

## 《Youth Trapped in the Middle：在夾層中掙扎的年青一代》

香港樹仁大學 輔導暨研究中心  
註冊輔導心理學家 張艷

眾所周知的是，我們生活在一個貌似幸福卻焦慮的時代。除了極少數的「倖存者」，絕大多數的香港人都感覺自己生活中的壓力愈來愈大，人也愈來愈不快樂。大家忙著去早日達到「應該」的生活形式，過「標準配置」的生活。以香港年輕人為例，要唸大學（最好是「八大」），畢業後找到一份自己既有興趣收入又頗豐的理想工作，和另一半有滿足穩定的感情生活卻又不一定急著結婚，數年後在雙方家長的「支持」下購入自己的居室構建自己的小家庭，供房雖有壓力，但勝在工作穩定、薪金職位穩步上升，私家車添置了，數年後再開始部署生育孩子.....

瞧！這種「標準的生活配置」早已深入人心，不管我們是否坦誠地把我們的「追求」公告天下，我們當中的大部分年輕人都已「內化」了這種社會價值觀，努力地「活出理想生活」。這看起來像是一個美好的結局，可現實遠沒有理想那般豐腴。

中國文化視「安居樂業」為成年人的基本追求。顧名思義，樂業前需要先安居。根據近年媒體<sup>註1</sup>公佈的數字，香港的個人月收入中位數維持在約 1.5 萬港幣左右，而大學畢業的新鮮人(fresh graduate)起薪在 1.3 萬至 2 萬左右，而眾所周知的，香港的樓價升幅絲毫未有放緩的趨勢，二百呎的小單位也動輒開價三四百萬。可想而知，單是看「安居」這項指標，香港大部分的年輕人都只能唏噓慨歎、望塵莫及。再來看樂業，香港人的工作壓力、每週工作時數長年居高不下，很多公認的「優差」如政府工、公立醫院的醫護人員、銀行、甚至高等院校的教師等的工作要求，也比以往高了很多，但薪高糧準卻已不是必然。難怪不少香港人慨嘆：生涯者，捱也。

另一邊廂，不能夠不承認，如今的職場與從前早已不可同日而語。放眼全球，不論是歐美、香港還是中國大陸，現今社會環境與職場變化非常大。舉例而言，過去工種分工較明確，譬如白領、藍領；而如今工種分工相對比較模糊；過去職場的規律較「有跡可循」，譬如清潔工人是一個階層、巴士司機是一個階層，醫生則是另一個階層，收入、專業技能、社會地位較清晰；而現在洗碗工人、肉類分割員（即豬肉佬）貌似社會地位不高，可月收入很可能秒殺大多數名銜中有客戶主任/經理字眼的職業，更不要說新鮮跑出的新興行業如電競選手、網絡紅人 KOL (Key Opinion Leader)、自由職業者等，他們的專業地位、收入的差異往往讓

人難以歸類。

據筆者所見，新鮮行業的出現，對中學生來說是興奮的事。他們發現，原來自己的興趣如打遊戲機（將來成為電競選手）、看漫畫（例如成為引領漫畫潮流的網上紅人）、品嚐美食（神秘顧客）、旅遊（旅遊達人）、扮靚（化妝師）等變為職業在現今的時代是有可能的。但為甚麼不少較他們年長的年青人，身處當下的「無限可能」的時代卻反而熱情不再，變得卻步？原因固然有很多，而筆者認為，年輕人個人、父母、香港的教育體系以至社會文化均有責任。

香港雖有多年殖民地歷史，但不可否認的是，中國傳統文化對香港人的職業觀的影響力絕不可小覷。其中一個例子，就是中國人對教育、職業安穩的重視。依據職業心理學(Vocational Psychology)的其中一位大師 John Holland 的職業性向理論，成功的生涯介入的其中一個重要指標便是幫助具有 A 職業性向的人配對至 A 工作環境，使他的興趣、能力與該職業有最好的匹配。而在現實中，筆者卻見過很多「幸福的成功個案」最終須向現實低頭。其中一個印象深刻的個案是 S。S 從小成績中上，從主流中學順利畢業後面對大學升學的生涯抉擇。S 志向清晰，她在高中階段已知道自己日後想投身酒店管理行業。但根據 S 的高中公開考試成績，不幸地不足以讓她升讀本地大學的酒店管理學士課程。S 性格樂觀，她很快了解到儘管不能升讀本地大學的相關課程，但可退而求其次的話，以她的成績去升讀開辦酒店管理高級文憑課程則是綽綽有餘，S 對該高級文憑課程的課程內容、學歷資格也做了充分的瞭解及準備。可惜的是，在她與家人商量時，意外地竟受到父母堅定的反對。父母的要求只有一個：不論讀什麼學系，必須是大學學士課程。父母「安慰」S 興趣是可以培養出來的。在父母多日的「資訊轟炸」下，S 被半推半就報讀了所有本地有可能的學士課程，最終被一個本地非聯招護理學學士學位取錄。接到消息後，父母比 S 更興奮，而 S 內心卻很惆悵。後來的事情發展並沒有想像中順利，在 S 完成理論學習進入實習階段時，S 無法適應護士的實際工作而最終無法順利畢業。類似 S 父母對子女「盡可能取得愈高學歷」的期盼是美好的，但 S 的故事亦絕非冰山一角，有的家長選擇無視子女在演藝、廚藝、設計方面的天份及興趣而勉強子女繼續升讀會計、商業、護理等貌似「安全」的出路，可惜結果往往未盡人意。

