

# 人生最大的痛苦是覺得自己沒有選擇

Date: 2022-12-23 18:03:52

## 由韓國的自殺文化說起

韓國作為已發展國家，娛樂工業發展盛行，不論音樂、影視娛樂、舞蹈都風靡世界十餘年，已經成為主流世界流行文化之一。但據南韓在2022年9月南韓統計廳公佈的數據顯示，在2021年有大約13,300人，相當於每10萬人中有26人透過不同方法自殺，平均每日有40人輕生，自殺比例在各經合組織國(OECD)中的比率是最高的，成為繼2018年以後連續2年世界自殺率最高的國家。自新冠肺炎疫情、戰爭、以及經濟週期所造成的環球經濟衰退，在經濟表現不佳時，自殺現象往往會增加。雖然去年南韓經濟從疫情期間的逐漸回復，但失業率仍一度觸及1999年以來的最高比率。經濟可以說是近年很多自殺事件的導火線。

據《韓國先驅報(The Korea Herald)》[指出](#)，2020年20至29歲青年族群的自殺率與前一年相比，大增12.8%。其中，32.4%的女性、22.9%的男性曾自殘或嘗試輕生。令人擔心的是，自殺已經成為40歲以下韓國人的主要死因，也在40至59歲族群中排名第二，比癌細胞具有更強的殺傷力。不僅如此，自殺風氣更已向蔓延到9至24歲的年輕人，自殺數字從2017年開始便連年攀升，2020年共有957條年輕生命自我了結，平均每日都有兩人輕生。

## 認為自己人生沒有其他選擇所帶來的絕望感

歸納國內外媒體分析，「韓國社會問題」被認為是近年自殺率大升的主要原因，包括校園欺凌、職場霸凌、社會階級固化、貧富懸殊、儒家高壓文化(高考、社會倫理等背後意識形態)等等，背後其實都有一個核心的心理原因造成人們情緒病或者自殺等問題，就是「**認為自己的人生沒有其他選擇所帶來的絕望感**」。就像被霸凌者都會覺得自己的處境是不能被改變的心態一樣，不斷沉迷在「金錢」、「社會地位」、「考試」以及職業是否體面等標準不斷和別人互相比較，如果達不到某種社會標準就會覺得自己的人生就是「完全失敗」。

### 對社會標準的絕望

高度資本化的社會所產生的社會問題去年在中國內地甚至引起「躺平主義」的興起。在筆者另一篇文章《[「躺平主義」：對現代社會既定意識形態的反抗，擺脫因「過度的勞動」所導致的思考停滯](#)》有詳細指出在高度資本化的社會對每個人建立的「社會框架」網綁所造成人們的心理問題。因為在資本主義的操作下，它重新建構我們對「好」的標準，讓我們認為自身不滿於「好」的標準而產生需求或恐懼，再透過資本市場產生一大堆聲稱可以滿足需求的產品，繼而不斷加深我們對這些產品產生的依賴。社會的標準包括讀書考試分數的標準、對成功的標準、對貧富的標準等等，最後很多人對自己人生的選擇會局限於一個由資本主義社會框架所限制下的選擇，就算有人有能力認知到自己有很多人生選擇，也會寧願選擇自殺也沒有勇氣去嘗試另一種人生。

### 對被霸凌的絕望

校園欺凌、職場霸凌和等因「權力」造成對弱勢社群的壓迫常常是讓人感到絕望的原因。處於弱勢社群的人會感受到「現狀不能被改變」的絕望，甚至覺得自己「應該」被別人霸凌欺壓，更相信是屬於自己的「命運」，對現狀產生「除了被欺凌外沒有其他選擇的絕望」。筆者在另一篇文章《[校園欺凌是可以完全摧毀一個人的人生](#)》探討校園欺凌是如何徹底改變一個人的人生，很多人因童年被欺凌後正在用餘生去彌補童年的陰影。

## 認知人的選擇幾乎是無窮無盡，不要被自己的意識形態所限制

一個人在每刻的選擇可以是無窮無盡，當然宗教、法律或者普世道德價值等等意識形態會讓一個人的可選範圍縮細，但數量仍然大到在人生有限的時間下也不可能把這些選擇都一一探索。把一些理所當然地存在於自己腦中的意識形態一一拿出來審視思考，不斷將一些對人生會造成壓力或者負擔的意識形態一一去除，盡量擴大人生每一刻的可選擇範圍。另外，多點主動了解別人的人生經歷也是非常有助，有人喜歡長途跋涉長年在山野間作地質研究，有人喜歡在室內勞動手作皮具產品；有人不堪內卷回家種地逍遙自在，有人樂此不疲玩資本遊戲。不要被外在環境過度限制你自己的人生，多點嘗試人生的其他選擇，不要害怕失敗而放棄，放棄只是因為你沒有興趣而已，人生是可以隨時再換其他選擇。