

 生活力

青少年的 想法與未來

香山理香◎著
陳昭蓉◎譯



活躍於電視以及平面媒體的香山，

一邊身為精神科醫生回顧臨床經驗，一邊作為人生的前輩分享自身經歷，

等同身受地和青少年一起煩惱、一起思考。

一本獻給正處於成長期青少年的最佳生活指南

● 生活力

青少年的 想法與未來

香山理香◎著
陳昭蓉◎譯

臺灣商務印書館發行

↓生活力

青少年的想法與未來

作者◆香山理香

譯者◆陳昭蓉

發行人◆王學哲

總編輯◆方鵬程

責任編輯◆許景理

美術設計◆吳郁婷

出版發行：臺灣商務印書館股份有限公司

台北市重慶南路一段三十七號

電話：(02)2371-3712

讀者服務專線：0800056196

郵撥：0000165-1

網路書店：www.cptw.com.tw

E-mail：cptw@cptw.com.tw

網址：www.cptw.com.tw

10-DAI NO UCHI NI KANGAETE OKU KOTO

by Rika Kayama © 2005 by Rika Kayama

Originally published in Japanese

by Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo, 2005

This Chinese (complex character) language edition

published in 2007 by The Commercial Press, Ltd.

by arrangement with the author c/o Iwanami Shoten,

Publishers, Tokyo

All Rights Reserved

局版北市業字第 993 號

初版一刷：2007 年 2 月

定價：新台幣 180 元



ISBN 978-957-05-2135-1

版權所有 翻印必究

前言

現在已經四十幾歲的我，有八成早在十幾歲時就已經成形。從進入小學到高中畢業，在這段期間想過的、記住的、決定的事情，至今仍讓我受益無窮。

或者應該說，和十幾歲的時候相比，二、三十歲那段歲月過得迷迷糊糊，就像一邊打瞌睡一邊過日子似的。

當然，在二十多歲時從大學畢業並成為精神科醫師，對我而言的確意義重大。透過醫師工作累積的經驗、吸收的知識也多得不勝枚舉。

但我有時會想：「擔任精神科醫師所體驗到的事情，其實我早在十幾歲時就已經在心裡想像過、在小說裡讀過了。」直到現在，我仍時常因為人心的不可思議之處而感到驚訝，也常常為了棘手的心理問題而傷透腦筋。我心裡隱隱約約覺得：「現在的工作就像是親自驗證十幾歲時猜想的事情一樣。」

當時的我並非熱衷於思考的青少年，而是沉迷於漫畫、愛看職業摔角卻缺乏運動神經的孩子，套句最近的用語就是「怪胎」。雖然我不排斥看書，卻很討厭所謂的世界名

著，即使要看也只看逗趣散文和運動選手傳記之類的書。

即便如此，在無聊的課堂上、等著吃晚餐時或晚上睡覺之前，只要有一點時間，我就會思考、想像許多事情。內容小至周遭親朋好友的事情，大至「宇宙的盡頭是什麼樣子」之類距離自己很遙遠的問題。現在的我，總是一想到困難的問題就覺得麻煩，安慰自己「明天再想就好了」而輕易放棄；然而十幾歲的時候總是可以不停的想，從來不曾「想累了」。

胡思亂想固然樂趣無窮，偶爾也會因為想不出答案而感到痛苦難過。有些問題本身就令人沮喪，例如「為什麼死黨美代最近對我這麼冷淡？」之類的煩惱。印象中我還曾經難過得徹夜未眠。誰說「十幾歲時成天胡思亂想的人生是彩色的」？假如上帝問我，想不想重新回到十幾歲，我應該會拒絕上帝的美意；那麼費心傷神的時期實在太累了，雖然現在過得茫茫然，至少每天心情都很平穩。

