

## 再版序

這些年來我接觸了來自不同地方的華人，向他們提供輔導，我發現一個有趣的現象，就是活在香港的華人，是最困難接觸內心世界的。為什麼會這樣？我想這是與整個社會的環境有關的，香港社會空間狹小、競爭劇烈，加上教育制度輕視人文教育，我們好像沒有一個探索內心世界的有利條件；扎根內在世界，是開展外在世界的基礎，但社會只講求得失，不着重成長，生命怎會有深度？

很多尋求輔導的人，都希望用簡單的方法解決問題，然而人生的問題不是簡單的數學程式，當中涉及很多自我了解的需要；缺乏自我了解，生命便缺乏深度，亦不能明辨是非，遇上問題便會短視，甚至盲動地回應，結果問題愈來愈糾結。

自我了解有多個向度，其中一個向度是情緒，很多香港人便是缺乏這項，莫以為情緒人人皆有，要了解它是瞭如指掌的事；很多時我們只知表面的情緒，開心

與不開心，但再深層的情緒就無從知曉了。情緒影響思想，缺乏對情緒的洞察，不知道情緒如何影響我們的思想，就會誤以為自己的思想是理性的思維，不曾受情緒影響，更甚者，把它視為真理，結果活在自己建構出來的主觀世界而不自知，排斥其他與自己不同的人，產生判斷，造成阻隔，形成了人與人之間的疏離，這是造成情緒創傷的一環。

為什麼我們缺乏對自我情緒的了解？因為社會對人文教育不重視，我們的教育制着重知性教育，訓練學生成為技術人員，嚴重缺乏人文教育的栽培，人文教育包括文學藝術音樂等等，這些看似沒有市場價值，但卻影響我們怎樣做人的科目，被教育制度視為可有可無；文學藝術是擴闊我們對人性了解的途徑，唯有洞察人性，才能知己知彼，達致成長，衍生智慧。我也是在這個教育制度走過來的，長大後才知道人文教育的重要，讀書時卻失去了修讀人文學科的機會。後來我有幸當上輔導員，接觸了來自不同階層的人，他們有血有肉的人生故事，讓我窺探人內在世界的奧秘，發現生命是可以那麼豐富和有深度的，雖然我的文學藝術根基薄弱，但我希望透過我對心理學的認識，能帶領讀者進入人性的世界；

不過話說回來，我對人性的了解還是有限，故此本書還有很多未善之處。

承蒙突破出版社再版這書，我感到榮幸與安慰，榮幸者，是這本書還有讀者；安慰者，是閱讀這本書的人有成長的興趣。人之為人，除了物質生活外，還有心靈的追求。多年來突破出版的同工，便是懷抱着滋潤人心靈的使命，即使在出版界面臨寒冬的季節，仍然深耕細作，無怨無悔地工作，我謹此向他們致敬。

多年前，我曾代表香港某個基督徒組織，參加一個在泰國曼谷舉行的婦女會議，這個會議的目標是探討東南亞各國婦女的生活狀況；席中各國代表分別陳述她們的故事——泰國婦女面對嚴重的雛妓問題，苦不堪言；菲律賓婦女面對生計問題，很多要離鄉別井，在別國充當傭工，飽受思鄉之苦；印尼婦女遭受嚴重的不平等待遇，女性的尊嚴受到無理摧殘——各國婦女紛紛述說她們的苦況，相較之下，香港和日本的婦女是較幸福的一羣，不論在教育 and 經濟層面都受到較佳保障。

與會者中，令我留下最深刻印象的，是那位來自韓國的代表（姑且叫她惠芬吧），雖然她的英語水平有限，但她的故事卻令在場的人肅然起敬，有些更黯然下淚。

惠芬出身自韓國的低下階層，母親是個傳統的婦女，父親的脾氣卻很剛烈，當他飲得酩酊大醉時，往往把惠芬毒打，打至她遍體鱗傷。母親眼見丈夫虐待女兒，卻無力阻止，因為她也是個受害者。當惠芬只有十餘歲時，便離家出走，沒有接受良好的教育；惠芬只得做些苦力工作，小孤雛受盡欺凌，後來幸得某些婦女團體的協助，惠芬再有受教育的機會。長大後她為了回饋昔日恩情，亦開辦了一所婦女庇護中心，收容那些遭受



虐待的貧苦婦女。惠芬經歷無數生命的波折，但她沒有放棄，她那股頑強的生命力和鬥志，令在場的聽眾都只能用沉默和安靜來表示對她的尊敬。

按照常理，惠芬應該有很多情緒傷害，不論是尊嚴受踐踏、被冤枉、被侮辱……內心定是傷痕纍纍吧；一向從事輔導工作的我，遇見惠芬，就加倍留神，因為一個情緒受傷的人，很容易被別人的說話再傷害，何況惠芬的傷害是無以復加的。然而恰恰相反，惠芬是一個大情大性的人，活潑開朗，若不是聽罷她的故事，根本不能相信她曾遭受的傷害。本來我提醒自己要留心自己的一言一語，但她的直率開朗，教我放開懷抱，與她談笑甚歡，我倆還曾結伴到曼谷的海鮮市場，飽餐一頓。

