

日本超猛暢銷書
你要看、父母更
不可錯過

少年吔！



放乎輕鬆

33個處方箋給太認真的你

永尾狩美◎著
張秀琪◎譯

十幾歲的青春年華是快樂的。

雖然快樂，卻也有擺脫不掉的煩惱，而除了煩惱，還有一「拖拉庫」看不順眼的事。

人的一生很長，年輕的時候不必那麼的拼命努力也沒關係。因為只有當你成為大人後，才有真正的勝負成敗可言。



不想活了嗎？

先做完100件想做的事情後，再去自殺吧！

生 活 大 學

勵志潛能開發 453

少年吔！放乎輕鬆

著者：永尾狩美

編者：張秀琪

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：林逸敏、鍾愛蕾

發行人：簡玉芬

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記局版臺省業字第564號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 22183277(代表) • FAX：(02) 22183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1998年（民87）二月

合法授權・翻印必究

MAJIMESUGIRU KIMI NI TSUTAETAI KOTO

by Karubi Nagao

Copyright © 1995 by Karubi Nagao

All rights reserved

First published in Japan in 1995 by PHP Institute, Inc.

Chinese translation rights arranged with Karubi Nagao
through Japan Foreign-Rights Centre/Keio Cultural Enterprise
Co., Ltd.

Printed in Taiwan

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：200元

少年吔！ 放乎輕鬆

永尾狩美◎著
張秀琪◎譯

自序

我三十五歲，是一個聲名怪異的作家，有人叫我隨筆家，也有人叫我專欄作家。知道我的人都認為我名聲顯赫，但不知道我就絲毫不認識我。雖然人們不說，但我在傳播界可是個超級名人喲！

總之我就是這樣一個三十五歲的人，外加高中肄業！

在社會上，三十五歲就是個了不起的大人了！

可惜我一點都不了不起，只不過年齡上是大人而已。

而且，我没有妻子、孩子，也沒有學歷，既沒有存款也沒有固定的職業。

一無所有，可是每天還是很快樂。

三十五年造就了這樣的我。

我的年紀雖然比你們大，卻不比你們偉大也不比你們聰明。總歸地來說還有點笨，但是有一件事是可以確定的，我的所見所聞一定比你們多。

不管怎樣，量多的總是比量少的好。這是相約成俗的價值觀。

十幾歲的青春年華是快樂的。

雖然快樂，卻一定也會有煩惱。除了煩惱，還有很多看不順眼的事。

青少年的不可思議之處，就是盡惹些不明究理的麻煩，還有漸漸地變得焦躁莫名。

你可以什麼也不多想地混過青少年期，但也可以不那麼做！

也許你是認真的。認真是很好，但是太過認真了也是累人的。

過度認真的少年少女往往需要比一般人更多的關懷，因為他們總是過度煩惱、過度地憤世嫉俗，而且比一般人更容易受傷害。

當然每個人都可以隨興的生活，但如果在人生旅程的一開始就遭遇太多的挫折，或許不是一個好的人生開端。

過度認真的人有時會超越常軌，也許本人並沒有惡意，卻會為週遭的人帶來困擾，結果對大家都造成傷害。

人的一生很長，年輕的時候不必那麼努力拼命也沒關係。

儘管決勝負是令人討厭的，不過，只有在成為大人之後才有真正的勝負成敗可言。

凡事不要太強求。如果你左想右想想不開，乾脆拿本漫畫來看，笑一笑還比較開心哩！

這本書記錄了我傻呼呼的青少年期，而且將這些回憶原原本本地寫出來給你
知道。

如果你覺得自己總是做些微不足道的事也沒關係。因為當你認為自己是最糟糕的人時，事實上還有人比你更遜！

我把自己的糗事抖出來，如果能讓太過嚴肅認真的你放輕鬆，或許就有那麼
點價值了！

青春年華不是爲了煩惱而存在的！

有趣而奇特地渡過青少年時期是你們的權利。

我是這麼想的，真的！

目錄

自序 3

- 1 做完一百件想做的事再自殺／11
- 2 原來自己比差勁的大人還差／17
- 3 找一個可以信賴的大人／25
- 4 並非都是自己的錯／31
- 5 就算裝死也不要休學／39
- 6 比數學更難的算術／45
- 7 個性化的生活一／53
- 8 個性化的生活二／61
- 9 找一個喜歡的人／69

