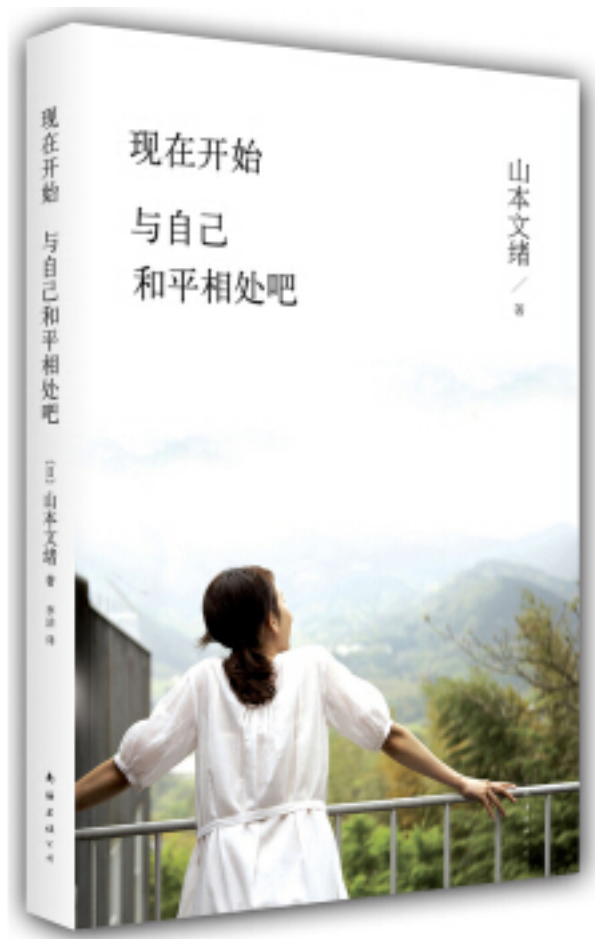


山本文绪：现在开始，与自己和平相处吧



[山本文绪：现在开始，与自己和平相处吧_下载链接1](#)

著者:[日] 山本文绪 著，李洁 译

[山本文绪：现在开始，与自己和平相处吧_下载链接1](#)

标签

评论

治愈系，没事的时候看看很轻松

山本文绪的文字里，有着难以解释的治愈力

商品质量不错，今后有机会再买

此用户未填写评价内容

好好好好好好，很好很好很好很好

可以，不错……可以，不错……可以，不错……

帮朋友买的，朋友是被名字吸引的

读山本文绪已经成为这些日子的一个习惯，就像口渴时最简单却最管用的一杯白开。山本文绪此前的随笔或许更多的在表达“一个人”的生活精髓，即使有各种女人的小热性、小纠结等小情绪，也不妨碍她该吃吃该睡睡，一个人独处（单身以及已婚人士）的静谧好时光，她用一点点日记式的絮语描绘了她心中的理想状态——不管是单身还是与爱人在一起，都有享受一个人独处的最佳状态。

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

的确，情绪不在状态的时候最好不要看这本书，不过看了这本书会发现，很多片段也曾在自己身上发生过。真实又让人想流泪。

一直喜欢她的书～不错～是正品

不错不错不错啊，正版的书

读山本文绪已经成为这些日子的一个习惯，就像口渴时最简单却最管用的一杯白开。
山本文绪此前的随笔或许更多的在表达“一个人”的生活精髓，即使有各种女人的小热性、小纠结等小情绪，也不妨碍她该吃吃该睡睡，一个人独处（单身以及已婚人士）的静谧好时光，她用一点点日记式的絮语描绘了她心中的理想状态——不管是单身还是与爱人在一起，都有享受一个人独处的最佳状态。
非常投入地恋爱，非常投入地写作，却在拿到日.....