惠芬確實是個傳奇女子，她不是那種弱不禁風、情感細膩的女孩。她熱情、開朗、直率、勇敢、正義，我不禁問，她的生命力從何而來？她的活潑開朗是否要遮掩她內心的情緒創傷？為什麼她沒有我心目中那些情緒受創者的痕迹？雖然我不能解答以上種種問題，但與惠芬相處愈久，我愈加欣賞她的真誠，她的生命力。

要怎樣的環境才能培養出較健康的一代？捫心自問，我們這一代是容易受傷的一代，很多生命的際遇都留給我們情緒上的傷害，久久不能磨滅。究竟是什麼令我們這一代變成容易受傷的人？除了那些直接與我們交往的人所帶來的影響外，社會的大氣候也促成容易受傷的一代。

什麼社會大氣候會促成容易受傷的一代？

## 一．鬱悶的社會氣氛

近年來香港的社會氣氛瀰漫了鬱悶，政府施政屢屢失誤，醫療、房屋、交通等社會服務好像在崩潰邊緣而沒有資源改善，全民退休保障更是遙遙無期；那邊廂興建高鐵卻超支又超支；社會出現深層矛盾，變得兩極化，家人朋友可以因為政見不同而鬧翻。社會充滿戾氣，年輕的一代尤甚，他們看不過眼很多問題要發聲，結果竟然成為階下之囚，姑勿論他們所用的方法是否適切，但他們所提出的問題是值得正視的，那些坐在權力之位的人，又有多少真心聆聽、誠意地回應他們的訴求？社會把是非顛倒、黑白不分，公義不能彰顯，更以謊言取

代真相，公道之心人皆有之，政權竟把這份公道之心扭曲、踐踏，無怪乎社會瀰漫一股鬱悶的氣氛，傷害了人們的心靈。

## 二．自我意識膨脹

沒有健康的社會氣氛，社會上的人只好自求多福，各家自掃門前雪，彼此激烈競爭，社會充滿焦慮的情緒；在個人的層面上，似乎形成一個通病，就是自我意識特別膨脹。一個自我意識膨脹的人，是十分敏感別人對自己的評價和看法，他會注意自己在別人心目中的形象，他渴望別人喜歡自己，由於自我價值是建基於別人的認同上，自我意識膨脹的人會很容易受到別人一言一語的影響，甚至傷害。自我意識膨脹的人對自己的認識壓根兒只流於表面，除了知道自己的感受、喜好和期望外，對於自身的價值基礎、幽暗面、召命等都模糊不清。換句話說，究竟他們真正的需要是什麼？有什麼是出於內心的呼聲而非滿足別人的期望而做的？當夜闌人靜的時候，自我意識膨脹的人特別感到空虛和孤獨，因為他不知道自己是谁，不知自己為啥而生、為啥而活，白天只沉溺於營營役役的追求，但當安靜下來，停止追求的時

候，內心突然會出現莫名的孤寂，甚至恐懼，他發現自己處於一種與周遭隔絕的狀態，自己好像沒有根，似是活於水面的浮萍，隨着周遭環境的牽動而受影響。

由於缺乏對自身生命的真正認識，無怪乎受別人的一言一語影響，當對方說了一句說話，彷彿自己便是對方所說的那樣，情緒深受困擾。

### 三．人際關係的疏離

發展一種漸趨成熟的情感，過程是需要一個正常的社教化環境，<sup>1</sup>我們要與不同的人交往，從交往的互動中，我們漸漸發現真我，卸下假我的面具；但這個過程必須要有一個真誠的社交羣體，彼此用愛心說誠實話，而並非唯唯諾諾的表面交往。

這類羣體在香港愈來愈罕見，首先因城市急促發展，我們未能維繫持久的友情；有很多相交超越數十載的友情，因搬屋、就業、移民而遭破壞，在這個城市生活，是很難留住歷史的，只要我們離港一段頗長的時間，回來後會發覺一切事物都面目全非；相較在其他先



進的西方國家，他們反而很重視歷史，國民更着力保存文物。筆者認識很多人在英國唸書，縱然他們離開了十年，再回去後，都會發覺建築物和街道沒有改變；雖然事隔多年，故地重遊也沒有陌生感。在香港這個城市生活，實在有種無根的感覺，急速的城市發展，令我們在人際網絡裏，付出沉重的代價。

還有，因着香港的急促生活步伐，令朋友之間，彼此無暇傾聽；當不如意的事發生，我們很自然需要一個傾訴的對象，透過分享，撫平心中的情緒，但大家都這般忙碌，找朋友傾訴豈不是令人百上加斤？這又怎過意得去？於是內心不住積壓未清的情緒，到了一個地步，心靈滿佈塵埃，再不能承托更多的負面情緒，只待時機成熟，就來一次大爆發，或許是精神出現問題，或許是身心病，或許是情緒飄忽不定，連自己也不知自己想要什麼。

另外一點，亦是香港人的人際網絡特色，就是工作上的夥伴和同事，往往亦是朋友。換言之，香港人的工作圈子與朋友圈子有很大程度的重疊，由於工作時間過長，沒有閒暇結識工作範圍以外的朋友，我們的社交網絡便在很大程度上建立於工作範圍內，那麼問題在哪