

青森文化

我是 我的偶像

許秀興
著



我是 我的偶像



許秀興
著



自序

每個人的青春都不盡相同，但我們都有一個共同點——其實我們都比自己想像中更堅強。摔倒了，膝蓋會瘀青，嘴角會流血，但這些傷痕最終都會癒合。時間很神奇，它總能在不知不覺間給我們繼續前進的勇氣。

人生就像一場長跑，每個人都在跌跌撞撞地尋找自己的跑道。這條路很少是筆直的，更多時候是彎彎曲曲，佈滿石子。但正是這些曲折，讓我們學會了堅持，在跌倒的地方找到重新站起來的力量。慢慢地，我們開始能夠從容地面對困難。

我開始寫作的初衷很簡單，只是想治癒自己。當那些說不出口的痛苦變成紙上的文字時，我發現自己漸漸有了前行的勇氣。我知道自己經歷的事情不多，也沒有取得什麼了不起的成就。但這些文字確實陪伴我度過了很難熬的時刻，也希望它們能給讀到的人一些力量。

就像《德米安》裡說的：「每個人所能詮釋的，只有他自己。」對我來說，寫作就是理解自己的方式。每次把心裡的話寫下來，就像在和另一個自己對話。那些曾經以為過不去的坎，寫著寫著就變得沒那麼可怕了。

現在的我依然會迷茫，會害怕，但已經學會和這些情緒共處。每當翻開以前的日記，看到那些歪歪扭扭的字跡，就能清晰地想起當時的心情。有些痛苦現在看來已經不算什麼，有些快樂卻依然讓人微笑。

生活不會一帆風順，但正是這些起起落落讓我們在疾風中成長。



目錄

願你更喜歡自己



關於得失

妥協	10
累	12
付出	14
接受自己	16
成長	18
痛苦	20
討自己喜歡	22
允許別人不喜歡你	24
暢銷勵志書	26
脾氣	28

天道酬勤

感同身受	30
懷緬過去	32
孤獨而不寂寞	34
距離感	36
比較	38
寬恕	40
羨慕	42
無聊	44
熱情	46
小氣簿	48
	50

關於愛情

討好別人	54
喜歡一個人	56
等待	58
別站在別人的賽道上	60
你沒有那麼重要	62
不要期望去改變別人	64
犯傻	66
獨立	68
依附的關係	70
弱者	72
待辦事項	74
自我欺騙	76

內核 及時止損

78
80

我的舊時



我的舊時

獨居 84
青春 86
朋友 88
小時了了 90
父親 92
向貓狗學習 94
母親 96
禮物 98
天分 100
戀愛真諦 102
文學 105

105 102 100 98 96 94 92 90 88 86 84

減肥

職場新人 110
信仰 113
寵物 116
二胡 119
人間失格 121
樂團 123
缺愛 125
緣份 128
綠帽俠 131
紫老頭 134
西施伴霸王 137