书挺好的，值得买

书还不错，就是字小了点

还没看，山本文绪，一直我最喜欢的作者之一

书非常好 印刷的很好

谁说的那句话：女性作者容易以自己的生活作为创作的源泉，以贩卖隐私为生。这句话乍听之下似乎有些许歧视女性之感，但细想一下，好像确实如此。这是由女性天生区别于男性的生理特性决定的。比起男性，大多数女性更擅长观察生活，记录生活中细小的点滴，体味微妙的情感波动。于是，女性作者在动笔写作时，便很容易把这些缠绕于日常的琐细情感注入到笔尖，这也就是常人所说的细腻之感吧。

日本很有名气的疗愈小说高产作家。愈加快节奏的生活，总会让人倍感压力。读一读此类文学作品，让心情得到些许放松和喘息。

送货速度很快，东西很好

挺厚一本，书也不错，快递很好

关于作者抑郁症时期的日记 说实话兴趣不大 可能有类似病症人看着会好点？

物流快，很喜欢

最喜欢的女作家。别人说她治愈，我却觉得是彻底的冷漠和乖僻：)

从一个患者的角度娓娓道来，适合有心里调整需要的人，但还是有些浅，不系统。

双十一400减200买的，光谈钱，很划算

是正版 书看完了 感觉不错 日常生活的整理

不错，在京东购物就是爽快，踏实，靠谱！！！支持校友！

一直在京东买书 正版 会继续支持下去

山本文旭的书都是一口气看完的，好喜欢！

读山本文绪已经成为这些日子的一个习惯，就像口渴时最简单却最管用的一杯白开。
山本文绪此前的随笔或许更多的在表达“一个人”的生活精髓，即使有各种女人的小热性、小纠结等小情绪，也不妨碍她该吃吃该睡睡，一个人独处（单身以及已婚人士）的静谧好时光，她用一点点日记式的絮语描绘了她心中的理想状态——不管是单身还是与爱人在一起，都有享受一个人独处的最佳状态。
非常投入地恋爱，非常投入地写作，却在拿到日

不错 快递很快

山本文绪是我唯一喜欢的日本作家。本书记录了她在抑郁症之后的生活与思想。感触很深。
作为一个经历两次婚姻的女人，她在事业上也曾大起大落，而她渐渐地把所有好的坏的都接纳起来，成为自己成长的一部分。
当然，最推荐的还是她的《一个人的好天气》。

很好…还没看！我相信她的书不会让我失望

其实优惠都是在提高价格后来个券。力度很差 还很费时间成本

心情不好时，可以看书调适心情。平常也可以看些书增加自己的气质与修养，是一件很好的事情。

最近有点难受抑郁症状明显急需开导自己

很好，很喜欢

还不错，励志的，拿来鼓励自己的

快递小哥服务很到位，大大？

还没有打开，看评价买的

最早接触山本文绪 是 涡虫 这本书 故事写的干净利索 没有拖沓 却清清楚楚的说明了作者的意思

非常棒的书，一直在京东上买书的，正版，实惠，有保障。赞赞赞！

都是好书，畅销书，我们要建立阅览室，京东的服务很好！！！！

觉得还是应该买原文的更好

山本文绪的书个人很喜欢 这本是患抑郁症期间写的 还不错

山本文绪：现在开始，与自己和平相处吧

不错的书，喜欢上了山本文绪，忍不住买了一套

还好，但不适合我

读山本文绪已经成为这些日子的一个习惯，就像口渴时最简单却最管用的一杯白开。

包装不错，书没有破损。在书店看了一部分就决定买下来。是我一直喜欢的作家

很不错的一本书 值得推荐

还没看，不知道。

山本文绪的书总是使人安静

还不错啊。。。。。。。

喜欢她的小说，不太喜欢散文，日记形式，却感觉像是流水账，感觉平平。。。但仁者见仁，智者见智吧。。。

学会照顾和处理好自己的情绪

喜欢山本文绪，都买了，慢慢看~

喜欢山本，我最喜欢的作家

快递第二天上午就好，书包装完好，好评！

很棒，书是正版很不错

不错的东西，不错的东西

一直喜欢这个作家的写作手法，就这么温温柔柔的，安安静静的活着~~

不错的一本书，看完之后感悟很深刻

迟了一天收到书，但收到还是很开心，因为这次买的书都很不错。

什么都不想说 一本夹在中间的书 其他书都很棒 唯独这本 封皮没那么精致就算了 毕竟价钱在这里 可是封皮上大大小小的坑是怎么回事(图片拍出来没有现实那么醒目) 不要告诉我这本书和天宫一号一起上过天 是月球赐的印记 准备向客服反应 他们家竟然没有客服 没!有!客!服! 佩服 佩服 想买书的注意一下 他们家没有客服。。。

