

克服 6 道人生必經課題

黑咪

著



#Love #Family #Work #Friendship #Positivity #Follow Your Dreams

人生難題處處，情場職場關關難過，親情友情每每考驗人性，煩惱多多還有空談夢想嗎？
美容界知名 YouTuber 「黑咪」帶你走進她的世界，用自身經歷和感受發放正能量！



序

先多謝大家打開這本書讀到序這一個部分，如果你真的買了這本書的話，更加多謝你！一直以來，我都好希望有一本屬於自己的書，但是我就是沒有靈感要寫什麼。我在網上已經分享過好多美容美妝的東西，所以我不想再寫同類題目。今年到英國的時候，因為腦部有太多時間，突然在想大家在網上都經常問我對不同人生題目的看法，不如就寫這個吧！希望以自己的經驗可以跟大家進行更深入的分享，也希望大家會覺得有一點點的得著！

有很多人我都要在此多謝一下。先多謝紅出版的幫忙及和我努力一起在書展前了結這個心願！也多謝編輯 Angie 幫忙改錯字（我真的有好多錯字！）及寶貴的意見。當然也要多謝 Mr Honey 幫我拍的照片，令我有一個貼題的封面。店長和管家都大有功勞，她們給予我不同的意見，希望我能夠帶到一點正能量給大家！你看，一件事的完成是要這麼多人的費心！要不是他們的背後功夫，我看我要寫到 2046，對不？

還有，我真的好想多謝大家！一直在 Instagram 跟大家說我要寫一本書，很多朋友都送來支持及祝福。做了網上分享那麼久，經歷過風風雨雨，大家對我都不離不棄，我真的萬分多謝大家！要不是大家不斷鼓勵，我應該早早散場了！多謝大家這份珍貴的友誼，雖然我和大部分的你都素未謀面，但是我覺得有時你們的關顧比現實生活更真實！我會繼續努力！

我希望這本書一如我的風格，就是透過我的故事，直接地表達我對事情的看法。沒有對和錯，我只想利用這個平台和大家分享一些各位有興趣的題目，或許這些都能令你有所思考！當然我歡迎大家看過後跟我分享你的見解！你們都知道在哪裡可以找到我！

目錄

關於愛情 #Love

- 8 單身就是絕症嗎？
- 12 分擔家庭開支？真的一人一半嗎？
- 16 和外國人一起，必定有好大的文化差異？
- 21 你是我的一切，所以你要為我改變！
- 25 那人是不是我的真命天子？
- 29 鬧交是正常嗎？
- 33 你要對我萬般遷就！
- 37 我倆不需要溝通就應該了解大家的想法！
- 41 分了手，但我還是很愛他！

家人 #Family

- 46 將來我的子女必成大器！
- 51 爸媽離婚，我的世界不再一樣？
- 54 他們離婚，沒有人再愛我？
- 58 你已經做得不錯！
- 64 你要開 Hakme Beauty 實體店！
- 69 以後你要幫手做家務！

- 74 你現在的工作不錯，不要辭掉啊！
- 78 考試考得好才有禮物！
- 83 現在到我來照顧他們！

工作 #Work

- 88 這堆同事簡直是麻煩之中的極品！
- 93 是不是一定要參與辦公室政治？
- 97 實際大部分的工作我都不知道怎樣做！
- 101 我真的沒什麼專長！
- 106 在這家公司做了半年，我覺得我完全學成了！
- 111 要不要真的那麼認真？
- 115 我想找一份我 100% 滿意的工作！
- 120 他又給我所謂的意見，其實是針對我！
- 125 我真的非常不喜歡現時的工作！

朋友 #Friendship

- 132 我當她是朋友，但是我不覺得她當我是朋友？
- 136 我朋友不多，是不是我有問題？
- 140 朋友多等於好友多！
- 144 我怎樣知道哪個才是真正朋友？
- 149 他是我朋友，我無辦法！

正面思想 #Positivity

- 154 正面思想？我話天真才對！
- 159 我不能做到，我天生悲觀！
- 163 真的每件事都可以正面對待？
- 167 身邊沒有正面思想的人！
- 171 我不覺得我可以做到！

關於愛情 #Love

追夢 #Follow Your Dreams

- 176 究竟我要用多少時間去追夢？
- 180 為什麼你都可以完成安排了的工作？
- 184 我好害怕事實不似預期！
- 188 我好擔心將來！
- 192 現在的時間都不完美，我要等到萬事都妥當才行事！
- 196 這麼做又不行，那麼做又不行！
- 200 那麼多聲音，我到底要聽哪個？
- 204 做這個吧！賺錢賺得最多的！

