青年危機出沒注意（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240410）

青年危機出沒注意

參考編號：EJ20240410

日期：2024年4月10日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：公眾人士

作者：教育組 陳健怡

主題：健康知識

最近看到一則讓人感受良多的帖子：「30歲後，你剩下多少機會改變？」。文字提醒著這年紀需要改變的重要性，因為「30歲」是個分水嶺，如果不想再被標籤為#loser、#廢青，就得努力了。這喚起不少青年人的焦慮，究竟30歲要怎過渡這危機？

青年危機（quarter-life crisis) 是指青年人踏入25至30多歲時出現自我懷疑、對未來感到迷惘的狀態。由於已踏入職場數年，有些人開始焦急還未找到熱衷的工作或未能如同輩一樣成功，同時社會把不同標籤加諸在他們身上，讓他們強烈懷疑自己能力，形成焦慮。然而，英國格林威治大學心理學系副教授Oliver Robinson則認為「青年危機亦是青年轉機」，最重要是保持正面的態度去經歷這四個階段：

第一階段：感覺「被困」於現有的事業或人際關係上。但請相信這只是想像，每個人事實上可以隨時選擇離開。

第二階段：漸漸意識到轉變的可能性，開始尋找新的方向，這階段會充滿挑戰和情緒較為起伏。

第三階段：嘗試新的生活方式及形態，開始為未來作出最合適的選擇。

第四階段：建立了新的興趣、價值和生活方法，走出危機。

要走過這四個階段，並不容易，時間長短亦因人而異，但相信只要有堅定的信念，便能把困局轉化成為成長的一個契機。而過程中面對不同標籤，又應如何應對？不妨來到家計會【Wrong呀TAG！】標籤X性文化期間限定展覽，透過互動裝置及工作坊，一同認識標籤文化，並從中嘗試放下固有枷鎖，勇敢展示自己不同面貌與特質。詳情可瀏覽家計會性教育Instagram。