代购，好评，代购，好评

很喜欢山本文绪，她的书我都买了。

好喜欢这个书

刚刚看了一下，挺好的，正品

刚开始看，心情烦躁的感觉有所下降。以前肯定看不进去这类书的

超赞的治愈系书！！！内容和封面一样，清新！！！还买了另一本山本文绪的书，物流很给力。

京东正版，下次还会再来

平淡的，平淡的，还没看。

还没看，不过看评价挺好的

还不错的书，读过之后，越来越觉得自己得了抑郁症

书不错，速度也很快！

买下还没看，非常期待内容。

最近晒了一单，值友赞弹不一。我的初衷是分享，能否成功晒单标准在小编那里。任何一件物品的存在都有它的利用价值，不能因为它白菜价就一文不值，也不能因为别人买了一个你不会去买的价格偏高大众消费的物品就是装逼。物品的价值不能用好与不好去衡量，只能说喜欢或者不喜欢。如果经济能力允许，购买一点自己喜欢的物品没有什么不妥。关于购物，张大妈倡导理性消费，对于什么值得去买，我个人觉得：你喜欢的，你需要的，适合你的。

送货非常快，是正版书，一直喜欢京东的活动

相当的好！相当的好！相当的好！相当的好！

静下心来读读书吧,坚持住

好，很好，非常好……

还好还好还好还好还好

不错，以后会常来

山本文绪是我唯一喜欢的日本作家。

京东快递的速度无敌了 太给力了 赞

正在看呢，还不错，看的时候要心静

书的质量不错，可以好好看书了。

干净，整洁，这是我对这本书的第一印象

挺好的 不错

速度快，包装好，都很满意

正版，质量不错，送货很快

迅速得看完了，觉得不爱看。

还不错，好好看看，以后再买

应该是正版吧

还没看，但是很喜欢作者的态度。

现在开始，与自己和平相处吧

帮盆友买的。还不知道呢

购买方便！购买方便！

很好的一本书，你值得拥有

正版图书，配送给力，很好

很好 态度诚恳 回复及时

包装很好，非常棒！！

包装完整！慢慢读，满意

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。

好看，内容看起来不累

治愈系，正在品味中。

很好很好很好很好很好很好

不错，很好！不错，很好！

值得推荐的一本书

很好很好很好很好很好

好评！！！！！！！！

挺好的，不丑

很喜欢她的书

很好！！！！！！！！！！

还不错 赶紧看书 少比比 哈哈

更像是日记，一篇一篇的，读了以后倒没有什么特别的感觉，也没觉得文笔有多好，可能因为这本本来就是日记体的关系吧

书的开头作者就明确写了，这本书对于抑郁症患者最好别看，看了也许会更压抑，本人看了一部分，感觉确实有些压抑就暂时放在一旁了。

还是不错的

淡淡的，很真实的疾病对抗经历~

喜欢三本文绪的书！质量很好！

还没开始看。

值得看！！！！

如果不是对山本文绪的作品比较偏爱的读者，不建议买了

还不错。价格，质量都还好吧

类似日记类的文章，要有一定的耐心才可以读完全书。

一直在京东买书，正版还打折，很满意~~

给老婆买的

慢慢看。。

书很不错 值得一读啊

购物很愉快~~~~~

和平相处

山本文旭书基本都读了，这本也是她一贯的风格，个人还是更喜欢她的小说。

不错！！！！ 不错！！！！ 不错！！！！

很好哦

不错！

我一下子买了这么多本书，起码要有个纸箱丫。就那么单薄的一个京东袋子到手后都是坏的，这样的包装能不损坏书吗，希望京东能改进，书还是很好的

其实就是一本日记，很不喜欢。既没文笔，又没内容。因为作者的大名，耐着性子翻了几页，实在看不下去了！很失败的一次买书。

只是作者抑郁症治疗期间的日常记录，买前还以为是散文集呢，没注意，有些失望

书不错

一起买了好几本书…其中有一本像是旧的…很失望…

据说要够10个之呀呀呀呀呀

一本日记……琐碎……谈到治愈，看个人。

正版，，，，，，，，，，，，，，，，，，，

对于看各国的发展：西班牙，哥伦布曾经发现西印度群岛。此后，西班牙逐渐成为海上强国。1588年英国击打败它，开始衰落；俄罗斯，列强之一，多次海洋探险，多次想进入日本。一战中由于国内的十月革命退出一战，二战打败德国，获得二战的胜利；墨西哥在1848年割让了得克萨斯、新墨西哥、加利福尼亚给美国；英国，老牌资本主义强国，发动了中国的鸦片战争，对日本，对中国，对太平洋有着深刻的影响，势力逐渐衰落被美国取代；夏威夷，最终并入美国；中国，缺席在竞争太平洋上，但是本书还是把中国的历史郑和下西洋，清朝末期的太平天国运动、义和团运动、民国时期中国的历史一一写进书内，来展现同一时间的中国历史。

??