兩個人一起演出，只要有一方離場，
另一方也演不下去。

和外國人一起， 必定有好大的文化差異？

這幾年有很多網友都會問我和 Mr Honey 的文化差異很大嗎？其實我由開始至現在也沒有特別覺得我們在哪個地方有文化差異，當然我們處事、習慣、重視的節日等等都有好多不同的地方，但是我一向都沒有系統地將這些東西歸納為文化差異。我覺得我沒有理會他是英國人，我只視他為一個人。兩個人的相處就一定有磨合。

畢竟兩個人的長大環境、生活方式、所有習慣都各有不同，所以就得要互相遷就。

我覺得我們的差異不大的其中一個原因是，Mr Honey 什麼都會吃什麼都會試。他連外國人的頭號敵人鳳爪也吃得津津有味，所以在日常生活飲食上，我們沒有太多差異。起初他到我媽媽家吃飯，媽媽問

我要特別煮些什麼，我都說不用了，他要習慣我們家裡吃的東西啊。最初媽媽也擔心他接受不了泰國菜的味道，怎料這個人一直吃一直抹汗（因為辣），還大讚好吃。久不久我們也會吃外國菜，始終外國人看見麵包類的東西都會覺得特別有歸屬感。我也沒有所謂，我經常說：「我食啲唔麻煩，有得食就得啦！」

反而真的要說差異的話，我都不知道是普遍外國人的執著還是他自己的執著。因為他不代表全部外國人，所以我不想說成文化差異那麼廣泛。他就是要跟足程序，白紙黑字的人。好像前兩天，我們在停車場出車，那時有另一架車泊在我們要出車的 Out 字路上。Mr Honey 就把車停在那車前面，要他把車子移到 In 字路上，因為他們是進入，我們是要駛出。他們就跟我們說難道我們不能夠駛到 In 的路上繞過他們的車出車就可以啦。他們都不知道 Mr Honey 就是不會做這些危險事，如果我們跟他們的方法做，而突然有另外一架車子進入繼而發生碰撞的話，錯就會在我們身上，因為我們在 In 字路上反方向行駛。這類的事都不只發生過一次，有時我覺得為什麼你要犯規又要別人來遷就你。Mr Honey 對著這些事件，他都不會退讓，就是為了證明錯不在他，他是守規矩的一個，為什麼要為了一個不認識的人而犯規或為自己帶來危險。這就是他的原則！相反好多時，因為貪方便或者不想衝突，好多人都會選擇不爽地繞過那輛車便算了，偏偏 Mr Honey 就不會啦！其實心底我都非常同意他的做法，因為安全為先。自私的

他們離婚，沒有人再愛我？

我世界的外圍或者沒有太大異樣，但我心裡有不一樣的漣漪。年少氣盛加上自己認識的世界太小，所以這件事上，我只認識以自己為中心。我覺得世界對我不公平，我覺得沒有安全感，我甚至覺得他們背叛我的信任。心裡覺得十萬個不爽，越想越負面，越想越憤世嫉俗。我變得寡言，因為我覺得沒有人願意聽我的想法，所有事他們都決定好了才通知我。我變得沒多大笑容，我覺得這個世界上沒有什麼值得我開心。我變得亂交朋友，因為我覺得我和家庭美滿的人沒有什麼話題。

我當然覺得自己很慘，沒有人要，雖然家裡安然無恙，但我還是運用我的想像力去努力使我的世界更不完美。

如果你有在 YouTube 看我的 vlog，你應該知道現在的我不是工作就是躲在家裡，名副其實的宅女一名。你看不到我生活多采多姿，你也看不到愁眉苦臉。但是如果在我十三、十四歲的年代分享 vlog 的話，我想那時的我應該會引來更多激進的討論。

那時讀書，我只是交功課，為了可以夜夜笙歌，爸媽不會找我麻煩，我功課交得準時，成績也保持一定水平。背後交朋友，我不理會其背景性格，只要能交的我都交了。感覺就像是我要去被需要。飲酒反叛在街上流連撩是鬥非，我通通都做過了。那一兩年我完全行了與我世界背道而馳的路。幸好，有些思想在我腦中札了根，我不沾毒品也不會參與一些「危險活動」。要我形容的話，我覺得我當時只是一名小臭飛，並不是一個大壞蛋。那時，我覺得這樣的一個人生就是那些破碎家庭的人生。被環境影響再加發達的淒美情感令我荒唐的生存了個多年頭。我沉醉於那個我創造的世界，而忘記了我有屬於自己的人生要管理。