筆者個人認為，要在現今功利、浮躁、重視結果而非過程、崇尚成功的社會中不迷失，找到自己的舞台，是每一個青年人的挑戰，這尤其對「高不成」的夾層中的年輕人更是如此。比起目標清晰、資源較多（學歷較高、家庭經濟能力較佳）的一群，在夾層中的青年人承受著更多的失意、彷徨、掙扎。

作為執業輔導心理學家，筆者曾在輔導室內看見過「夾層」青年人的不同面貌。他們有的較其他青年人幸運，但依然有著相似的煩惱。筆者數年前有另一位

年輕的來訪者 A，他就讀於本地一間普通大學的社會科學學系，臨近畢業，儘管他成績不俗，可內心的焦慮一點也不少。還記得在一次常規的面見（他的來訪原因並不直接與生涯規劃有關）中他透露，他其實對即將來臨的畢業感到既開心又擔憂。開心的是終於成為名副其實的大學畢業生了，但擔憂的是他不確定自己畢業後是否「應該」就這麼投身社會，還是應該繼續升學，甚至轉行。細問之下，才了解到 A 年紀雖不大，但心思縝密、思想成熟。他成長自一個普通家庭，在香港出世，父母早年從中國內地移居香港，對 A 有很高的期望。A 亦一直很努力，沒有辜負父母的期許，一路順利升學。A 坦言他喜歡「對人的工作」，他關心社會，他關心人的生活、人的福祉，正是這個原因他選擇了社會科學的學系。直至畢業，他都沒有後悔過自己過去做的升學選擇。到了這一刻，他卻感到徬徨。其中一個原因是來自現實的壓力，A 了解到他畢業後入職相關行業的起薪點約為月薪 1.5 萬左右，本來也算足夠支持自己的生活，但無奈事業發展空間不大，經驗當然會愈來愈多，但亦需要心理準備也許工作數年後薪金並不會有很大升幅。眼見父母日漸年紀老邁，臨近退休，父母退休前從事服務行業，並沒有太多退休金，A 有點擔心父母退休後自己肩上的家庭經濟壓力，尤其是 A 自己在畢業後亦需要償還自己上大學時向政府借貸的低息學費貸款.....但被問到若真要繼續進修，會讀什麼專業時，A 臉上流露出茫然。還沒到畢業，可見 A 亦像其他為數不少的年輕人一般為自己的前途感到徬徨。其中一分徬徨來自明明自己已經很努力了，但仍不足以改變些甚麼.....內心在盤算自己，自己是不是需要向別人看齊.....

令筆者印象深刻的，還有另一位來訪者 B。他非常努力想考進「八大」，無奈分數相差甚遠，高中畢業後，他試過自修重考、亦試過報讀坊間各種「雞精班」。聽他媽媽描述，B 一直非常努力刻苦，公開試前他幾乎謝絕所有社交活動，學習英語至凌晨時分。可是兩年的重考並沒有改寫他的「命運」，B 曾經感到非常沮喪，意志消沉。B 後來勉為其難入讀某大學的附屬社區書院的英語系，漸漸重燃「希望」，他為自己定下了下一個目標：升讀該大學的英語系，成為一位真正的大學生。我欣賞他為目標鏗而不捨的追求與不懈的努力和付出。我曾經問過他這麼努力想學好英語，若能畢業於大學英語系後，他的下一個目標是甚麼？是成為一位英語老師？還是想藉著英語強項成就其他相關職業？還記得 B 看著我的眼睛說：「還沒想。這一刻我只想實現我最有興趣的英語這一科目。」那一刻，我仍記得我心底的感動。我知道在那一刻，B 需要的，不是要我繼續「刺激」他，繼續問他：「你光知道你對英語有興趣是不夠的，你必須還要想想，學習英語與你理想的職業有怎樣的關係，你還需要知道怎樣才能夠把英語學習得更好，甚至轉化成你最擅長的工作能力.....」在那一刻，我放棄教科書公式般的追問：興趣？能力？價值觀？是因為這條公式雖無比正確，卻稍嫌功利現實。誰說年輕人的生涯發展一定要無比正確？誰說年輕人的生涯發展必須要與社會主流價值觀無限貼近？