-
- 10 寂寞的不止你一人／75
- 11 和討厭的大人交往的方式／81
- 12 擁有專屬的信仰／89
- 13 同情戴大人面具的人／97
- 14 追逐自己而前進／105
- 15 討厭自己的時候／115
- 16 二十四小時膩在一起會成傻瓜／121
- 17 性是非常個人的事／127
- 18 進大學去盡情地玩／133
- 19 想像力的鍛練方法／141
- 20 做到自己不被欺負／149
- 21 鍛練聽笑話的能力／157

-
- 22 做成績單的好朋友／165
- 23 你需要的只是交朋友／173
- 24 關於學歷／181
- 25 告別羞怯／189
- 26 生活規律心情好／195
- 27 擁有一項長處你就是超人／201
- 28 善用怕寂寞的腦袋／209
- 29 為什麼非讀書不可／217
- 30 答案的真面目／223
- 31 讚美自己有何不可／229
- 32 年老時的快樂／237
- 33 給太過認真的你／243

1

做完一百件想做的事再自殺

不想活了！

你是否曾如此想過？

過去，我曾經認為如果被殺了也沒有關係，但自殺的念頭卻一次也沒有浮現過。但是現在我聽說十幾歲的年輕人，特別是女孩子當中有相當高的比例是這樣想的。

女孩子是比較嚴肅認真的。從她們勤於預習、復習功課這一點就可以看得出來。嚴肅認真的人容易東想西想，耽於思考而想找尋出答案。由這點來看，女孩子的自殺傾向比例較高並非偶然。

「自殺」有如數學的問題。想要解開煩惱的方程式，最後勢必會走上這一條路。

人，特別是女孩子，有傾向簡單或單純化的特質。而且似乎是「刻意想單純化」的想法所使然。

而世上沒有比「自殺」更簡單明確的答案了。因為只要死了，一切就無所謂了。

因此，女孩子和自殺，也許就像相撲和胖子之間的關係一樣，密不可分。

高中一年級的時候，朋友中有一個女孩自殺了！

她表面上看來是意外死亡，其實是自殺的。

她在某一個晴空萬里的秋天周末上吊自殺，原因不詳。

我最後一次和她碰面，是在她自殺前十天，一切就和平常一樣。我將她借我的錄音帶還她，她也把我借她的錄音帶還我，閒聊了一陣子便分手了。她是個很爽朗的女孩子，並不是什麼不良少女之類的，就是我們平常看到的再普通不過的開朗女孩。

她和我上不同的國中，坐車的公車站也離得很遠，我和她是國三的時候在電玩中心認識的，大約每隔兩個月或三個月我們會約在麥當勞聊聊天，如此而已。

所以，知道她死亡的消息大概也是經過了兩個月左右。我打電話到她家，她的母親告訴我說：

「她發生意外，死了——」

「啊！是嗎？」

除此之外，我沒再說什麼。知道她是自殺而非意外身亡也是很久以後的事了。

她自殺的原因我並不清楚。我只知道她有點介意自己那一頭自然捲的頭髮，但她總不致於是爲了這樣的事自殺吧！或許什麼原因也沒有！

不知怎麼，我對於她的死沒有現實感。知道她死的時候以及後來知道她是自殺的時候，不但不覺得悲傷，反倒覺得不可思議。就像「怎麼會呢？」這類的感覺。

悲傷的感覺會隨著時間逐漸地消逝，但不可思議的感覺到現在仍覺得不可思議。

原來在這個世界上會有人自殺，十六歲時的我第一次有所領悟。

人有得到幸福的自由，也有選擇不幸的自由。所以，總該也有自殺的自由吧！

隨著年紀的增長，稍稍懂得分別是非的我，了解這一點道理。

因此，我想要建議：

「在自殺之前，先做一百件自己想做的事！」

如果你真的想自殺，既然來了人世間一遭，就先試著完成一百件你想做的事。然後，再從容不迫地赴死。

做什麼都可以：
和你喜歡的人約會。
請喜歡的偶像簽名。
到國外旅行。
數學考試拿到滿分。
看一百部電影。
離家出走一個禮拜。
在一天之內花掉所有的存款。
把你喜歡的蛋糕吃個夠。
去揍你討厭的老師。
跟父母頂嘴。
說你朋友的壞話。
考試交白卷。
瘋狂喝酒。
打破學校的玻璃。