一年暑假，媽媽帶我到泰國探望外婆。起初沒有什麼特別，只是吃喝玩樂。我沒留意的是，我沒有把負面情緒帶到去另一個地方。我暫時按停了我的故事，因為我忙著演好另一個角色。

這堆同事簡直是麻煩之中的極品！

我工作了不短日子，我發現每一間公司無論管理層有多麼宏大的理想或者有多強的管理技巧，處理麻煩同事都必然是工作的其中一部分。

在網上分享，我多數被問到的課題都是：「你點樣睇或者應對麻煩同事？」我一般都會答：「你唔好理佢哋，做好自己就可以喇。」我想大部分人聽到我的答案必定會覺得不爽。我沒有惹他們，他們卻來找我麻煩，說是說非，那道氣頂在心裡，不是說要忘記就忘記，還要幾乎每天對著，為什麼要忍耐呢？

我完全明白啊！自己沒有做錯卻被人惡意中傷，心裡當然難受。我也想跟大家詳談我的想法。不是一定的對，而是我很久以來的一些觀察及領悟。麻煩同事就像一個黑洞，你行得越近，被他們吸入去的

機會越高。說明了那是黑洞，即代表那洞又大又黑又深，一不小心差錯步被吸入去的話，必定不見天日，生存率也應該不高。裡面陰深恐怖，充滿負面思想，負面能量。每日內裡的人也不就是每天把小事炒大、無中生有、沒有建樹、浪費時間在別人身上，希望別人行差踏錯，再將事件發揚光大，之後引以為傲沾沾自喜！

如果你冷靜下來，客觀地看看他們自己的工作、成就、生活，或者得著，不難明白他們為什麼要轉移視聽，把焦點都放到別人身上呀！

記得有一次，我在一家公司打工。因為公司大調動，所以每個部門的位置都有改動。搬位置的這個項目就派到我的手上要我負責。這個項目有很多大小事要處理，我也只能在此簡述一下：要安排同事們新位置，要清理文件櫃裡頭十年都沒有人清理過的東西，部門的公共資源例如打印機要放到哪個最適合的位置，與搬運公司研究搬運物件細節，寫時間表交予有關人物，發部門通知令同事了解每一個步驟等等。老闆所定的完成日期也非常緊逼，我必須專心一志在限期內完成任務。

我朋友不多，是不是我有問題？

朋友不多可以有好多原因。性格、環境、要求各方面都決定你朋友多寡。朋友少不等於你有問題，也不等於你沒問題，要看你追求什麼。

如果你每事都斤斤計較，事事都以自己利益為先，不為他人設想等等，我好難想像你會有好多良朋好友。我相信這些都不用我去探討。另外有些人就是性格上沒什麼大問題，但朋友數量好少，那這些人有問題嗎？

我想我屬於這個人群，當然我有我的缺點，但不致於差到沒人想跟我做朋友。那我分析一下，或者可以為大家平反平反。

年輕的時候，我比較交遊廣闊，自然多朋友。每星期都有幾次飯局，娛樂消遣。基本上我很少在家！人长大了，對朋友的看法有所改變，多朋友多消費，亦用多了時間應酬。我想儲多一點錢，所以我不再每次

聚會都出席。真的想見，我才應約。我亦想找多一些時間做我想做的事，例如看書、打機，所以我可以把可以推的約會都推了。冷靜過後，我的生活變得非常平靜，連我媽媽都驚訝為什麼我一下子變了另外一個人。雖然平淡，但我過得非常充實。

現在如果你問我有沒有後悔當年的決定，我可以肯定的答你沒有。平靜的生活我都過了大概十年，所以我可以告訴你我活得好開心。現在生活上比以前好，不去應酬的原因不再是為了慳錢，反而主要是慳時間。我有太多的事想去做，想去安排，但是我覺得時間非常不夠用。如果不去做無謂應酬的話，我可以更有效率地安排自己的生活。

