

<<完全治愈系>>

图书基本信息

书名：<<完全治愈系>>

13位ISBN编号：9787547707128

10位ISBN编号：7547707122

出版时间：2012-10

出版时间：同心出版社

作者：任知

页数：245

字数：160000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;完全治愈系&gt;&gt;

## 前言

治愈系的心灵治愈力今年3月11日是“东日本大地震”一周年，只见屏幕上地震造成房屋倾圮杂物堆积，十米高的海浪铺天盖地而来，汽车像玩具般被激流裹挟撞击，人们惶惶不可终日。

这些镜头很像一款以灾难为题材的游戏《绝体绝命都市》，游戏的目的是在游戏中发生的地震、火灾、瓦斯泄露、洪水、龙卷风、海啸等自然灾害中，玩家操控主人公逃生，并且提防各种可能发生的余震及其他意料之外的灾难，一起逃离这座变成废墟的城市，游戏中的女主角在玩家的帮助下顺利逃生。

最后她在帐篷里弹着吉他唱了一首歌（《キミの隣りで》饭田舞演唱），这首歌给人温暖，对受灾的人们起到了很好的治愈作用。

同样在震后，日本有很多艺人、漫画家纷纷发出精神应援的呼声，如渡边谦在与小山薰堂开设的公益网站上，制作视频朗诵宫泽贤治的名诗《不畏风雨》“不畏风/不畏雨/不畏冰雪冬/不畏酷暑夏/顽固身难倒下/无欲无求/不嗔不怒/气定神闲”。

绘本家高木直子在Twitter上发布着鼓励的话语，“晚上漆黑一片，感觉有一些怕怕的。

虽然这样，但希望一个人住的各位也都要加油。

”由此可以看出日本人面对灾难的镇定，具备战胜困难的耐心和毅力，同时也说明“治愈系文化”在生活中起到了极大的作用，它可以让人们在沉闷压抑的氛围下转换心情，给人一种积极面对生活的希望，还有面对未来的勇气。

“治愈系”最早出现在上世纪90年代末，是日本人将其比作奇幻世界里的“治愈系魔法”而成的生造词汇。

“治愈系”音乐因风格温柔优美，如泣如诉，仿佛闻之即有治愈心灵之伤的效果而得名。

像歌手Rurutia被誉为日本治愈系女神，手岛葵、熊木杏里、吉田亚纪子、下川美娜也是其中的代表人物。

有人把岛歌（著名歌手有夏川里美、城南海、中孝介等）当作“治愈系”音乐。

在文学中，村上春树的《海边的卡夫卡》和吉本芭娜娜的《厨房》、《阿根廷婆婆》、《甘露》等作品都有着极强的治愈功效；天童荒太的作品以救赎人性与治疗人心为主要特征，他的《绷带俱乐部》讲述了四个高中生在成长过程中所遇到的关于亲情、友情、爱情、性等方面的心灵创伤与痛楚，他们通过“绷带俱乐部”走出自身的痛苦同时还热心帮助别人疗伤。

治愈系动漫作品也是层出不穷，像宫崎骏的吉卜力和新海诚的作品，经典作品还有《水果篮子》（大地丙太郎）、《夏目友人帐》（大森贵弘）、《虫师》（长滨博史）等，这些动漫作品一般都是纯洁而纯粹的，不含有色情暴力成分，没有明显的悲伤气氛，也没有明显的宅腐性质。

这类动画多涉及现实，以琐碎的细节诠释生活，有的升华或意象诡异，让人逃脱世俗的羁绊。

治愈系日剧最具典型的是仓本聪的《温柔时刻》和《风中花园》。

治愈系电影类型则更加丰富，可分为美味电影、怀旧电影、散步电影，像富永舞的《蜗牛餐厅》、荻上直子的《海鸥食堂》、三原光寻以“归乡”为背景的《乡村照相馆》，美味电影、脱力电影《转转》（三木聪）等。

以《街角洋果子店》为例，这是一部以追寻幸福为主题的电影，同时也是一部美味电影，主人公依子（苍井优饰）为找寻恋人到了一家蛋糕店，恋人离职了，她恳请老板收留自己，由于经验不足始终不得要领。

与此同时，她遇到了天才蛋糕师十村辽太郎（江口洋介饰），他能做出令人信服的味道，却因某种理由隐退，两人因甜点而衍生的故事，这部电影引领人找寻到生活的意义和滋味，影片中的主人公得到了治愈，观众也得到了自愈。