很好

书不好读

好

棒

111

好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评 好评
好评 好评 好评

[illegible]

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

★我病情严重的时候，不能做饭，不能按时吃饭和吃药，也不能做其他的家务。这些令人无能为力的事情成为一种负担和压力。幸运的是，父母干劲十足地对我说：“现在，我们都要一起努力。”这鼓励了我。——山本文绪

★读了好些山本文绪的作品，终于看到了她勇敢面对自己曾深陷抑郁症的心情随笔。跟随她每一天的日记，自己也逐渐治愈了心中的一些负面情绪。就像加班后吃了一顿美味的晚餐，有种满满的充实感和幸福感。——热心读者

★其实，人生的满足，往往在无比微小的事情上。这是很生活、也很懂生活的山本文绪教会我的事。——热心读者

★作者细致地记下自己曾经沉陷在抑郁旋涡中的每一日的时光，但是很奇妙，读着读着，反而有种安慰人心的力量：“原来不只是我一个人曾经不快乐，而且也可以变得快乐起来啊”，我想这就是她被称为疗愈系女王的原因吧。——热心读者

★我病情严重的时候，不能做饭，不能按时吃饭和吃药，也不能做其他的家务。这些令人无能为力的事情成为一种负担和压力。幸运的是，父母干劲十足地对我说：“现在，我们都要一起努力。”这鼓励了我。——山本文绪

★读了好些山本文绪的作品，终于看到了她勇敢面对自己曾深陷抑郁症的心情随笔。跟随她每一天的日记，自己也逐渐治愈了心中的一些负面情绪。就像加班后吃了一顿美味的晚餐，有种满满的充实感和幸福感。——热心读者

★其实，人生的满足，往往在无比微小的事情上。这是很生活、也很懂生活的山本文绪教会我的事。——热心读者

★作者细致地记下自己曾经沉陷在抑郁旋涡中的每一日的时光，但是很奇妙，读着读着，反而有种安慰人心的力量：“原来不只是我一个人曾经不快乐，而且也可以变得快乐起来啊”，我想这就是她被称为疗愈系女王的原因吧。——热心读者

★我病情严重的时候，不能做饭，不能按时吃饭和吃药，也不能做其他的家务。这些令人无能为力的事情成为一种负担和压力。幸运的是，父母干劲十足地对我说：“现在，我们都要一起努力。”这鼓励了我。——山本文绪

★读了好些山本文绪的作品，终于看到了她勇敢面对自己曾深陷抑郁症的心情随笔。跟随她每一天的日记，自己也逐渐治愈了心中的一些负面情绪。就像加班后吃了一顿美味的晚餐，有种满满的充实感和幸福感。——热心读者

★其实，人生的满足，往往在无比微小的事情上。这是很生活、也很懂生活的山本文绪教会我的事。——热心读者

★作者细致地记下自己曾经沉陷在抑郁旋涡中的每一日的时光，但是很奇妙，读着读着，反而有种安慰人心的力量：“原来不只是我一个人曾经不快乐，而且也可以变得快乐起来啊”，我想这就是她被称为疗愈系女王的原因吧。——热心读者

