



- 余創豪 chonghoyu@gmail.com

筆者的專業之一心理學，我對心理健康的要訣略知一二，但曾幾何時，自己卻幾乎陷入無法自拔的情緒困擾。我在香港出生和長大，從前香港的大學學額很少，想讀大學的話，真的要過五關、斬六將。唐代詩人趙嘏寫道：「太宗皇帝真長策，賺得英雄盡白頭。」這正是當時香港教育界的寫照，這兩句詩是指出在唐代的科舉制度下，考獲進士資格的士子寥寥無幾，許多讀書人為了這個渺茫的機會而消磨一生，但這兩句詩亦可以用來描述英國的精英教育制度。

可以說，筆者的少年時代是在寒窗苦讀和考試煎熬下渡過的，這並不是誇張之辭。屢戰屢敗的心情當然並不好受，我認識不少親友，都是因為在學業上遭受挫敗而患上精神病。我曾經參加了四次大學入學試，無奈每一次都名落孫山，如果我沒有懸崖勒馬，恐怕我現在已經住在青山醫院或者葵涌醫院。

對我來說，基督教的團契生活是最有力的支援系統。有一次，團契導師在聚會中向團友分享心得，他說出了這一個比喻：「試想像一下這個情況：一群匪徒窩藏在一個單位裏面，警方嘗試攻入屋內，但向正門撞擊多次之後，仍然無法成功。那麼他們應該怎麼辦呢？他們是否應該繼續衝上去，甚至以身殉門呢？還是他們需要考慮其他辦法，例如從窗戶攻入？」這個比喻的意思應該是不解自明的。

在此之前，我已經考慮過其他升學的途徑，但那一番話終於令我夢醒過來，於是我決定放棄香港的死胡同，隨後輾轉來到美國，找尋新的機會。最近我到澳洲旅行，與那位闊別多年的團契導師敘舊，他對我說已經忘記了當年說過的那一番話，更加想像不到那番話對我產生了深遠的影響。梁羽生的經典武俠巨著《萍蹤俠影錄》有這兩句開場白：「莫道萍踪隨逝水，永存俠影在心田。」當年團契導師可能只是隨口說出一個比喻，好像是稍縱即逝的漂萍，但這番話中種在我的心田後卻開花結果。

由青年至中年，自己的人生態度變得越來越不執着，請讀者不要誤會，我並不是鼓吹淺嘗即止、知難而退、萬事隨緣、「佛系」……。我的處世哲學比較接近《紅樓夢》第九十一回所說的「弱水三千，只取一瓢」，這兩句話原本的意思是：賈寶玉在眾多女子當中，只是鍾情於一位。這可以解釋為癡情，但亦可以反過來解釋成：天下有無數女子，你終歸可以找到一個心上人，那麼又何須執着於一人呢？

筆者認識一些朋友單方面苦戀了對方十幾年，到頭來仍是形單影隻，唉！這又何苦呢？為什麼要非君不嫁、非卿不娶呢？真希望他們明白「弱水三千，只取一瓢」的道理。不過，我也不能怪責他們，曾幾何時，我豈不是同樣固執嗎？全世界有千千萬萬所大學，我只需要一間錄取自己，但在香港我卻看不到其他可能性，白白浪費了幾年青春。

人生中難免遇上挫敗，但我極少採取硬碰硬的應對方法，《道德經》第78章指出：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝。」有時候看似軟弱的態度，可能比起硬碰更加有效，當你不選擇不回應，人家便對你莫奈其何。「此處不留人，自有留人處」；「東家不打打西家」，何不將爭鬥的精力放在尋找新的機會呢？舉例說，筆者曾經在一間科技公司擔任心理測量師，但上司和同事並不欣賞我編寫的電腦程式和撰寫的論文，但我沒有和任何人爭拗，離開公司之後，我默默地在那些基礎上再發展新的統計學模型，後來這些研究成果都得以出版，並且贏取了幾個獎項。此外，我曾經在從前任職的大學嘗試推展數據科學的課程，但有些同事和學生並不喜歡這個新的進路，後來學系取消了我的課程，系主任安排其他同事教我原本的班，但我完全沒有抗議。有一位朋友對我說：「如果他們這樣對我，我會十分憤怒，為什麼你可以如此平靜？」我回答說：「當說的話，我已經說過了，即使再爭論下去，他們會改變主意嗎？而且，在爭鬥的過程中我需要附上巨大的情緒代價，我要為自己的心理健康着想。我相信將來還有機會。」後來我真的碰上了其他發展數據科學和人工智能的機會。

我無意自吹自擂，事實上，我深信有很多機會都是上帝的巧妙安排，神讓萬事互相效力！然而，儘管上天給予你無數次機會，如果你將自己限制在「隧道視角」（Tunnel vision），亦即是一個狹窄的視點，那麼無數機會便會白白流失，甚至會落入怨天尤人的心理困境。

2024年1月30日

原載於澳洲《同路人》雜誌

[更多資訊](#)