

[日]中谷彰宏 著 苏遐 译◎

30 岁人 要做的

50

30SUIREN YAOZUODE
WUSHIJIANSHI

件事

上海三联书店



[日]中谷彰宏 著 苏遐 译 ◎

30 岁人要做的

30SUIREN YAOZUODE
WUSHIJIANSHI

件事

上海三联书店

30 岁人要做的 50 件事

著 者/[日]中谷彰宏

译 者/苏 遐

特约编辑/陈达凯

责任编辑/李颂申

装帧设计/范峤青

责任制作/朱美娜

责任校对/张大伟

出 版/上海三联书店

(200233)中国上海市钦州南路 81 号

发 行/新华书店上海发行所

上海三联书店

印 刷/上海锦佳装璜印刷公司

装 订/上海锦佳装璜印刷公司

版 次/1999 年 12 月第 1 版

印 次/1999 年 12 月第 1 次印刷

开 本/787×960 1/32

字 数/26 千字

印 张/4

印 数/1—10000

ISBN7—5426—1308—1

G·363 定价 10.00 元

30代でしなけければならない50のこと

30-DAI DE SHINAKEREBBA NARANAI 50 NO KOTO

Copyright © 1997 by Akihiro Nakatani

All rights reserved

Original Japanese edition published by Diamond, Inc

Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc

through Japan Foreign Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

上海三友书店

贝塔斯曼亚洲出版公司

共同策划

图书在版编目(CIP)数据

30岁人要做的50件事 / (日)中谷彰宏著; 苏遐译

上海: 上海三联书店, 1999

(为了明天之50系列)

ISBN7-5426-1308-1

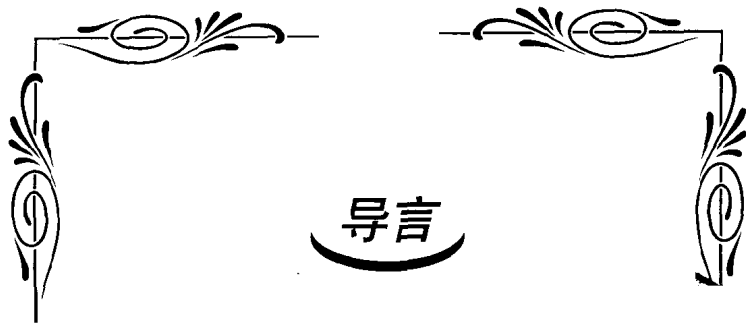
I .30...

II . ①中... ②苏...

III . 中年社会学 - 通俗读物...

IV .C913.6...

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71173 号



导言

成为而立之年的好哭虫。

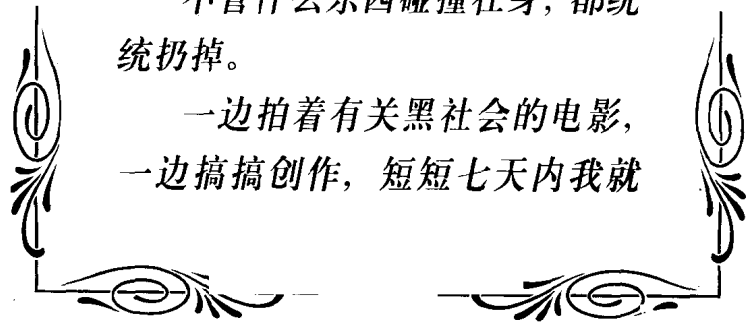
在我的身体里有两个自我：一个是很狂野的我，另一个则是冷静观察的我。

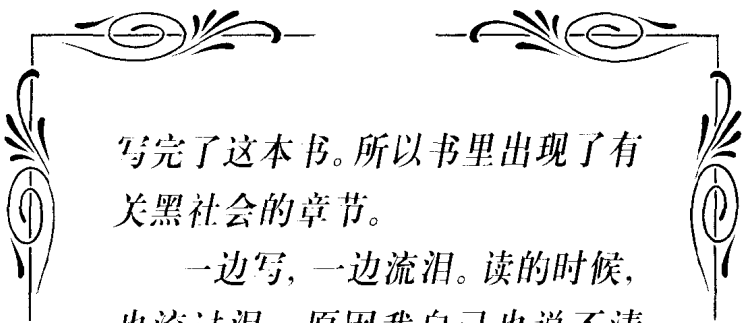
我在书中写道：发着烧还把胳膊腕子浸在冰水里，哇地大叫一声仓皇出逃。

“一边哇地大叫一声，一边仓皇出逃”，这是我而立之年的真实写照。

不管什么东西碰撞在身，都统统扔掉。

一边拍着有关黑社会的电影，一边搞搞创作，短短七天内我就





写完了这本书。所以书里出现了有关黑社会的章节。

一边写，一边流泪。读的时候，也流过泪。原因我自己也说不清楚。

虽然脸上在笑，但眼泪还是不停地往下流。

是不是因为使用过多，已经没用了？应该不是，流泪说明还有救。如果不流泪才是完了。

尽管我快要步入不惑之年了，可我还是一只喜欢流泪的“好哭虫”。

就这样，加油干！

我要开始写下一本书了。





为了明天之一

为了明天之二

为了明天之三

为了明天之四

为了明天之五

为了明天之六

为了明天之七

为了明天之八

为了明天之九

为了明天之十

为了明天之十一

为了明天之十二

为了明天之十三

为了明天之十四

为了明天之十五

为了明天之十六

为了明天之十七

为了明天之十八

大声宣布“我不干了”