兩年前有位舊朋友覺得我沒有生活，只有工作。因為她不曾聽過我要和朋友敘舊，或是到哪裡娛樂。她必定覺得我是個大悶蛋，我也不介意。我現時的工作的確佔了我生活的一大部分。每朝七時起床，我整個人整個腦袋都在工作。到晚上八時吃過飯，我就去冥想找心靈中的平衡。之後我就上網，看看其他人的分享，也希望啟發自己的網上平台可以做得更好。又或者我會上網購物，這就是我一個小樂趣，購好了又可以跟大家分享好用與不好用的東西。週末多睡片刻，起來我又工作，黃昏的時候我就跟 Mr Honey 去看電影去吃飯。就是這樣，每天都差不多的。好多網友都好想知我的日常動態，都叫我拍多一點 vlog，但我的生活真的沒趣味，拍太多我也怕你給我悶透了！但是我要

我好擔心將來！

擔心真是一個大題目。有好多人因為擔心害怕而一輩子不去作新嘗試，一直就原地踏步，如果這是你想要的，當然沒有問題啦！每一個人想要的生活都不一樣！但是如果相反，你想要追求某些東西，卻因為擔心而遲遲未開始的話，那我跟你打氣：「擔心是會過去的！」

之前看到一本書，書名我都忘了！記得大概內容提到腦部如何運作。你的腦袋會設法去保護你，所以當你接收到新訊息或者你要去做一樣你未做過的事的時候，你的大腦會給你發一個危險訊息，好讓你停留在原處減低你受傷害的機會。我看完那書之後就了解到腦袋的偉大，也覺得擔心只是一個過程，一個必須要經歷的自我保護過程。在人生當中，我們幾乎每日都擔心著不同的事情，而在追夢的過程中，我們會擔心更多。我對待擔心就是用：「知道了，但我還是要去做！」的心態。我覺得總不能一生人什麼都怕，什麼都不去嘗試！既然害怕是必然的，那就要衝過去！衝過了就是一個學習的得著，沒有什麼再覺得可怕！

好像當我在想著要不要寫這本書的時候，我的腦袋發出了好多好多擔心訊號：「已經有咁多嘢做，你仲有無時間寫書？」「無人想睇你寫書！」「無人想買你本書，浪費時間浪費精神！」「你好耐無寫過中文，得唔得呀？」「題材會唔會好悶？」等等。這只是冰山一角，可想而知那些想法都多負面，它們最終的目的就是要你停下來，回到你已知的生活當中，因為那個就是 Comfort Zone，是最安全最舒適的地方。但另一邊廂的我又覺得：「想做實有時間！」「或者真係無人想睇，但係我想寫，呢個係我心願！」「唔試過唔知會唔會有人買喎。」「我啲中文真係麻麻哋，不過慢慢習慣寫應該都可以！」「其實好多人都喺網上問我呢啲題目。」這個就是我在思想上和擔心鬥智鬥力。我的目的也就是說服擔心，讓它去睡覺，那我就可以繼續我的大計。

沒有一個東西是絕對的不好，每一件事都有好處跟壞處，擔心也是一樣。

一個提醒，它是非常有用的。你可以就你的擔心作更詳細的分析，確保你將各方面都盡量想得週到。但是如果你給予擔心太多權力去操控你生活的話，那就會變得不好，因為什麼事你都不敢做了。

克服
6道人生必經課題

Life 053

作者： 黑咪
編輯： Angie
設計： 4res
出版： 紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>
香港總經銷： 香港聯合書刊物流有限公司
台灣總經銷： 貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區中正路880號14樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址：<http://www.namode.com>
出版日期： 2018年6月
圖書分類： 流行讀物
ISBN： 978-988-8490-71-4
定價： 港幣128元正/ 新台幣510圓

不論你是想了解黑咪的過往多一點點
還是你想得到一位大姐姐對不同生活方面的見解
這本書包含6個生命中最重要的章節
黑咪就帶你走進她的世界和你分享她的小故事
看完後，希望你也能帶走一點屬於你自己的新想法

6大人生課題

- #Love - 兩個人一起演出，只要有一方離場，另一方也演不下去
- #Family - 父母給你的意見都以你的利益為出發點，無論你是否同意
- #Work - 你滿足不了全世界的人，做好自己本份就好
- #Friendship - 好的朋友助你成長，不好的把你拖垮，選擇在你手中
- #Positivity - 誰都可以擁有正面思維，只是你肯用功與否
- #Follow Your Dreams - 沒有人說過追夢容易，但你只活一次

ISBN 978-988-8490-71-4



專業出版 國際銷售
 紅出版文化平台
加入我們：www.red-publish.com

Mod.^{PO}E

上架建議：流行讀物

定價：港幣 128 元正 / 新台幣 510 元整