

低物慾 = 唔長進？ 點解年輕人感無助

「現時，父母都擔心子女輸在起跑線上。正是在這種社會高壓環境下成長的『悟世代』，可能他們付出多少努力，如果缺乏上一代人的幫助，很多時候，結果也是事倍功半。因此，出現心理學的論述『習得無助感』（表示有一種被動的消極行為）。」甄梓竣說。

起跑線上論成敗

「悟世代」是指低物慾世代。有一位港青月入萬多元，不外遊低消費，每月開支為3000元，六年後或可儲到80萬元，可說是「悟世代」的例子。

甄梓竣說：「這是社會學的問題，如果讀過社會學教授呂大樂的《四代香港人》一書，就能發現香港的根本問題，其實也是很多已發展國家及地區的縮影。現在位高權重的人正是戰後嬰兒潮出生的第二代香港人（1946至1965年出生），他們享受了戰後經濟起飛的機會和社會開放的自由度，不少已成為現今擁有最多社會資源地位的人。戰後第一代（1945年或之前出生）和第二代人在社會有話語權，也盡力保護自己的資源和地位，因此在社會定下了種種的規則。而第三代（1966至1975年出生）和第四代（1976至1990年出生）的香港人，正是在第一和第二代人已設定的規範下生活，雖然可以享用剩餘資源，但社會整體反而不如往日的開放，這也是令現今香港社會裹足不前的原因。」

談到前述青年的生活態度，他指出：「該青年可能感到在社會向上流動的機會大大減少，或者，根本就沒有機會。若然父母在社會上累積了一定的資源和地位，他們還可以依靠這些長輩給予的資源，在社會上找到生存空間，惟不是每位年輕人能有此依靠。相對地，有部分人在上一代

人所設的框框下生活，再加上自己的努力，便能在社會上取得資源。」

甄梓竣擔心的是，並非每個人都能得到上一代的支援。他說：「他們覺得如果不是贏在起跑線上，那麼即使付出多少努力，也是徒然。」

找到路向和興趣

該港青沒上大學，踏入社會在一間銷售店工作，生活平淡，他卻甘之如飴。

甄梓竣說：「在長輩眼中，他好像沒有欲望、理想、抱負等，但其實心底深處，他有一份無助感。我相信很多第四代人的知識水平不比第二代人低，甚至更高，可是，社會已經有種種框框，想突破框框求變不容易。久而久之，年輕人覺得人生的得與失，似變得不重要。」

他認為「悟世代」有此心態，跟社會文化不無關係。「香港的傳統文化是，如果唔做醫生、律師、工程師或從事金融業等，好像就沒有前途。當危及生存時，還有多少人願意冒險？於是，年輕人為了保護自己，一是只求安穩地在框框裏生活，二是悠閒自得，遠離上一代人設定的框框。」

「力爭上游」是否好的生存方法？甄梓竣認為年輕人最好能夠找到自己的路向和興趣，在夾縫裏尋找自己的世界。俗語有云：「勉強有幸福」。年輕人應該知道自己的真正需要，放手嘗試一下。如果能夠維持基本生活，便可以放膽去開拓屬於自己的空間，進而改變香港社會的固有文化，讓自己和同輩擁有一個喘息和發展的地方。

生存方式

告別2020年，但社會上的種種問題，仍然是現在進行式。部分年輕人看不到前景，衍生了所謂的「悟世代」。臨床心理學家甄梓竣博士指，「悟世代」是以自我保護方式生存。

大公報記者 陳惠芳



▲臨床心理學家甄梓竣。



▲年輕人最重要的是找到自己的路向，邁步向前，勇敢活出自己的人生。

何謂「悟世代」？

知多啲

「悟世代」是日本近年新興的詞彙，又稱為低物慾世代，形容二十世紀八九十年代經濟泡沫時期，他們沒有欲望，不想應付人際關係，也沒有崇高理想。但他們不是「廢青」也非「宅男」，不會無所事事，他們會工作，休息日多在家中度過，不外遊，不消費，沒拍拖。



▲「悟世代」這個詞彙源於日本，又稱低物慾世代。

努力與否都一樣

無求心態

認識一位「悟世代」名為「細佬」（化名）的香港青年，今年24歲的他沒上大學便出來工作。他任職銷售店，月薪萬多元，低物慾的他覺得努力與否，最後結果都差不多，所以他沒想過上大學。「細佬」說：「我和家人同住，無須界家用。我的同學們可能已經大學畢業，甚至轉職兩三次，但自己無打算改變。我沒有很想追求的事，沒有特別娛樂和興趣，未來仍想保持現狀，無須改變。」

「細佬」知道自己非才能出眾的人，又沒上大學讀專科，他覺得付出多一點的努力，或者舒服悠閒地生活，人生也沒有大分別。

大公報記者 陳惠芳



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊

中西醫結合治療乳癌

中西醫論

■

黃韻婷醫師

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

論

■

中

西

醫

<p