脾气没了福气来了大全集书给我打开了知识的大门，开阔了我的视野，丰富了我的生活，把我带到了一个无限广阔的天地。书是知识的源泉，里面有我的一方净土。有句话是这么说的书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。看书是我的一大爱好，看书是我的一大爱好，我爱读书。发脾气，是生活中常常遇到的心理现象。不少人脾气暴躁，遇事容易冲动，不能理智地控制自己的脾气，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易发怒，有时还同周围的人争吵，说出一些使人难堪的话，既影响自己，更影响别人，有时甚至影响了家庭的和睦。发脾气，能解恨，但很可能会走极端，将人的感情撕碎，即使心灵的伤口愈合了，也抹不去留下的疤痕。很多人都是因一时的脾气而大动干戈，有导致伤害的，有结下仇恨的，有后悔终身的，有互不来往的，有遭受报复的。有人因脾气不好，在家中气走了爱人，疏远了孩子有人因脾气不好，在社会上得罪了朋友，失去了贵人有人因脾气不好，在单位里惹怒了上司，丢掉了工作。一个人很可能因为脾气不好而断送掉自己身上所有的优点，使自己的人生全军覆没。因为脾气不好的人，常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。人生在世，不可能离群索居，人与人彼此相处，哪怕个个心地善良，也难免会发生磕碰和磨擦，譬如朋友间的误会、同事间的纠葛、邻里间的纷争、夫妻间的争吵等等，矛盾是无处不在的。有了矛盾，重要的是面对现实，心平气和地去化解。若只是一味斤斤计较，动辄火冒三丈，大发脾气，便会自寻烦恼，制造痛苦，徒伤感情，甚而结成冤仇。要想切断灾祸的源头，唯一的办法就是控制住自己的脾气。包容人，包容事，忍下的是一时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好，其善莫大焉。俗话说与人方便，自己方便。好脾气是人生的一座桥，将彼此间的心灵沟通。走过这座桥，人们的生命就会多一份空间，多一份爱心人们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。所以说，脾气没了，福气来了。人的脾气有好有坏。脾气好的人无论到哪里，都会受到欢迎，别人喜欢同他合作、共事脾气不好的人，则常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。有人作过调查，发现绝大多数男女青年在选择配偶时，都把对方脾气好作为条件之一。根据经验我们也知道，在一个家庭或一个单位里，如果有一两个脾气不好的人，常会使这个家庭或集体笼罩在不祥的气氛中。因此，改掉坏脾气不仅可以消除个人的苦恼，而且可以促进家庭和睦，改善人际关系，为你的事业和人生带来享之不尽的福气。每当我打开一本书的时候，就会走进一个五彩缤纷的世界，那里面充满了喜怒哀乐，充满了悲欢离合。书使我懂得了什么是真善美，什么是假丑恶，书成为了我

因其对光线与湿度极为敏感，我们将它保存在大英博物馆的手卷室里。这间屋子干燥且密不通风，最重要的是室内全黑，十分适合在潮湿状况下会腐烂、强光下会褪色的莎草纸。这是我们在布鲁姆斯伯里能营造出的最接近古埃及墓室的环境了，因为之前它极可能在墓室里待了大部分时间。整个手卷原长约五米，通常会被卷成卷轴。如今则分为了三部分。较大的两部分保存在大英博物馆，被镶嵌在玻璃框里（第三部分则在纽约的布鲁克林博物馆）。纸草书高约三十厘米，凑近了还能看到纸莎草的纤维。制作莎草纸是繁重的体力活儿，但程序却很简单。这种植物是芦苇的一种，能长到四米五，在尼罗河三角洲极为常见。将它的茎髓撕成条，然后浸泡、挤压，形成薄纸，接着晾干，再用石块把表面打磨光滑。纸莎草的有机纤维会自然地缠绕在一起，不需要胶水黏合，十分方便。最后我们得到的便是一张极适合书写的光滑纸面。莎草纸在地中海地区广泛使用，直到一千年前才被替代。莎草纸也是欧洲各国语言中“纸”一词的来源。因其对光线与湿度极为敏感，我们将它保存在大英博物馆的手卷室里。这间屋子干燥且密不通风，最重要的是室内全黑，十分适合在潮湿状况下会腐烂、强光下会褪色的莎草纸。这是我们在布鲁姆斯伯里能营造出的最接近古埃及墓室的环境了，因为之前它极可能在墓室里待了大部分时间。整个手卷原长约五米，通常会被卷成卷轴。如今则分为了三部分。较大的两部分保存在大英博物馆，被镶嵌在玻璃框里（第三部分则在纽约的布鲁克林博物馆）。纸草书高约三十厘米，凑近了还能看到纸莎草的纤维。制作莎草纸是繁重的体力活儿，但程序却很简单。这种植物是芦苇的一种，能长到四米五，在尼罗河三角洲极为常见。将它的茎髓撕成条，然后浸泡、挤压，形成薄纸，接着