“治愈系”其他经典电影还有《不可思议的幸福列车》（原田昌树）、《步履不停》（是枝裕和）、《入殓师》（泷田洋二郎）等，不胜枚举。

日本人的“治愈”心理来自战后的“原罪”意识，日本进入后工业时代，工作压力大，传统家庭功能逐步丧失，90年代的泡沫经济，造成财政恶化，竞争加剧，社会发展陷入低迷。

群体社会的崩溃中，都市生活节奏反而加速，在物化的人际中疏离，也无法在家族和团体中获得归属

## &lt;&lt;完全治愈系&gt;&gt;

和依赖，导致自我迷失的加剧。

很多人无法解脱，有些人心情抑郁，因此治愈文化大行其道。

在都市里，对这个浮躁社会充满的警戒心，过剩的防御心，加深了这个问题。

在我国内则是物质生活发达了，精神生活却滞后了，社会发展中个体不断被尊重，而整体的交流被忽略，这是社会“文明”的一种悲哀。

人际关系疏离，不少家庭解体，单身问题、群体封闭等各类状况，让人们不断反思生活的要义和自我救赎的可能，从而找到属于自己的幸福之路。

如今，日本治愈系文化已相对成熟，像“治愈系温泉旅馆”，指泉质温和、食物健康的温泉旅馆。

“治愈系美食”是道烹调起来特别简单的料理，让很多上班族回到小学时代的夏天，这样的感觉足以治疗自己孤单的心灵。

在东京等大城市的百货店、地下食品卖场可以买到让人“治愈”的各式诱人甜点，外观漂亮，吃来可口。

还有种类繁多的“治愈系”商品，像引人发笑的点头娃娃、不断出新的“发泄玩偶”、喜欢恶搞的轻松熊、办公室（家庭）里的绿色小盆栽，去年日本流行的按摩靠垫，最近流行的Iphone解压游戏

“Tumineko（喵喵塔）”等。

铁道公司也推出季节主题式的治愈系风景名胜旅游路线，德岛县利用得天独厚的自然风景、独特的人文魅力推出的医疗观光和《空之境界》动漫基地朝圣之旅，这些都让人们在枯燥的生活中，燃起新的生机，也让自身摆脱了困扰，洗涤了心灵。

如今整体社会压力重重，都市年轻人受到生活和情感的困扰，普遍孤独，缺乏安全感；地震海啸这种自然强灾在世界范围内频繁发生，它不单损坏财物、殃及生命，也对灾后的民众内心产生极大的戕害，灾民身心的调节如何抚平创伤愈加重要。

前一阵我读到一则Twitter超微获奖小说，它说的是“找不到工作，没有钱吃饭。

朋友给了一片口香糖，虽然不足以果腹，但不管三七二十一嚼了起来。

嚼着嚼着，一直嚼到没有一点滋味，“噗！”

”地吐了出来，居然成了一尊佛像；又试了一次，这次变成了千手观音。

于是，我就这样成了口香糖佛像师。

真的哦！

”这则微小说，让人读后立即放松，无论你是不是出了同样处境，也会让胸中的积郁获得释放。

心理上的共鸣缓解了精神失落感，让人们找到心灵和情感上的归宿，相信生活里纯真美好的存在，也要相信未来。

最近恃宠傲娇的俊介君，凭借无比纯真的眼神和百变的造型火速蹿红，大有取代前萌神猫叔之势。

它混在玩偶堆里，露出和玩偶一模一样的笑容，它穿着黑披肩，头戴红蝴蝶结，貌似还未到舞会，就已HOLD住全局。

它头顶草编花环，仿佛从森里走来，难不成要为“小清新”代言。

最搞笑的是它戴草帽抱西瓜的造型，这世上怎会有那么萌的瓜农？

人们在关注它时转换了心境，忘掉暂时的忧虑，人的情绪都会有低迷的时候，可当一觉醒来，还是要抖擞起精神。

世界以痛吻我，要我回报以歌。

继续做最特质的自己，不管何时何地，不管身心有多脆弱，也不要磨灭掉对生活的丝丝真情。

## <<完全治愈系>>

### 内容概要

《完全治愈系》详尽地介绍了日本的治愈文化，通过介绍饮食治愈、旅游治愈、文学治愈、创意治愈、明星治愈、绘本治愈、动漫治愈等，将日本的治愈文化介绍给躁动的国人，以求能够转换心情、修复心灵。

治愈，即在悲伤失落时、焦虑彷徨时，能够温暖人心、净化心灵，让人得到安慰的一种力量。治愈可以给予身心持续、恒久的舒畅感。

都市人面对工作和生活的双重压力，心情不畅在所难免，正确的排解心中不快，有助于身心健康，也有利于家庭和睦。

通常我们的减压方式，可能是寻找刺激，如吃辣、看恐怖片等，这些不利于身心。

该书介绍的日本治愈系减压文化可以帮助你从心灵深处，由内而外的减压。

<<完全治愈系>>

作者简介

任知，70后代表诗人，作家、日本文化学者。  
南开大学毕业，现居天津独立写作。  
曾为《假日100天》人文版编辑，《昆明生活新报》、《广州信息时报》专栏作家，有影评、乐评、书评诸多文章散见《北京青年报》、《南方都市报》、《城市画报》等报刊杂志；著有诗集《孤屿心》一部。