要能适应各种工作

努力从小事做起

跟着感觉走

效率不高，也要去试试

跳槽吧

重新开始

做一个“雅皮士”吧

比二十岁时增加更多的练习量

初次见面，别问对方的职业

列出自己的代表作

重回孩时的住地

感谢上苍：“我是一个幸运的人”

去运动，忙不是借口

一次非常挫败的经历

和老年人友善相处

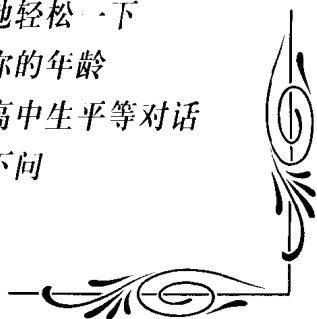
接受一次全面体检

用买房的钱来奢侈一下吧





为了明天之十九	向别人借钱
为了明天之二十	学会花钱吧
为了明天之二十一	别再存钱了
为了明天之二十二	款待一下你的学弟吧
为了明天之二十三	别了，AA制
为了明天之二十四	奢侈一下吧
为了明天之二十五	吃点儿亏
为了明天之二十六	扔了那些便宜货
为了明天之二十七	去上大学预科班
为了明天之二十八	学点新东西
为了明天之二十九	找个新的地方放松放松
为了明天之三十	携书而行
为了明天之三十一	尝试从未做过的事
为了明天之三十二	不以善小而不为
为了明天之三十三	锋芒不可过露
为了明天之三十四	做一份属于自己的指南
为了明天之三十五	不要死记硬背
为了明天之三十六	适时地轻松一下
为了明天之三十七	模糊你的年龄
为了明天之三十八	与女高中生平等对话
为了明天之三十九	不耻下问





为了明天之四十

为了明天之四十一

为了明天之四十二

为了明天之四十三

为了明天之四十四

为了明天之四十五

为了明天之四十六

为了明天之四十七

为了明天之四十八

为了明天之四十九

为了明天之五十

“坏”一下吧

浪漫一下吧

与子同乐

说个笑话给他听，比训他
一顿好

宠爱父母

输入B型血

莫看破红尘

体验等待

消沉一下

追寻祖父辈的足迹

开始你的个人收藏



目 录



说“我不干了”的那天，是我一生中
最开心的日子(9)

凡事可为可不为，何不潇洒“试”一回(11)

从小事做起，这也许是最好的自我推销(14)

那时我看到的大楼，是熠熠生辉的(17)

没有突然冒出的新人，大家都是“资深老手”(19)

胜负决出的过程是最快乐的，

跳槽就等于重新开始(22)

跳槽意味着重返花季(25)

做个三十岁的“雅皮士”(27)

键盘不是用来打的，而是要像弹钢琴一样地弹(30)

知晓初交者的年龄职业后，态度会有所改变吗(33)

作家也好，工薪阶层也好，

生活就是他们的代表作(36)

重返孩时的住地，你就会找到答案(38)

朋友成功了，称赞他的努力；自己失败了，

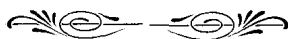
庆幸自己的好运(41)

没有梦想的人会发福(43)

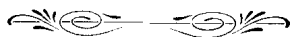
就算挫折再大，也不能放弃工作(45)

以成人的方式，和老人们聊聊天(48)

接受一次体检，就算是混混也会变得谦逊(51)



- 不要为了虚荣而买房子(54)
- 存钱无助于实现梦想，还是去借钱吧(56)
- 存钱是技术，花钱是艺术(58)
- 只知道存钱是不合情理的(60)
- 做客难，请客更难(62)
- 学会怎样请客(64)
- 对人的评价主要取决于他的花钱方式，
而非赚钱方法(66)
- 吃亏是福，机遇之神下次就会眷顾你(68)
- 扔掉点东西，才能感觉到价值(70)
- 三十岁时再去上一次大学预科，终于
体悟了老师说过的话(73)
- 花钱让孩子去学，不如自己去学(76)
- 彻底放松心情，下班时去学校转转吧(78)
- 你手头书中的主人公就是未来的你(80)
- 向高仓健学习，就算被嘲笑，也要去试试(83)
- 机遇之神披着隐晦的外衣(86)
- 分散比集中更难(88)
- 二十几岁是学习的时代，三十几岁则是
创造的时代(90)
- 用心记胜于用脑记(92)
- 全身心放松，使你认识自己(94)
- 三十岁是一个槛，有人依然生龙活虎，