137 134 131 128 125 123 121 119 116 113 110 107

馬老師 140
你的舞台 143

老麥 146

筆友 149

玩具 151

再見肥嘢 154

創造價值 157

穿鑿附會 160

ERROR 162

火柴人的祝福 165

被窩裡的鬼怪 168

一個陌生女人的來信 171

半杯水 174

AI情人 177

177 174 171 168 165 162 160 157 154 151 149 146 143 140

阿婆打小人 180

剪報簿 183

FALL in love 185

在他人身上尋找自己的影子 187

熱情的養成 189

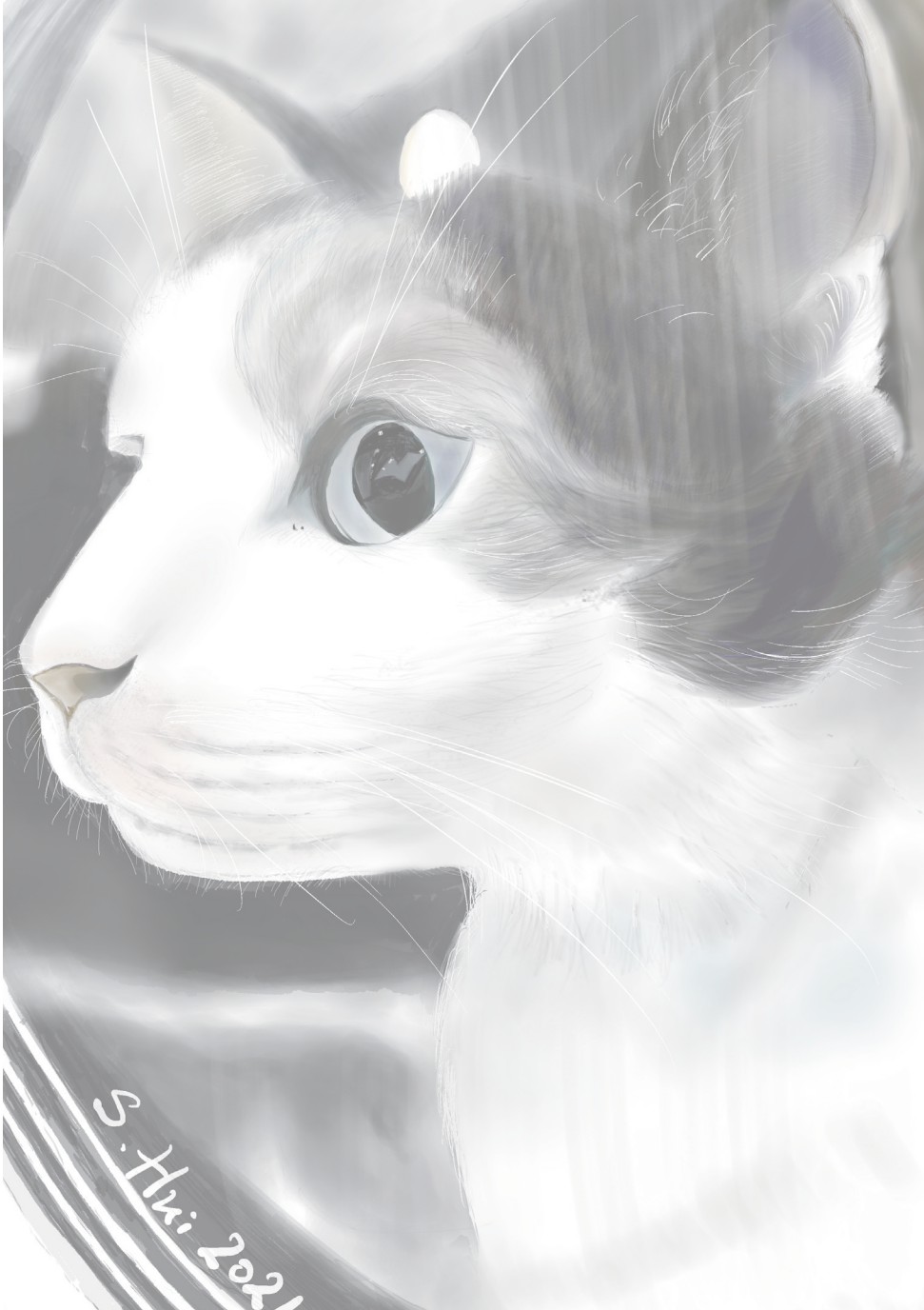
轉換職場 191

191 189 187 185 183 180

後記

寫在最後 196

196



願你更喜歡自己

關於得失

妥協



你的善良要求自己不斷聽取外界的聲音，
但你有聽過你內在小孩的聲音嗎？

這個世界大多數的相處都是妥協，而且有些人都以自己的忍讓，不斷內耗為代價。縱然內心快瘋掉，還是不斷問自己：「是不是不夠體諒別人？」、「是不是自己對別人的要求太高？」、「是不是……」。你的善良要求自己不斷聽取外界的聲音，但你有聽過你內在小孩的聲音嗎？她在咆哮、在發怒，但你卻對她無動於衷。

面對這種進退兩難，我們只能哭，哭自己的艱難，哭自己的懦弱不夠堅強，哭自己的離不開。你的內在小孩雖被提起來，卻得不到安慰。你的世界亂成一團，你的心失去分寸。

我的急救方法是：「去睡吧！」白天努力工作，找事幹；晚上早點休息，別多想。中間的時間來點書呀、手機呀……填滿它。分心也有分心的用處，心已經累透，別讓下垂的眼袋，搖搖欲墜的蘋果肌也掛臉上。