<<完全治愈系>>

书籍目录

零食治愈

不二家的不二选择  
佐久间糖罐里的秘密  
波路梦还你童真憧憬  
激萌和果子的精致之美  
娇艳欲滴的草莓大福  
鲜绿抹茶：无边无际的清新

美食治愈

人人都爱蛋包饭  
品梅子酒里人生百味  
清香留齿的薰衣草茶  
不忍下嘴的卡通便当  
柔软抵心的北海道戚风  
日式煎饼对对碰  
大快朵颐荞麦面  
居酒屋里苦乐相濡  
鸡素烧、寿喜烧及芋头火锅

旅游治愈

到葛氏柴又寻访“寅次郎”  
与奈良小鹿的亲密接触  
横滨港的老人与海鸥  
漫游在仙台广濑河畔  
辰野町的萤火虫  
音乐漫洒的小樽  
到京都的东山呼唤爱  
轻井泽——远离尘嚣的休闲乐土  
神奇的冲绳美之海水族馆  
遗世独立的岐阜合掌屋

文学治愈

文学治愈

短歌里的浓情蜜意  
三行情书——爱是一颗幸福的子弹  
新井一二三眼中的东京  
生命是个疗伤的过程

创意治愈

松浦弥太郎的移动书店  
简单就是顺其自然  
“猫站长”的名人效应  
果酱达人的未来  
藤田智教你在阳台上种菜  
足利紫藤的一帘幽梦  
东京浮游少女  
圆你一个公主梦  
Zakka溢出的和风雅趣  
一颦一笑皆见优雅

<<完全治愈系>>

咖啡馆聘猫咪当服务员

萌画万物的西又葵

明星治愈

芦田爱菜的微笑

元气少女志田未来

脱力系女星上野树里

气质森女苍井优

那些迷人的岛歌女声

似淡淡风温柔飘过

愈夜愈美丽的手岛葵

影像治愈

荻上直子的乐活精神

流光碎影下的听暖人生

青春映画姐妹情

人生路上步履不停

像“稻秸富翁”般淡然处事

干物女的爱情生活

从“败犬女”到“婚活族”

森友治将镜头对准心中至亲

川岛小鸟眼中的凌乱美

玩具治愈

听人倾诉的点头娃娃

永驻心中的那片湛蓝

逛下北泽，寻找失去的时间

先有趴趴熊，后有桃桃熊

苦闷救星大根君

猫叔大白的的生活秀

绘本治愈

宫西达也的童真魅力

油爆老妈和她的火星家族

高木直子的一个人漂泊

鹌鹑圆子减肥记

动漫治愈

即使烤焦了也无所谓

宫崎骏动漫的奇想世界

新海诚的时间与爱情

被妖怪纠缠的男生夏目



## &lt;&lt;完全治愈系&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：零食治愈之糖果篇 不二家的不二选择 对于“不二家”（FUJIYA）忠实拥趸，无法定义它是属于哪一类，玩具？

铁盒？

糖果？

这家有着百年历史的老字号，现在依旧魅力十足，据说它的LOGO里的F代表了5种含义（亲切、花、梦幻、新鲜、迷恋）。

“不二家”的产品多种多样，有泡芙、曲奇饼、巧克力、棒棒糖等，这些甜点既赏心悦目又能大饱口福，看了就让人垂涎欲滴。

甜食爱好者早先了解“不二家”是因为包装上脸蛋绯红、经常舔舌的开心小女孩，她名叫牛奶妹Peko。

她还有个伙伴：牛奶仔Poko。

这对天真俏皮惹人喜爱的卡通人物，可谓深入人心。

以牛奶兄妹为主题的糖果包装盒，以及玩偶、模型都成为甜品爱好者的心宠，很多人争相追逐，没拿到手心里就不得安稳。

去年正是“不二家”创业100周年，它跟写乐钢笔公司合作的限定钢笔，其玲珑的外表，精良的制作，更是击中人们的萌点。

有不少人喜欢“不二家”的棒棒糖，没有哪个宝宝能拒绝糖果的诱惑；无论上学还是刚参加工作的女孩，与同学、同事一起分享，回味纯真童年的感觉，保证笑语阵阵，心花怒放；与心爱的人分享，更能促进两人心灵契合。

