

放下心中的一把尺—探討競爭與比較的心態（三）

二〇〇六年四月十六日講於國立台灣師範大學教育大樓

陳述：萬一該做的事情你實在很不喜歡，怎麼辦？就像你實在很不喜歡你的工作，但不做會餓死。

解答：其實我們會餓死好像也不太容易。有時候因為我們害怕，如果不照這個跑道跑，會失去別人對我們的認同跟肯定，所以我們就變得矛盾，到底是做自己喜歡的事情？還是社會會給予掌聲的事？也許為了生存，白天做討厭的事，晚上做喜歡的事，這樣，你的晚上就會比白天更精采了。

提問：請問老師，我們這一代的人還在討論羞愧感，可是發現現在很多年輕人自信到完全沒有羞愧感，什麼尺都沒有，也不要別人的尺，不知道自己要什麼或喜歡什麼，根本就是一種很渺茫的人生態度。

解答：不是沒有，是羞愧感、挫折感太多了。當一個人有很多的痛苦就會變得麻痺、沒有感覺，然後什麼都無所謂、隨便了。因為想隔絕痛苦、抽離痛苦，所以就長期處在麻木的感覺裡。一個人如果抽離情緒、痛苦，那麼他連快樂等各種情緒都會抽離，到後來會變成一種很空虛的感覺。麻木、空虛，會讓人感覺活著很不真實，必須藉由很多刺激的事情，讓自己感覺活著，而吃藥、飆車、割腕，或者更多激烈的事情便是讓自己感覺存在的一種方式。做很激烈的事情是因為他們太痛苦，抽離情緒後又變得不真實感，他們寧願痛苦也不想陷入不真實感，所以就去做一些刺激的事情，所以說不是沒有羞愧感而是一托拉庫，很多的挫敗感就變成對人生的茫然，因為不知道自己喜歡什麼，然後就一團混亂了。

陳述：覺得老師今天講得蠻不錯的，如果早在一、二十年前聽到就好了。我是個國中老師，面對很多的升學壓力。同事一到升學的時間，大家就開始肩痛、背痛、胃痛，出現很多的身心問題。老師們個個身負升學壓力，先是這一班跟那一班比，然後這個學校又跟那個學校比，後來發覺這樣比下去真的不行，於是乾脆退休了。退休後才發覺，為什麼要跟人家比，自己做自己真的是蠻好的。我的肩膀到某個時間就會把自己勒得很緊，現在才發覺原來我沒有放下心中的一把尺。老師剛講自我覺察，我過去遇到一個我最崇拜的老師，他無論是證量、修行都是第一的，我們一伙人都很崇拜他。最早開始，在老師的心目中，我是最好的，其他人不知道什麼心理跟老師講了很多壞話，最後老師對我疏遠了。那是很微妙的感覺，就一個眼神，你馬上覺察到老師不喜歡自己，挫敗的感覺油然而生。這樣的例子不只一次重覆出現，常想著，我那個內在的「小孩」到底有些什麼？是不是

請老師給個解答，應該用什麼樣的心態去調整？

解答：你想要避免因為老師或者是某一個你認同的角色的一個眼神，然後就覺得自己失敗了？聽起來你是個很乖的小孩，你很認同那個老師或權威的標準，很認同他的尺，希望能夠符合他的期望，能夠得到他的愛，所以一直很努力的想要做好。當你很努力的要求自己，卻又沒有得到關愛的眼神的時候，你就會覺得很失落，會不會這樣？

陳述：對，老師給了我靈感，我從小就是這樣，真的重覆蠻多次的，所以覺察是蠻重要的，這給我一個回去好好整理的機會。

解答：你很乖，想要變成被肯定的那個角色，那個乖小孩很努力要做好，可是你覺得你做得這麼好了，老師卻沒看見，覺得很哀怨、很失望。這就是所謂的人生劇本，它會一直重覆這樣的感覺跟這樣的故事。所以你應該告訴你那個內在的「小孩」：「已經做得很好了，只要我很喜歡你，外面的老師不是最重要的，我喜歡你才最重要，本姑娘喜歡你就好了，其他老師算什麼。」這是很有趣的一件事，我們好像會把自己的力量投射給權威，然後用那個權威來否定自己；我們把力量、心裡那個快樂的鑰匙交給老闆，然後等老闆來肯定我們。

