

專訪 楊瑞麟先生



楊瑞麟(Joseph)先生於1987年開展其演藝事業，至今近30年，期間擔當過不同的主持工作以及戲劇和電影演出，是一個經驗豐富的多元藝人。雖然長期身處在一個競爭和壓力極大的圈子當中，他依然能夠保持健康的心境，早前更為本會製作、於香港電台數碼頻道播放的「香港女性330」精神健康節目擔任主持，與大眾分享他「隨遇而安」的正面人生態度。

隨遇而安 勇於面對現實

楊瑞麟完成學業後，因緣際會參加了一個司儀比賽並順利勝出，隨即簽約加入電視台工作，參與過不少膾炙人口的電視節目。經歷過起起落落，現在的他選擇用享受的態度去對待演藝事業：「我現在的心態就像很多舞台劇演員般，不單靠演藝工作糊口，更全心投入、盡情享受每一項工作，珍惜每一次演出機會。」楊瑞麟說自己對演藝事業「不搏殺、不追逐」的取態，正來自他那「隨遇而安」的人生態度：「我尊重我的工作，並時刻保持專業的態度，但我不會強求機會，不會過份執著成功。」

每一份工作都有不同的壓力，但藝人的壓力比一般「打工仔」的壓力更大，相信沒有人會反對。作為一個資深藝人，楊瑞麟對此有切身體會：「娛樂圈每分每秒都充滿競爭，圈中每一個人都很努力，每一個都獨當一面，但能夠突圍而出的，成功得到觀眾喜愛而名成利就的，其實只佔少數。那些有條件，有能力，卻苦無成名機會的藝人，這種懷才不遇的挫敗感，實在不足為外人道。」一般上班族有較明確的職業發展階梯 (career path)，薪金

和職位通常都與資歷成正比，但演藝圈卻大大不同：「有些新人出道不消幾年便突然一炮而紅，揚名立萬，但有更多在圈中打滾十多年，仍然高不成低不就。眼見長江後浪推前浪，每天都有人後來居上，壓力自然更加大。」

謀事在人 成事在天

身處這個與別不同的圈子，每天面對著新新舊舊的競爭者，不少圈中人都承受著非人的壓力，幸而楊瑞麟認清現實：「很多藝人都對自己有很高的要求，每次演出他們都力求進步，做到最好，這種精神當然值得欣賞。但同時他們對回報也有很高的期望，希望自己的努力能換取到應有的收穫，但現實卻是，想要在這個圈子成功，除了努力和實力，更重要是運氣。在演藝圈當中，做好本份和成功與否可以完全沒有關係。」他強調，我們常常用一些成功人士的故事去激勵自己發奮，但這些萬中無一的成功例子的參考價值其實不大：「當然，我們可以學習成功人士不屈不撓的精神，但每個人的成功都包含太多不同的個別因素，其他人不易複製。所謂『成事在天』，即使複製到客觀條件，要是欠缺一些巧合、一些運氣，也就不能複製出別人的成功。」所以，楊瑞麟深信，我們努力追求成功的同時，也要時刻做好失敗的準備，好讓失敗來臨的時候，可以承受得住，並盡快重新振作。相反，如果不能接受付出與回報的落差，也就很可能無法承受失望和失敗所造成的打擊和壓力。

合理期望 知足常樂

楊瑞麟認為，不符合現實的期望所帶來的壓力，不單出現在藝人身上，在一般人尤其男性身上亦十分常見：「在現今社會，男性仍然普遍被認為是擔起家庭經濟的支柱，但實際上，女性的社會地位與男性已平起平坐，在很多職業中甚至比男性有更多發展機會。所以，如果男性本身，或者身邊的伴侶仍然要求男性在財政上必須負起最大的負擔，那是不切實際的，只會製造無謂的壓力。」的而且確，金錢和事業往往是男性壓力的主要來源，楊瑞麟身邊就有男性朋友曾經因為事業危機而影響到心理健康：「有個和自己年紀相近的朋友在金融危機時丟掉工作，沒有辦法再

『擔起頭家』，男性的尊嚴受到損害，再加上失業後無法再找到自己最擅長的工作，職位和收入都大不如前，令他極度懷疑自己的價值，甚至影響到情緒，一兩年後仍未見好轉。」在這個時候，伴侶的鼓勵和支持非常重要：「女性不應因為丈夫並非家庭的經濟支柱而影響彼此的相處模式和態度，男性亦應擺脫守舊的『大男人』主意和無謂的偏執，把精神投放在處理真正的問題上。」

面對男性和工作環境的壓力，楊瑞麟仍能處之泰然，他認為這與性格有莫大關係：「我出生基層，沒有太多物質享受，但與家人的關係卻非常親密，自小培養出樂天知命的性格。還記得當年有一個富裕的親戚帶我到高級餐廳第一次吃自助餐，吃的時候當然覺得很特別很開心，但過後也不覺得是什麼一回事，鹹魚白菜也一樣好味。」在求學時期，楊瑞麟已經歷過不少起伏。公開試成績欠佳，令他未能入讀心儀學校，但家人仍然十分支持他，甚至不惜一切送他到加拿大升學。「從小到大的學業成績都不算理想，但在加拿大的大學修讀土木工程，我的成績卻出奇地好。由此可見，人生的不同階段，會出現不同的景況，不用因為過往的失利而過份否定自己，也不應因為過往的成功而視之為必然。」

楊瑞麟笑言，在參與本會的精神健康電台節目前，對精神健康認識不深，但完成節目後，他發現自己的人生態度和價值觀，與精神健康和正向心理等觀念不謀而合——樂天知命，隨遇而安；凡事做好本份，但勇於接受命運安排，積極面對人生起伏。或許是這份價值觀，令他擁有過人的抗逆力，時刻都充滿著正能量和身心靈健康。

謙虛一點
看別人比自己強
建立可容納人的自信！