相比其他歐美國家，香港生涯規劃起步較慢，內容亦主要圍繞升學就業。儘管近年受益於政府「落重本」在中學推行的生涯規劃與生涯教育，但資深學者梁湘明博士數年前對本土生涯規劃教育的評價至今仍然適用。梁博士(Leung, 2002)<sup>註 2</sup> 曾經批評：香港的生涯規劃教育趨向「表面」(superficial)及「斷層」(fragmented)。資質高、有條件的學生在相關生涯活動的引導下開始探索自己生涯發展的重要元素，如發掘自己的興趣、能力、價值觀、性格等，結合職場發展趨勢的資訊，他們當中不少的「佼佼者」的確對自己的生涯前途發展有了更清晰的方向與更大的信心，實在可喜可賀。但成績一般的學生則不然，面對「理想生涯」的願景，他們深感無奈無助、沮喪失意。依筆者之愚見，現時香港夾層年輕人最大的生涯痛苦，不是他們不夠「知己」(了解自身條件)，也不是因為他們不夠「知彼」(即職場環境、社會環境)，而是他們真正「知己知彼」了，卻沒有「百戰百勝」，無法逾越的現實與理想的差距，讓他們無時無刻在懷疑自己成功的可能性、甚至個人的價值。回想起我們這一代，甚至是我們的上一代，就算沒有正式的生涯規劃教育或是相關的職業性向評估，我們亦能在摸爬滾打中領略出自己的較適合與較不適合的職業選擇。雖稱不上是絕對的「充分覺察」(well-informed)，結果倒不盡是強差人意。過去與現在最大的分別之一，是現在所有人都在焦慮著，每天忙著從 Facebook 或各大社交平台上主動或被動地更新身邊同儕的「幸運」與「成功」，深怕自己不夠優秀，深怕自己比不上別人。幾乎所有人都在追求「不犯錯的人生」，仿佛若是我們沒有盡快抵達「預設」的人生高度，我們便應羞愧得無地自容。在這種焦慮的推動下，家長也無時無刻在驚恐著，他們竭力為子女作種種規劃，為的是盡可能讓子女少走「冤枉路」，最好能夠一步到位，名成利就。

數年前坊間流行 10000 小時成功理論。根據該理論，若想成為一個領域的專家，一個人至少需要在該領域付出不少於一萬小時的時間。據筆者之見，大量時間的投放固然重要，這就像是鑽研學問，不傾注大量時間，怎可能鑽研出甚麼？但時間的投放卻只是其中一部分，更重要的是興趣。我相信我們都有過這樣的經歷，只要是我們從心底熱愛的，我們會更心甘情願地付出時間、更自覺地鑽研、不為大眾眼中的成功，而是感覺到自己的存在、充實與喜悅。這在心理學上被稱為「內在動機」(Intrinsic Motivation)。而可悲的是，就像教科書故事中那位成功用金錢獎賞(外在動機)取締孩童在門前玩樂(內在動機)一樣<sup>註 2</sup>，某程度而言，社會中的功利與「成功崇拜」成功地把很多人的內在動力扼殺了。於是，所有年輕人都擠破頭想繼續升學，甚麼科目、是不是自己感興趣的、甚至是否真的需要升學反而沒那麼重要。漸漸的，很多年輕人像是同一個模子刻出來，長得愈來愈像，也愈來愈沒有獨特的自我。最終，長成一棵棵只有一條根(只剩外在動機)的樹，無法雄偉，卻也整齊。

然而，身為其中一個與夾層青年同行的專業，眼看不少青年們的失意、自我

懷疑、甚至一而再、再而三向現實的妥協，最終成為了自己最不心甘情願的那個人，實在覺得心痛、可惜。我們的確難以扭轉大環境，但我的專業告訴我，我們無時無刻都可以改變自己，改變自己對「標準配置」生活理所當然的期待，反思我們真的會人云亦云，有了 A、有了 B、然後有 C 和 D 我們的生涯就會完美無憾了嗎？事實上，我們無時無刻都擁有絕對的主導權去決定甚麼才是對我們真正重視的、生命地意義不可或缺的。那可以是客觀的財富權力、也可以是主觀的、哪怕只足夠說服我們自己的一個信念 — 我在更好的成為我自己。

謹以此文，獻給所有還在為自己的生涯努力著的人。若真的在掙扎，也希望我們痛但仍快樂。

---

註 1：可參考學習動機相關書目。

註 2：Leung, S. A. (2002). Career Counseling in Hong Kong : Meeting the Social Challenges Career Counseling in Hong Kong : A Descriptive. *Career Development Quarterly*, 50(March), 237–245.  
<http://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2002.tb00899.x>