從十幾歲到現在，已經過了很久。

現在十幾歲的青少年又是什麼情況？眼前充滿了新鮮有趣的事物，所以幾乎沒時間自己一個人胡思亂想？生活中充斥著各種資訊，所以根本不需感到迷惘就能找到答案！？

我倒不這麼認為。現在的青少年，應該還是比大人更常思考、有更多煩惱。

說不定，現在的青少年比當時的我想得更多。在我們那個時代，大多數日本人都還

相信「只要社會經濟富裕，大家就能過得幸福美滿」。每個人都認為「辛勤工作是美德」、「認真唸書考進好學校，準沒錯」，所以在這方面並不會感到迷惘。

然而，現下的青少年卻知道，即使進了好大學、拼命工作，這個世界和自己的生活未必會變好。相較於以往，這個時代的青少年還得思考「唸書究竟是為了什麼？」、「為什麼一定要工作？」之類的新問題。

不論再怎麼絞盡腦汁、苦思傷神，我還是認為十幾歲的時候應該盡量思考、多多煩惱，將來這都會化為畢生受用的寶藏。

本書的文章出於〈每日中學生新聞〉連載專欄「香山理香的心天地」，每篇文章都是我十幾歲時認真思考或者想不通的問題。感謝當時負責專欄的各位伙伴，尤其是牧花小姐與高田典子小姐，謝謝岩波書店青少年新書部門的山本慎一先生將專欄彙集成書，也感謝Himoberry（筆名）為本書繪製不可思議又可愛逗趣的插圖。書中雖然沒有解決煩惱的明確答案，卻能提供成天想東想西的青少年一些新觀點。

放心和我一起想一想吧！

香山理香

二〇〇五年四月

1

關於唸書和將來

想成為心理學家！

聽說有越來越多年輕人想成為心理學家，甚至有問卷調查結果顯示，「夢想職業第一名」是心理學家。其實正確說來，我是精神科醫師而非心理學家，不過兩者都是「處理人之心理的工作」，所以大致而言還算相似。有家雜誌社曾經採訪我：「最近心理學這麼受歡迎，您有什麼看法？」

心理學很受歡迎——這當然是件好事，這代表有越來越多人認為「人的心理很重要」。他們不僅會重視自己的感覺，也會關心別人的感受，所以整個社會將更懂得為人著想。

不過除了高興之外，我還有點擔心。心理學這麼受歡迎，說不定是因為年輕人覺得：「不學心理學的話，根本無從了解人心。」還有很多人可能是因為受到傷害，想要尋求心靈慰藉，所以想學心理學。

仔細想想，以前大家即使不靠心理學，同樣能生活得快樂樂樂。上學、工作、成家，和家人、鄰居也能和樂相處，不須煩惱該怎麼樣才能成為大人，只要和身邊的大人

學習，自然而然就會變成大人。

然而，時代已經不同了。有些人在學校被同學欺負，變得討厭上學，甚至於整天只想關在家裡成為「蘭居族」。很多人住在大樓裡，連隔壁鄰居是誰都不知道。工作內容和生活方式早已和三十年前完全不同，所以光是按照爸媽的生活方式也已經行不通了，必須靠自己決定自己的人生該怎麼過。

在這種情況下，每個人必須思考的事情是以前的好幾倍，所以心理也變得更複雜。以前總說「日本人的特性是即使彼此什麼都不說也能互相理解」，現在反倒是「即使面對面說了話還是不懂對方在想什麼」。

假如年輕人想成為心理學家的理由，是因為不靠心理學根本無法了解別人的心，那

1 編按：「蘭居族」一詞最早出現在一九九〇年巴黎地下鐵一則遊艇的平面廣告上，「您將享有傲世群倫的自我蘭居。」（原文作：Chez vous, dans votre environnement préféré, faites vous cocooner, soufflez et ressoulez-vous）意思是說一種稱作蘭居族（cocoons）的新人類，他們吃喝玩樂都在家中完成，漸漸的變成足不出戶，蘭居在家的生活型態。世界各國特別是大都會，甚為普遍。然而「蘭居族」現象，似乎已在日本社會中定型，逐漸成為當今日本的社會問題。據統計，日本全國約有超過一百萬人以上以上的「蘭居族」，約有百分之二的中學生輟學。