累



萬事不強求，一切看淡就好。

人之所以活得累，一是因為做人太認真，二是因為太渴望成功，但得失、取捨之間有時非個人能力可左右。有些時候可能得不到你想要的結果，徒勞無功，甚至最後被惡意對待。我們所能做的不是指望別人能善待自己，這只會不斷消耗自己，陷入期望——失望的循環。

人生要祈求的不是成功，不是快樂，不是回報，而是平靜。當世界對你報以惡意，你的情緒高高低低，只會為自己帶來無盡的困擾。當世界獎勵你的成功，令你有更多慾望與追求，這也不一定有好處。萬事不強求，一切看淡就好。這，才是真正的從容。



付出

時間會證明，走到最後，當一切終將過去，
你能站起來為自己鼓掌。



很多時人的憤怒是因為自己付出了卻得不到預期的回報。「明明已經很努力」、「明明已經付出了很多」……我們著眼的是當下可見的成果。但，你有否想過失敗除了悲憤，也讓我們學會堅毅；效果達不到預期除了心累，也讓我們學會承擔；工作得不到諒解除了煩躁，也讓我們學會獨立。人的塑造，大多是被迫出來的。

要相信現在所遭遇的都有它存在的理由。大環境轉變不了，唯有轉變自己的心態。這不是阿Q，而是它確實喚起我們的勇氣，讓心靈得到成長。時間會證明，走到最後，當一切終將過去，你能站起來為自己鼓掌。



接受自己



世上沒有其他人能給予你更大的安全感，
除了你自己。

每個人的成長過程中都會有過這樣的時刻。從小時候覺得自己最獨特，到後來又開始否定以前的自己，總認為自己不如別人。就這樣，人生不停在自信與自卑中搖擺。小時候憧憬長大後幹一番大事業，未來的醫生呀、律師呀……長大後才明白要出名可能只能透過《中年好聲音》或者《東張西望》。這是因為明白了現實，也認識到自己的人生方向。

人生最重要的不是成為別人眼中的成功者，而是接受自己，保持自己的節奏，認真度日。不因世界的轉變而輕易改變自己的想法。到最後，你發現世上沒有其他人能給予你更大的安全感，除了你自己。



成長



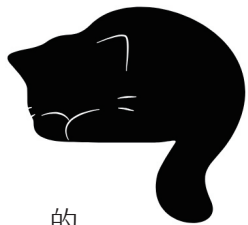
感激每個在你感到孤單、失意、不安時，
願意花時間陪伴你、聆聽你的人。

成長就是不斷地跟熟悉的人和事物告別，做一些傻事，喜歡一些不該喜歡的人，嘗試幹一番事業，在不同的群體中與人相聚、離別。最重要的是與孤獨的自己、失意的自己、不安的自己相處。大學畢業的時候，想著自己如何作育英才，生活得如何滋潤豐滿。後來發現生活不需要太多驚喜，驚濤駭浪留給電影情節就好了。生活也不需要太多承諾，承諾太多也不代表有較高的可信性。小時候看的《還珠格格》是唱著：「讓我們紅塵作伴，活得瀟灑瀟灑，策馬奔騰共享人世繁華。」後來你發現，策馬奔騰、人世繁華沒甚麼大不了的，經得起平凡才是人生的真諦。

從來沒有人知道身邊最後剩下的會是甚麼人。我們只能感激每個在你感到孤單、失意、不安時，願意花時間陪伴你、聆聽你的人。或許他們只是你生命中的過客，但他們確實是你成長中重要的一部分。



痛苦



既然要面對的不能改變，能改變的只有自己的心態。

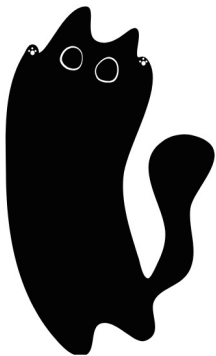
除了生病以外，你所感受到的痛苦都是你的價值觀帶給你的，而非真實存在。真正的快樂是能夠想得開，放得下。我們常常後悔當初的選擇：假如當日我沒有發脾氣，假如我當時沒有妥協，假如……但平心而論，以你當時的狀態，就算一切重來，你的選擇仍會如舊。