晾干，再用石块把表面打磨光滑。纸莎草的有机纤维会自然地缠绕在一起，不需要胶水黏合，十分方便。最后我们得到的便是一张极适合书写的光滑纸面。莎草纸在地中海地区广泛使用，直到一千年前才被替代。莎草纸也是欧洲各国语言中“纸”一词的来源。因其对光线与湿度极为敏感，我们将它保存在大英博物馆的手卷室里。这间屋子干燥且密不通风，最重要的是室内全黑，十分适合在潮湿状况下会腐烂、强光下会褪色的莎草纸。这是我们在布鲁姆斯伯里能营造出的最接近古埃及墓室的环境了，因为之前它极可能在墓室里待了大部分时间。整个手卷原长约五米，通常会被卷成卷轴。如今则分为了三部分。较大的两部分保存在大英博物馆，被镶嵌在玻璃框里（第三部分则在纽约的布鲁克林博物馆）。纸草书高约三十厘米，凑近了还能看到纸莎草的纤维。

制作莎草纸是繁重的体力活儿，但程序却很简单。这种植物是芦苇的一种，能长到四米五，在尼罗河三角洲极为常见。将它的茎髓撕成条，然后浸泡、挤压，形成薄纸，接着晾干，再用石块把表面打磨光滑。纸莎草的有机纤维会自然地缠绕在一起，不需要胶水黏合，十分方便。最后我们得到的便是一张极适合书写的光滑纸面。莎草纸在地中海地区广泛使用，直到一千年前才被替代。莎草纸也是欧洲各国语言中“纸”一词的来源。

《山本文绪：现在开始，与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚地写下自己在获得直木奖的事业高峰时，却陷入抑郁症泥淖的生活。她从每一天的亲身经历中获知：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。 作者简介

山本文绪，日本著名作家。1962年生。曾当过公司职员，后专心从事写作。1999年，《恋爱中毒》获吉川英治文学新人奖，开始备受瞩目。2001年，《涡虫》获第124届直木奖。主要作品有小说《蓝另一种蓝》、《涡虫》、《31岁又怎样》、《恋爱中毒》，随笔集《然后，我就一个人了》、《世上所有的女人都结婚了？》、《一切的一切，都交给时间吧》、《现在开始，与自己和平相处吧》等。 精彩书评

★在书中，作者对病症进行了轻描淡写，但是当时作者的状况一定非常艰难。能够这样冷静客观地写下自己每一天的生活，让人钦佩。——寒竹泉美（小说家、医学博士）

★我病情严重的时候，不能做饭，不能按时吃饭和吃药，也不能做其他的家务。这些令人无能为力的事情成为一种负担和压力。幸运的是，父母干劲十足地对我说：“现在，我们都要一起努力。”这鼓励了我。——山本文绪

★读了好些山本文绪的作品，终于看到了她勇敢面对自己曾深陷抑郁症的心情随笔。跟随她每一天的日记，自己也逐渐治愈了心中的一些负面情绪。就像加班后吃了一顿美味的晚餐，有种满满的充实感和幸福感。——热心读者

★其实，人生的满足，往往在无比微小的事情上。这是很生活、也很懂生活的山本文绪教会我的事。——热心读者

★作者细致地记下自己曾经沉陷在抑郁旋涡中的每一日的时光，但是很奇妙，读着读着，反而有种安慰人心的力量：“原来不只是我一个人曾经不快乐，而且也可以变得快乐起来啊”，我想这就是她被称为疗愈系女王的原因吧。——热心读者 目录 自序

依恋别人，还是不依恋别人 活着是什么？ 翻来覆去 就算加油是禁忌，也要加油

今晚，想回医院 已经没办法工作 要一件一件都能做到 话说，我失恋了？ 真的不可能

表达和追问 那时候不太正常 尽管是时过境迁，不过谢谢 再度回首 后记 精彩书摘

十一月十二日七点半起床，品味到了久违的“睡得很好的感觉”。最近没有出现症状，体重也在一点点减少，感觉很好。

从上午九点起拼命地读随笔集的样稿。九点开始工作，这是时隔多少年后了呢？下午一点告一段落，尽管天气温暖如春，但出于原料多了的理由，又是一个人吃涮锅。今天也做了许多工作，正吸着烟想下午要不要偶尔去看个电影，摩托快递抵达。接过来一看，是该日记用在新年号上的样稿。

哎呀，听说今天样稿会来，但是也毫无根据地认定是晚上送来，真让人泄气。说是可以五天后返还样稿，但是我这人的个性是手头有样稿就静不下心来，所以继续把日记的样稿看完，一直看到傍晚。以样稿开始、以样稿结束的一天。