不二家香醇牛奶硬质型奶糖，纯正、天然的乳香扑鼻而来，味道不黏不腻，充分满足了味蕾和身体健康的双重需求。

“不二家”的千层饼也堪称经典，它精选上等小麦粉、与奶油精华融合，经过细致的烘烤，有着“不二家”特有的家庭手工制作传统，先发制人的是酥脆的每一层，然后是层层美味，香脆不腻。

口感是将其质地重叠成多层而成，不夸张地讲，这份零食能给馋嘴的人们，不单是新鲜美味，还能衍生幸福感受呢。

“不二家”的糖果和糕点会给人们工作和单调的生活添加很多乐趣，尤其可以促进同学、朋友之间的关系，心情烦躁或无事可做时吃一块，既缓解了压力又给心灵带来些许慰藉。

我个人非常喜欢“不二家”的POP绿茶多酚护齿果汁棒棒糖，那一袋包含草莓、香橙、葡萄、蜜桃4种口味，含有真正果汁，口味纯正，酸酸甜甜，而且每支棒棒糖上小动物的立体图案，有趣得紧。

最关键的是这种棒棒糖添加了绿茶多酚，有效杀灭口腔细菌，对于儿童而言，可以预防蛀牙。

还有温馨设计的环保纸棒，巧妙地用纸棒来替代塑料棒，不会戳伤喉咙，既卫生又安全。

最后还有一点要记住：吃棒棒糖时要慢慢舔，静心去享受其中的欢乐和甜蜜！



## &lt;&lt;完全治愈系&gt;&gt;

## 后记

一本未完成的书《完全治愈系》作为一本文化潮流书，通过我的梳理让大家对日本“治愈”文化有了全新的体验，其实此书可挖掘之处还甚多。

美食部分没有写“怀石料理”。

旅游治愈中可以多介绍些日本古镇，比如有着“小江户”之称的玉县川越市，那里还保留着一些江户时代的风情。

到那里逛一下“一番街”，古刹喜多院里的枯山水庭园；岐阜县的马笼宿由于没受到战争影响，自十九世纪六十年代修建以来，一直保持着江户风貌，徜徉其间，会对当地茶屋、酒屋、工艺店、旅馆、水车着迷，犹若穿越到一百多年前。

还有“小京都”之称的金泽，去那儿可游览回游式名园“兼六园”，参观长町武士住宅遗迹。

治愈电影也只是窥豹一斑，如《入殓师》（泷田洋二郎）、《转转》（三木聪）、《月代头布丁》（中村义洋）、《蜂蜜与四叶草》（高田雅博）等都是很不错的电影，大家不妨欣赏下。

《深夜食堂》这部剧第一季中每集都有一个主线人物，爱吃某一道菜，都有着传奇的身世，从而衍生出令人感伤却又发人深省的故事，这部剧构思巧妙，着力恰到好处，浓缩了人生百态；第二季也已热播完，受到众多观众喜爱。

在书中我还略微谈及了森女文化，但是探究得较浅，其实可深入涉及的内容很多，比如杂货、手作、着装、妆容的部分都未展开。

喜欢摄影的朋友除了本书介绍的川岛小鸟和森友治外，日本还有很多类似的摄影家，像“清新”摄影代言人川内伦子，以及大森克己、枝平间至、梅佳代、横浪修等，这些摄影家都很热衷家庭式的拍摄，表现真实的生活，温馨动感充满童趣，被日本杂志称为“快乐摄影”。

其他还有一些治愈玩具和游戏也未涉及，诸如此类，都是遗珠之憾，还是期待下一本书再续再补吧。

此书付梓有着多方的支持和配合，非我一人可以完成。

首先要鸣谢此书的策划编辑封原，他给我提供了创作思路，及很多有益的建议；著名设计师韩捷别具匠心的设计令全书美观典雅。

其次感谢毛丹青、萨苏、汤祯兆、蒋丰四位师长对此书的倾心支持和推荐，这更多是一种鞭策，更是对我的鼓励。

再就是感谢日本东北观光推进机构、旅日摄影师朱不二（朱迎春），留学生汪光、贺新刚、姚志慧、刘晓阳、魏敏及旅行作家喜琳，还有于莹、严建设、魏无心、霄儿等朋友友情提供照片。

书中还有极少数照片来自网络和境外网站，因各种原因未得联系，可索取相关稿酬。

希望读者对此书多提宝贵意见，谬错之处请予指正，不吝赐教，最后祝大家阅读愉快。

## <<完全治愈系>>

### 编辑推荐

《完全治愈系》为国内首部全面解读日本治愈文化的暖心力作！  
了悟日本的“萌文化”，提升自己的正能量。  
毛丹青、萨苏、蒋丰、汤祯兆联袂推荐！

<<完全治愈系>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>