

心藏筆露：致命的上進心

A小姐任職金融機構，幾年前婚姻失意之後，便百分百專注工作，事業扶搖直上。

有一日，她在家中服食老鼠藥自殺，幸好得家庭傭工及時發現。這已經不是第一次，早幾個月前她也曾經嘗試跳樓。

星期日下午，一位大豪客臨時失約，A小姐因此心慌意亂，不斷責怪自己。經過皇后像廣場時，她巧遇她的工人姐姐正與鄉里在嬉戲。工人姐姐請她品嚐家鄉食品。「咁污糟，點食呀？」A小姐腦海即時出現這種想法，「老鼠藥都食啦，仲驚□乜呀？」腦海出現另一種想法：「哈，原來呢□□都幾好食。」當姐姐再邀請A小姐一齊跳家鄉舞時，「咁肉酸，俾人見到點算呀？」「樓你都跳，仲驚□乜？」「哈！原來唔理人□□睇法係咁開心。」

事後，A小姐就問自己，為甚麼自己越是努力上進、晚晚衣香鬢影，反而越是痛苦；一個寄人籬下、薪酬微薄的人，反而有歡笑，更反過來勸她求生。姐姐說：「太太，謝謝你每個星期日都俾我放假，可以同鄉里一齊。」原來每星期這半日，可以與同聲同氣的人分享內心真正感受，沒有壓力要去取悅別人或達到任何事業目的，只是胡鬧嬉笑，是可以救命。

A小姐決定大膽一試，模仿工人姐姐這個求生方法。她參加了一個義工小組，結識了一□對她上位完全沒有幫助的人。她大大減低了上進心，在生活裏加了一些「冇增值」作用的活動。選擇結交的人時，條件並不再只是「你係一□我可以上□上位□踏腳石」，或者「你有人脈俾我leverage」。她不再每分每刻都機械式地、絞盡腦汁地去揣摩每一個人的喜好，指鹿為馬，以盡快贏取信任及歡心。她學習與人真誠地連繫，鼓起勇氣講真心話，並學習不再講違背良心的恭維說話。

慢慢地，她的內心起了變化，自殺的念頭更消失了。她意識到以前的自殺行為是因為憎恨自己，心裏有把聲音，想消滅這個唯利是圖、虛偽醜陋的女人。本來可愛可親的自己，終於可以露面了。原來，她差一點被香港社會名利掛帥的緊箍咒勒死。她真是要多謝那位失約的大豪客。

隔周二刊出

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-01-08)



致命的上進心

A小姐任職金融機構，幾年前婚姻失意之後，便百分百專注工作，事業扶搖直上。

有一日，她在家中服食老鼠藥自殺，幸好得家庭傭工及時發現。這已經不是第一次，早幾個月前她也曾經嘗試跳樓。

星期日下午，一位大豪客臨時失約，A小姐因此心慌意亂，不斷責怪自己。經過皇后像廣場時，她巧遇她的工人姐姐正與鄉里在嬉戲。工人姐姐請她品嚐家鄉食品。「咁污糟，點食呀？」A小姐腦海即時出現這種想法。「老鼠藥都食啦，仲驚啲乜呀？」腦海出現另一種想法：「哈，原來呢啲嘢都幾好食。」當姐姐再邀請A小姐一齊跳家鄉舞時，「咁肉酸，俾人見到點算呀？」「樓你都跳，仲驚啲乜？」「哈！原來唔理人哋嘅睇法係咁開心。」

事後，A小姐就問自己，為甚麼自己越是努力上進，晚晚衣香鬢影，反而越是痛苦；一個寄人籬下、薪酬微薄的人，反而有歡笑，更反過來勸她求生。姐姐說：「太太，謝謝你每個星期日都俾我放假，可以同鄉里一齊。」原來每星期這半日，可以與同聲同氣的人分享內心真正感受，沒有壓力要去取悅別人或達到任何事業目的，只是胡鬧嬉笑，是可以救命。

A小姐決定大膽一試，模仿工人姐姐這個求生方法。她參加了一個義工小組，結識了一羣對她上位完全沒有幫助的人。她大大減低了上進心，在生活裏加了一些「冇增值」作用的活動。選擇結交的人時，條件並不再只是「你係一嚟我可以用嚟上位嘅踏腳石」，或者「你有人脈俾我leverage」。她不再每分每秒都機械式地，絞盡腦汁地去揣摩每一個人的喜好，指鹿為馬，以盡快贏取信任及歡心。她學習與人真誠地連繫，鼓起勇氣講真心話，並學習不再講違背良心的恭維說話。

慢慢地，她的內心起了變化，自殺的念頭更消失了。她意識到以前的自殺行為是因為憎恨自己，心裏有把聲音，想消滅這個唯利是圖、虛偽醜陋的女人。本來可愛可親的自己，終於可以露面了。原來，她差一點被香港社會名利掛帥的緊箍咒勒死。她真是要多謝那位失約的大豪客。

撰文：青山醫院精神健康學院
副顧問醫生 崔永榮