十一月十三日五点半起床。今天是我的生日，四十一岁了。过了四十的话，四舍五入就无所谓了。清晨上网聊天，收到总见的那些人的祝福。

正式的个人主页半夜也换成了生日版（每年琴里都会给我做GIF动画），里面写着祝贺的讯息。因为是生日，总觉得不想工作。天气也好，开始清扫地板，还用抹布擦了。中午前棉花糖打来电话，说事务所有礼物送到，决定去取。顺便和她在事务所旁边的家庭餐厅吃午饭。

今天送到事务所和自己家的东西有一瓶酒、一束（四十一支）玫瑰花、LV的手镜、布施明先生的迷你CD、猫咪胸章、一箱鱼久的酒糟腌鱼，都让我很开心。据说布施先生的迷你CD《你比玫瑰还要美》是买“穿越时空固力果”的赠品，太意外了，非常开心（我是他的超级粉丝）。

今晚要和王子去新阪急酒店的铁板烧店，一边听布施先生的全曲集CD，一边化妆、换衣服。坐地铁去东京站，还有时间，在大丸闲逛了一圈。很久没来百货商场了，而且过生日正兴奋，一不小心竟在4°C珠宝店买了两个戒指。

王子送了我漂亮的文具套装。最近我和王子都过了四十岁生日，饭量变小，套餐的分量虽然不是非常多，但是吃不了，所以和厨师长商量，决定把好吃的东西每

章回说：“我顺着她回来的那行脚印朝远处走，刚刚走出了一公里左右，她的脚印就不见了。”我不说话了。

章回说：“要么她是被人从天上放下来的，要么她就是从沙子下爬出来的。”第47章转化 章回把网拽上来，又是空的。他再次把网扔下去。我说：“你打算怎么办？”

章回说：“让她说实话。”我说：“逼供？”

章回说：“周老大，我知道你是个文人，下不去手，尤其对女人，这事儿交给我吧。我不管她是什么东西，今天晚上我都要撬开她的嘴。”我说：“如果她没有恶意呢？”

章回说：“无论如何，她必须实话实说。”我说：“走，我去看看她。”

章回收起了网，然后拎着射钉枪，带我走向了悍马车。

我说：“你为什么把她锁在车里？”

章回说：“如果她是类人，绳子能绑住吗？万一她会缩骨术，很容易就逃脱了。这个车只要一锁，就是一个禁闭室，她变成蚂蚁都爬不出来。”

他一边说一边掏出钥匙，“咔哒”一声，把车门打开了。

我拉开车门，看见米豆坐在后座上，低低垂着脑袋，头发挡住了脸。

我在她旁边坐下来，问：“米豆，你到底经历了什么？”她不说话。

我说：“你回来之后对我们讲的，都是谎言？”她不说话。

我说：“你是不是……有什么难言之隐？”她不说话。

我说：“你们被类人困在陷阱里，那是假的？”她不说话。

我说：“最早你们出现在视频中就是个骗局？”她不说话。

我说：“我只问你一个问题，你这次回来是和天外人有关系，还是和类人有关系？”

她依然不说话。章回说：“周老大，你回去吧，我和她单独谈谈。”

我看了看米豆的黑发，轻声说：“我们都是快死的人了，你知道我们什么都做得出来。你撑不住的。”她还是不说话。我下了车，关上车门，走回了帐篷。

浆汁儿、孟小帅、白欣欣都在等着我。我说：“今天章回捞到了一条大鱼。”

白欣欣说：“在哪儿？”我说：“在孟小帅的车上。”

白欣欣说：“你说那个米豆啊！”我说：“你们怎么看？”
白欣欣说：“凭一行脚印就断定人家是敌人？”
我说：“如果她不是，她为什么不解释？”
白欣欣说：“她解释了，章回那暴脾气根本不听！”我说：“她怎么解释的？”
白欣欣说：“她说她很可能就是在一公里远的地方醒过来的。”
我说：“她不是说她走了两天吗？”我看了看孟小帅：“你觉得呢？”
孟小帅说：“我也感觉她没什么问题。”

[山本文绪：现在开始，与自己和平相处吧_下载链接1_](#)

书评

[山本文绪：现在开始，与自己和平相处吧_下载链接1_](#)