

年輕創業的壓力、 焦慮與堅持

ISSUE NO.3
2026



年輕創業者的心理壓力往往比預期沉重，主要源於多個層面。在自我期望方面，香港年輕人普遍對自己要求極高，創業遇挫時，內在的高標準便轉化為強烈的自責，陷入「自我期望—失敗—自責」的循環，進而引發焦慮與抑鬱。外部質疑也是巨大壓力來源，家人、朋友甚至社會常問：「創業這麼難，為何不安穩上班？」當事業發展未如理想時，這些聲音更為加重心理負擔。

引言

創業的理想與現實往往存在巨大落差。在真正踏上創業旅程後，許多年輕人才真正體會到「創業」二字背後包含的挑戰。本期我們將探討年輕創業者面臨的心理壓力、現實困難，以及他們如何在逆境中如何堅持和成長。

此外，財務壓力與生存危機如影隨形，尤其在香港這個高生活成本城市，創業失敗可能導致經濟困境，現實焦慮不斷深化。



現實面對的挑戰

- 一、融資困難，風險投資不易取得，許多初創因資金不足而被迫停滯；
- 二、人才招聘與留任成本高昂，無法提供高薪福利導致人才流失；
- 三、營運成本壓力巨大，寸土寸金的環境下租金與薪資佔據預算大部份；
- 四、市場競爭激烈，好點子容易被複製。這些困境考驗著年輕創業者的韌性與應變能力。

保持熱情的五大策略

回歸初心: 定期問自己「為什麼開始？」那個最初的夢想，往往能在困難時重新點燃你的鬥志。

建立支援網絡: 加入創業社群、多與同行交流。發現別人跟你面臨相同挑戰時，那種共鳴本身就是最好的激勵。

設立里程碑: 第一位客戶、報導、員工——慶祝每個小成就，它們提醒你一直在前進。

學會自我照顧: 充足睡眠、規律運動、必要時尋求心理諮詢。這些不是奢侈品，是讓你能長期堅持的必需品。

策略轉向而非放棄: 此路不通？那就轉彎吧。許多成功創業者都經歷過重大調整，那不是失敗，是學習。

成功創業者的心聲



香港成功的年輕創業者常常強調：堅持需要智慧，不是盲目的固執。他們建議後來者要有明確的判斷標準——什麼時候堅持核心願景，什麼時候靈活調整策略。同時，尋求幫助絕不是軟弱的表現，相反，善於整合資源、建立團隊才是創業成功的關鍵。