我們對於舊事無能為力，不管你是否允許其發生。這讓我想起尼采的「永劫回歸」。意思大概是你所經歷的一切都是你要反覆經歷的。人必須要承受重擔，直面困難。既然要面對的不能改變，能改變的只有自己的心態。然而，個人要選擇「我痛故我在」，還是「轉變心境」只是選項上的分別，我認為並沒有高低之分。



討自己喜歡

當你為自己的夢想而努力，你會發現一個更好的自己。



別活在別人的期望中。如果你的努力為的不是討自己喜歡，結果也不會是自己想要的。那麼請你停下來，好好想一想自己想要的是什麼？若為自己的夢想而努力，縱然辛苦，也是義無反顧的。比起其他人，你是最了解自己想要的是什麼。活在別人的期望和指標會導致不斷的自我懷疑，令人進退失據。你要先取悅自己，才能一步一步開展自己的潛力和可能性，才有理由說服自己繼續幹下去。每個人的時間和精力有限，如果對方的要求與你內心的聲音相左，那便證明了大家「道不同」，「不相為謀」也是可預見的。

當你為自己的夢想而努力，你會為自己的努力而感到充實，你會發現一個更好的自己。你會覺得這樣的人生才過得心安理得。你不再為其他人的期望而焦慮，你要勝過的只有昨天的自己。



允許別人不喜歡你

認清自己的底線，不輕易妥協，
活得理直氣壯。



允許別人不喜歡自己。人類大部分的煩惱都是來自人際關係。為免衝突，你學會討好別人，將自己的底線一直退後。但有時，你的退讓只顯示你的軟弱，而非風度。你雖口說「無所謂」，但你的內心躁動。別裝了，就算是耶穌也不能討所有人的喜歡，何況是我們這些凡人。衝突有時是不可避免的，迴避、忍讓只是一時之策。不要把時間花在沒有結果的事情上，不要凡事妥協，不要經常屈就自己。這樣你才不會患得患失，時刻繃緊。別人評價我們，客觀的我們自我審視；無理的，我們拒絕退讓。重視自己的感受，認清自己的底線，不輕易妥協，更重視自己的需求，這才能討自己的喜歡，活得理直氣壯。

我相信每個人磁場、頻率也不相同，但那些吸引力法則，那些「物以類聚，人以群分」的教導令我相信有些人是注定不能走在一起。拒絕內耗，回歸自身，你將會吸引那些跟你有相同頻率的人。



暢銷勵志書

堅持不是為了證明什麼，僅為了在有限的
生命中活出真我。

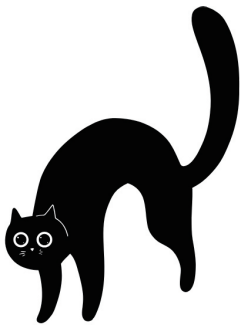


我厭惡那些所謂的暢銷勵志書。那些「15個成功習慣」、「如何成為某某」、「10分鐘改變你的思維」……彷彿成功是一條既定的流水線。然而，活到如今，我早已明白，人生從來不是一條預設的軌道，每個人的路徑都是獨一無二的。我深知自己的渺小與平凡，既非天才，我只能依靠笨拙的努力渡過每一個難關。讀書不理解的，死背；不懂讀的英文生字，強行加入中文拼音；拉二胡手腦不協調，重複練習；通識科被取消，面對生計問題，我不斷考證書，努力畫畫，看看能否轉型。看似病急亂投醫，但當時的我也只能摸著石頭過河。

我們在跌跌撞撞中走完我們的人生路。這條路充滿不確定性，甚至很多時候，也是徒勞無功。但正是在這樣的過程中，我逐漸發現了自己真正熱愛的事物，也遇見了那個讓我喜歡的自己。這種探索的過程雖然艱辛，卻也充滿了浪漫。因為我不知道終點在哪裡，也不知道自己最終會走向何方，但我依然選擇堅持。這種堅持不是為了證明什麼，僅為了在有限的生命中能活出真我。

