

筆下心澄：文青踢波打機為討好親友 醫生：別將自身價值和社會價值畫上等號

在你心目中，廿來歲的男生，該是甚麼模樣？

應該有一份穩定的工作？應該熱愛運動？應該長袖善舞？

以上種種條件，進文通通沒有。他自小性格內向，不擅交際。中學時期，身邊的男同學都愛往球場跑，唯獨他，足球、籃球，無一精通。家人鼓勵他「多跟朋友玩玩吧，男生應該踢踢足球、打打籃球」，溫順的他很努力地嘗試融入，可是天生缺乏運動細胞，儘管他勉強地跟着大夥兒跑，仍然經常成為隊友的嘲弄對象。他亦嘗試跟友伴打機，卻因為技術不足，又被朋友罵他拖累大家輸了。在朋友圈子中遭到連番打擊，進文覺得自己很失敗，不想再面對挫敗，寧願選擇逃避。

在診症室內，進文把頭垂得低低的，長長的瀏海幾乎蓋着雙眼，不願意直視醫生。

「我甚麼也做不好，其實我並不喜歡踢足球、打機，那索性不找朋友好了。」他說。

「那你有甚麼興趣？」醫生問。

「我喜歡看書，但根本沒有朋友能和自己分享……」他小聲回答。

「那你喜歡看哪位作家的書？」

「我喜歡看村上春樹、夏目漱石……」

沒想到一聊到他的興趣，進文變得侃侃而談，鉅細無遺地分享他喜愛的作家、喜愛的讀本和背後的原因。儘管在朋友圈中找不到知音人，但進文也有在社交媒體上參加一些閱讀群組，不時留言分享讀後感。其實他內心一直有一團熱愛閱讀的火，但礙於家人和朋友傳統地認為「男生應該喜歡打機、做運動」，便索性不跟他們分享自己的興趣。

人生在世數十載，我們自娘胎出生以來，便不停地被灌輸林林總總的社會規範：「男生應該怎樣」、「女生應該怎樣」、「成功的定義是甚麼」等等。我們很多時在無形中內化了這些大眾價值，彷彿不跟隨大眾的規範便有問題，但大家又有否思考過大眾價值是否就是唯一的價值？簡單如進文這例子，明明是位愛閱讀的男生，為了迎合家人和朋友，得到他們的「認同」，便勉強自己去踢足球、打機，到頭來不討好別人之餘，連自己也嫌棄自己。倒不如認真聆聽自己的心聲，認清自己的喜好和價值，活出自己認為有意義的人生。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生趙穎欣

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-06-08)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/640442/%E6%96%87%E9%9D%92%E8%B8%A2%E6%B3%A2%E6%89%93%E9%86%AB%E7%94%9F-%E5%88%A5%E5%B0%87%E8%87%AA%E8%BA%AB%E5%83%B9%E5%80%BC%E5%92%8C%E7%A4%BE%E6%9C%83%E5%83%B9%E5%80%BC%E7>