實在令人覺得悵然。其實在學習心理學之前，不妨先試著和許多人說說話，多觀察各種事物，多閱讀各種書籍；這樣一來，應該就能了解別人的心。如果你已經超越這個階段，覺得「光是這樣還不夠！我想更深入了解人的心理！」，或者因為「想幫助有心理疾病的人」，所以想學習心理學和精神醫學，那我絕對舉雙手贊成。

- ◆ 你對「人的心理」有興趣嗎？
- ◆ 物質和人的心，哪一個比較重要？
- ◆ 你喜歡傾聽別人說話嗎？

什麼是有意義的工作？

突然談這個話題，大家可能會有點驚訝：你們曾經見過葬儀社的人嗎？大部分的人可能會說「沒見過」。不過，有些人應該會想：「在爺爺的喪禮上穿著西裝幫忙處理事情的人，應該就是葬儀社的人吧。」

每個人的生命都有終止的一天，大部分的情況都是以喪葬儀式作為結束，而葬儀社的工作就是籌備喪禮、統籌當天的儀式進行。即使家屬想以隆重的喪禮送往生者走完最後一程，也可能因為過度震驚或過度悲傷，導致心有餘而力不足。這時候，葬儀社就會扮演很重要的角色。平時大家總是避諱談到關於喪葬的話題，所以多數人仍然不清楚葬儀社的工作內容。葬儀社的工作並不顯眼，但其實具有支撐社會的重要功能。

前陣子，我恰好有機會和某家大型葬儀社的社長談話。那位社長親切和善，他告訴我：「最近想到我們葬儀社工作的年輕人越來越多，雖然工作難找也是原因之一，不過實際上不只如此。有人即使拿到其他公司的聘書，也寧可放棄其他工作機會，來葬儀社上班。」

「為什麼年輕人想到不顯眼的葬儀社工作？」社長聽了我的問題便開口說道：「因

為這是能幫助別人、受到感謝的工作。在現代社會，能直接聽到客人說聲「謝謝，多虧有你們幫忙」的職業，恐怕已經不多了。」

社長說得沒錯。如果到一般公司或者公家機關上班，根本沒有機會透過工作直接幫助他人。我在大學教書，也不曾聽學生說過一聲：「老師，謝謝您的教導。」在醫院的時候，偶爾會聽到病人道謝，可惜更常聽到的是病人抱怨病情沒有好轉。仔細想想，真的沒有機會能聽到對方發自內心說句：「多虧有你幫忙！謝謝你！」

相較而言，葬儀社的人幾乎每次都能聽到家屬充滿感激的道謝。在工作的時候，也能感受到自己能為對方做點什麼。年輕人覺得到葬儀社能從事「有意義的工作」，可說是完全正確。

現在的年輕人已經能夠不顧薪水和社會眼光，想要從事「有意義」的工作。要找到真正有意義的工作很難，可是希望大家能夠堅持這種態度，不斷努力。對你來說，什麼才是「有意義的工作」？

◆ 你在選擇工作的時候最重視什麼？

◆ 薪水低但能做得開心的工作，和薪水高但是會做得很痛苦的工作，你會選哪一種？

◆ 你身邊有大人從事「有意義」的工作嗎？

出聲朗讀

你知道最近日本流行「出聲」嗎？

書店有許多書都和「出聲」有關。帶動這一波風潮的是齋藤孝先生的著作《想出聲朗讀的日語》（草思社），書中節錄了日本人熟知的故事或詩，除了介紹內容之外，還鼓勵大家出聲朗讀。

齋藤孝先生是教育學的老師，以前他就不斷提倡「力貫丹田」，而「出聲朗讀」就是應用之一。所以，不要含含糊糊小聲地唸，重點在於以紮實的聲音緩緩朗讀。

在我們的生活中，「用眼睛看」的機會確實已經比「出聲」多。就以高中生、大學生、年輕上班族最喜歡用的行動電話為例，雖然說那是行動「電話」，但他們幾乎都把行動電話當成傳送簡訊的裝置。

我在大學的課堂上做過簡單的調查，一百人當中只有三人「比較常用通話功能而非簡訊功能」，過半數的學生「幾乎只用簡訊功能」。簡訊是用手指按鍵輸入，閱讀的時候是「用眼睛看」，可見年輕人使用行動電話的時候比較常用眼睛而非聲音。