脾氣

那些突然爆發的情緒，是長期壓抑的結果。



你有沒有見過一個平日溫文爾雅的人，會突然發很大的脾氣？你認為他是神經病，只是你根本不知道在平日的相處中，他的心裡忍受了多少氣。我們可以對陌生人表示禮貌，對缺乏的人表示愛心。但往往對親近的人表現冷漠，毫不遮掩地展現自己的脾氣。這是因為我們以為，親近的人會無條件包容我們，卻忽略了他們也會受傷，也會感到疲憊。

那些突然爆發的情緒，是長期壓抑的結果。就像一個氣球，充氣過多終究會爆炸。我們習慣將最好的一面留給外界，卻將最糟糕的情緒留給最親近的人。這並非因為我們不在乎他們，而是因為我們在他們面前放下了所有的防備，以為這樣也許能得到理解與接納。所以，你索性不偽裝，毫不修飾你的真性情。然而，這樣的理所當然，往往會讓關係變得脆弱，甚至讓彼此的心漸行漸遠。直到有一天，他受不了，選擇離開。



天道酬勤

當你不停向前，你會變得堅強而富韌性。



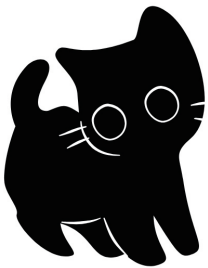
中學畢業的紀念冊上，老師大都寫上「天道酬勤」。最近，網絡上有一段片段，內容大概是這樣的：努力不一定有回報，但不努力一定會舒服。這段話看似戲謔，卻道出了現實的無奈與人生的荒謬。努力不一定有回報，但不努力卻能暫時避開壓力與疲憊，彷彿是一種自我安慰的逃避。然而，這種「舒服」往往是短暫的，隨之而來的可能是更大的焦慮。

「天道酬勤」是老師們對我們的期許，但現實中，努力與回報之間的關係並非正比例的關係。有人拼盡全力卻依然未能如願，有人看似輕鬆卻能事半功倍。然而，努力的真諦或許不在於結果，而在於過程。當你不停向前，不停受傷，再站起來，你會變得堅強而富韌性，你會收獲一個沉默努力的自己，一個更好的自己。



感同身受

有時候，你的聆聽與陪伴，已經足夠溫暖。



我們只能換位思考，但不能感同身受。我們可以盡量理解他人的處境，卻永遠無法真正體會他人的感受。每個人看待事物的角度不同，即便是共同生活、年紀相近的兄弟姊妹，也難以對所有事物達成一致的看法。

當朋友失去至親、與戀人分手時，我們或許會說：「我理解你的痛苦。」然而，這種理解僅限於認知層面，我們無法真正體會那種撕心裂肺的痛楚。面對患有嚴重疾病的病人，我們也難以完全理解他們的恐懼與無助。就像看著別人溺水，我們知道水很冷，卻無法感受那種刺骨的寒意。這種理解的局限性，讓我們意識到，情感的深度往往超越語言的表達。

儘管如此，依然可以嘗試理解、傾聽、陪伴。有時候，無聲勝有聲。你的聆聽與陪伴，這些時間的付出，已經足夠溫暖。我們無法完全感同身受，但我們可以選擇站在對方的身旁，用行動告訴他們：「我在這裡，我願意理解你。」這種努力，正是人與人之間最珍貴的情感連結。



懷緬過去



當現實的壓力讓人喘不過氣，回憶便成了
暫時的避風港。

人在不順境的時候大多會懷緬過去。人生如四季輪轉，而其中不如意事十常八九。順境時我們昂首向前，逆境時卻總忍不住懷緬過去。當現實的壓力讓人喘不過氣，回憶便成了暫時的避風港，讓我們得以在不如意的現實中尋得一絲慰藉。