- 也有人一下子垂垂老矣(96)
- 若问女孩子“你父亲多大了”，说明你也老了(98)
- 不耻“下”问，方能成长(100)
- 三十岁时的“坏”才是真的“坏”(102)
- 三十岁才真正懂得“爱”的含义(104)
- 重返童年(106)
- 让女孩子笑，比让她哭强(108)
- 跨过六十岁，越活越小了(111)
- 三十岁，不一定非要有30岁的样子(113)
- 潇洒走红尘(115)
- 向着既定的目标前进(117)
- 三十岁时消沉过的女演员，会成为好演员(119)
- 二十岁前像父母，三十岁后像祖父母(121)
- 人生，也是收藏自己喜爱的东西(123)



说出“我不干了”的那天

是我一生中最开心的日子

对上司说“我不干了”的那天，是我一生中最开心的日子。我很开心，怎么也忍不住笑。

但由于上司不许我对其他同事讲起这件事，所以只好强忍着。但是，那发自内心的欢快怎么可能隐藏得住呢？

关系很好的一位学弟忍不住问：“中谷先生，什么事这么开心啊？”

不管走到哪里，也总有人问：“辞职的时候，你没有不安吗？”

其实，根本说不上“不安”这两个字，在说“我不干了”的那一瞬间，心里满是喜悦之情。在此之前，从来没这么开心过。

最令人不可思议的是，接到博报堂（我原来的

工作单位——日本著名的广告公司)内定录用通知书的时候，竟远远没有说“我不干了”的时候开心。

也有人这样问我：“辞职后有什么打算？”实际上，我根本就没打算。

也就在那时候，我突然明白了为什么“我不干了”这么一句简单的话，却一直很难说出口的原因。原来我们都好像失足的人在悬崖峭壁上抓住了一根树枝，以为一旦放手，就会掉进万丈深渊，所以万万不能放手。

说“我不干了”就相当于放手这一危险举动。实际上我放手了，却并没有坠入深渊。因为就在想着自己要坠下的同时，我双脚已经站稳了。

20岁，是开始创业的时候。30岁，则是说“我不干了”的时候。

说“我不干了”的那天，正好是我32岁生日。32岁是横纲选手的平均引退年龄。

向博报堂辞职的事，我没告诉父母亲，他们是从“早晨直播节目”中获知的。

我的30岁，是从辞职开始的。



为了明天之一
大声宣布“我不干了”



凡事可为可不为

何不潇洒“试”一回

各种类型的创作，我几乎都尝试过。现在，我每年至少都要出版50本书，居然可以达到平均一周一本的惊人速度。

我以前曾经写过一些类似周刊的书。读者看到的只不过是出版发行后的那些文字，其实付梓之前原稿的字数要多得多。

而且绝不是我添油加醋，凭空写了这么多书，而是一直不停地在写的缘故。

剧本，我写过；广告文案，我也写过。

为了想被采用，一篇稿子我至少要写上1000遍。就算是只播出一次的广播稿，每天也要反复推

敲修改。写杂志文章也是如此。

30岁左右时，也曾为当时处于潮流尖端的信息杂志《DIME》写过一些稿子。因为是双周刊，每逢第2、第4个周五的晚上12点，就得去编辑部，根据分配的主题和数据，写4至6页的稿子。

当时还没有文字处理机，所以全部稿子都是用手写的。早晨7点，就得匆匆将定稿送到稿件车上运往大日本印刷行，结果家也来不及回就直接到博报堂工作——这就是当时的生活写照。

杂志文章的主题范围很广，从当时国家的政治局势一直到民间的娱乐活动，几乎包罗万象。

对于作家来说，任何主题都要会写，不会写是绝对不容许的。如果只能写有限的一些主题，那也算不上是什么作家。写广告文案也是如此。

大家都以为当时我写得最多的是时尚报道，其实是有关行政改革的政治新闻和企业报道。对那些所谓“偶像”的个人专访，我也写过，尽管有时他们连一句像样的话都辞不达意。

最无聊的要数采访那些成功商品的开发者。我虽然心知肚明那不是他本人开发的(或者根本一开始就是唱反调的人，后来因为产品成功了，贪图名利才厚着脸皮抢出风头)，也要装作用心去听他讲话，写成冠冕堂皇的稿子。这个经验，后来倒是在制作谈话节目时被充分利用了。

我还有过在同一本杂志里，分别用若干个笔名发表文章的经历。还多次替人捉刀代写文章。