最近電視節目除了會播放聲音之外，還經常會顯示字幕（例如跑馬燈）。不僅「○○縣○○市發生震度規模三級地震」之類的新聞快報會以跑馬燈顯示，就連綜藝節目也會以誇張的字幕，強調特別來賓的發言。換句話說，越來越多人覺得與其用耳朵聽，不如用眼睛看的效果來得強。

你覺得呢？在大家的生活中，「出聲」和「用眼睛看」的比例是多少？

心理學研究指出，「出聲」有助於記憶。尚未使用文字的古代人習慣口耳相傳，就連寫成書會長達幾百頁的故事也不例外。你或許會想：「是不是因為以前的人記憶力比較好？」當然不是。根據許多研究結果顯示，他們驚人的記憶力可能和「出聲」有關。不斷出聲重複朗讀長篇故事，自然而然會使用容易記憶的語句，所以能輕鬆的記住故事內容。靜靜地看書也記不住的內容，只要出聲朗讀，就會變得容易記住。說不定再過一陣子，會開始流行「想出聲朗讀的英文單字」或「想出聲朗讀的數學公式」。也許將來還會出現「想出聲朗讀的漫畫」，你說對嗎？

◆除了在學校之外，你曾經出聲朗讀書本嗎？

◆你曾經出聲朗讀自己創作的詩嗎？

◆你曾經在「不」不唱歌、改為朗讀歌詞嗎？

夢想必定會實現

最近恰好有機會和漫畫家三原美津和²對談。

三原老師的代表作《DOLL》（祥傳社）描繪的是為人類工作的人偶的故事，書中的人偶宛如美少男、美少女，他們的哥德蘿莉（GOTHIC LOLITA）黑暗華麗穿衣風格，在當時也大為轟動（想像日本視覺系樂團 MALICE MIZER 應該就能了解）。

如果你是日本漫畫迷，一定迫不及待想追問：「我也是三原的漫畫迷，漫畫家本人是什麼樣子？快告訴我！」

看你們這麼好奇，我就透露一點吧。三原老師是很帥氣的大姐姐（年紀當然比我小得多），穿著打扮比我想像的更乾淨俐落，襯衫和配件很有自我風格，整體外表和感覺，就和看她的漫畫作品時想像的一樣。不過她態度親和，笑起來充滿青春洋溢的氣息。

² 譯按：三原ミツカズ（Mitsukazu Mihara），取假名發音相同的漢字「美津和」為名。

說了一大堆漫畫迷感興趣的事，不常看漫畫的人聽起來可能會覺得無聊吧。

不過，不管你是不是漫畫迷，都請耐心聽我說完下面這段故事。

我要告訴大家，三原老師如何成為漫畫家。她因為爸媽的工作需要而經常搬家，國中和高中時代是住在鄉下地方。她一直很喜歡看漫畫、畫漫畫，可惜在漫畫界和出版界並不認識任何人。「請問您如何跨進漫畫界？」三原老師聽了我的問題，臉上立刻漾起微笑。

「我突然寫信給自己很喜歡的漫畫家，請他讓我擔任助手。之後我就住進他家，一邊擔任助手，一邊開始正式畫漫畫……。」聽到渾身散發知性氣息的三原老師說她「突然寫信」、「住進他家擔任助手」，讓我非常驚訝！不過由此可見，她對漫畫真的充滿愛與熱情。

三原老師的這段故事令我感觸良多。我們總是輕易為自己找藉口：「因為住在鄉下，所以不能做自己想做的事情」、「在那個行業沒有人脈，所以無法實現夢想。」不過，只要真的有想做的事情，一定能像三原老師一樣，向他人表達自己的熱情，即使只靠自己的力量，應該也能實現夢想。

在你覺得「就憑我……」、「反正做了也沒用」之前，記得先找到「無論如何都要完成」的夢想。只要抱著「無論如何都要完成」的決心好好努力，夢想一定會實現。三