那些曾經的美好時光，在逆境中顯得格外珍貴。或許是年少時無憂無慮的日子，或許是與好友共度的歡樂時刻。甚至細微不至別人的一句讚賞、一份禮物、一個擁抱……這些追憶在困境中顯得格外清晰，亦是支持我們前進的動力。過去已成定局，未來充滿未知。懷緬過去並非全然是逃避。它更像是一種自我療癒的過程，讓我們在回憶中重新找到力量。過去的經歷提醒我們，曾經的困難也曾被克服，曾經的低谷也曾被跨越。你個人的努力，別人的善意幫助，世界曾給予你的運氣……凡此種種，或許正是讓我們重新站起來的動力。



孤獨而不寂寞

習慣孤獨，是一種成長的學習。



常聽人說：「孤獨而不寂寞。」孤獨是一種外在的狀態，是一種選擇，更是一種與自己對話的方式。聽過林家謙的《一人之境》、湯令山的《國際孤獨等級》，不禁讓人覺得，一個人生活似乎已成為一種常態。我曾經一個人看電影，一個人登上山頂欣賞夜景，一個人打邊爐，一個人旅行，一個人看房子，甚至一個人進出醫院。這些都是孤獨的時刻，卻未必與寂寞相關。拿破崙在巔峰時期所向披靡，但戰敗後被囚禁於孤島，寂寞難耐，曾感嘆：「我可以戰勝無數敵人，卻無法戰勝自己的心。」

孤獨與寂寞的區別在於，孤獨可以是一種享受，一人也可以盡興，而寂寞卻是一種煎熬。寂寞是一種內在的感受，是一種難以排解的空虛與失落。這種寂寞，遠比孤獨更令人難以承受。習慣孤獨，是一種成長的學習。孤獨讓人有空間了解自己，讓人更清晰地聽見自己內心的聲音。在寂寞中，我們則需要學會尋找安全感與跟外界的連結。探索內心，提升自我的同時，不能過分自悲自憐，嘗試了解自己的喜好，找到內心的歸屬與安寧，找到自給自足的快樂。

距離感

真正的理解與包容，往往是在這些「瑕疵」中慢慢建立起來的。



但凡美好的事物，似乎都不宜靠得太近去欣賞。無論是藝術品還是精緻的妝容，當我們過於貼近或用鏡頭放大時，總會發現一些細微的瑕疵。人與人之間的相處亦是如此。每個人都希望向他人展現自己最美好的一面，無論是外在的儀表還是內在的才華。然而，隨著相處的時間增長，我們難免會看到對方隱藏的「瑕疵」，比如自私的性格、缺乏同理心的言行，或是其他不盡如人意的地方。這些特質往往只有在「近距離」接觸時才會逐漸顯露。

如果人與人之間能保持一定的距離，或許就能在彼此心中維持那份「完美」的形象，甚至還能保留一些幻想的空間。這種距離感，才讓我們在人際關係中既能享受美好，又能避免因過於親近而產生的失望。

或許，只有那些與我們最親近的人，才能從最初看到的光鮮表面，逐漸接納彼此的不完美。真正的理解與包容，往往是在這些「瑕疵」中慢慢建立起來的。當我們明知對方的不完美，卻仍選擇共同面對、彼此扶持時，這樣的關係才能真正持久且深刻。



書名：我是我的偶像

作者：許秀興

編輯：Jessica Pao

校對：Sherry

封面設計：Dawn Kwok

內文插圖：葉嘉麒

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：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區立德街 136 號 6 樓

(886) 2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：2025 年 9 月

圖書分類：流行讀物 / 散文

ISBN：978-988-8917-45-7

定價：港幣 95 元正 / 新台幣 380 元正



別只顧在別人的賽道上當觀眾，你的賽道正等著你上場。

我們經常以為自己的價值在於滿足他人的需求，卻唯獨忽略自己那內在小孩的聲音。

她在說什麼呢？

她說：「你要認清你的底線，按照自己的節奏，活得理直氣壯。」

「別只顧照亮他人，還認為那是對方本身的光。」

「最緊要……係你知道而家條賽道喺邊度，你就跑啦！其他三姑六婆啊，茄喱啡啊都唔關事。」

ISBN 978-988-8917-45-7



9 789888 917457 >



專業出版 國際銷售



紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：流行讀物 / 散文

定價：港幣 95 元正 / 新台幣 380 圓正