「比較」是一個思考習慣，所以它是選擇性的注意。我們現在來做一個練習，閉上眼睛，假裝你前面有個鏡子，看到鏡子裡的自己，你會跑出什麼想法？第一個想法、第二個想法、第三個想法，你可以張開眼睛了。有沒有發現自己開始挑自己的缺點了？有的人會，這就是一種選擇性的注意。有人一注意自己，就注意哪裡有痘痘，哪裡有白頭髮，我是不是變老了，這就是選擇性的注意。又例如說「我不夠聰明」，「不夠聰明」其實是個判斷，是個想法，是一種思想思考的方式，不是事實。我們來討論一下「事實」跟「想法」的不同，事實是你看得到、觀察得到、摸得到才是事實。數學考六十分是事實，這個人可能就會做結論說自己笨、不夠聰明，但是「笨」、「不聰明」都是一種判斷、一個結論，是一個推論，不是事實。很多憂鬱症，或者讓我們痛苦的問題是出在誤把想法當事實，因為認同我很笨、沒有用、很糟糕、人緣很差、很差勁等等的這些想法是事實，當我們認同那個想法它就真的變成事實了，當然就更沮喪、更挫折。你只要知道這是想法，既然是想法，我便可以選擇認同與否，只要不投它一票，它的威力就會降低了。所以不聰明、笨、不長進、是米蟲，都是一種內心的聲音，都是想法。「事實」是看到具體發生的實際事件，才是事實。如果我們受了很多羞愧的批判聲音，然後把它當作事實，我們就會變得很不喜歡自己，或覺得自己不好。

提問：老師你剛說我們可以自己選擇想法，雖然是潛意識的運作，可是我的觀念認為「想法」在很多時候是無法自己選擇的。請問要如何才能不受它的影響？要怎樣面對？

解答：知道這個想法的來龍去脈，就比較容易跳脫出來，就可以選擇。有時它來得太快，會難過一下，事後再去整理，還是可以擺脫或鬆開那個想法。有時候可能當下沒辦法，掉進去了，事後明白了，就比較不會受影響。當下覺得那個老師沒有賞識我，感覺很失敗、很受傷，可是事後知道原來這是從小時候來的，原來

我一直想要當個乖小孩得到老師的垂憐。瞭解整個模式，就知道自己不一定要得到別人的認同，把自我價值的鑰匙交給老師是很沒有意義的。以後就不會因為老師的眼神怎樣，然後覺得自己糟糕。

陳述：我採取的方式是先告訴自己不夠聰明、自己笨，好讓自己有很多事情可以忙，從中得到樂趣。

解答：你是屬於自我砥礪型。先罵自己一頓，然後趕快去學習，如果是這樣也有樂趣，而且自己知道整個過程，你不是真的認同自己笨，你罵自己笨是有目的、有手段的，這是迂迴的聰明。這種人更厲害，是用迂迴的方式來證明自己很聰明、很厲害！

提問：老師，如果有人把自我要求的尺放得很低，把門檻或標準放得很低，然後藉以建立自己的自信跟成就感，可以愈來愈滿足自己，就是反其道而行，這樣是不是一種好的方法？自己的尺放得很低很低，卻給別人很高的道德標準的尺，這樣算有將心中的那一把尺放下嗎？前面講到很多不要在乎別人的想法，或是對號入座這些觀念，可是生活在這樣的環境、社會跟家庭裡，如何可以不去滿足自己的愛、需求跟認同這些東西而依然可以覺得自在、愉快、自我滿足？我疑惑的地方是人畢竟還是人，我們還是非常需要別人的認同、支持跟那種被愛的感覺，要怎麼去克服這個？

解答：就是我們要懂得如何面對別人對我們的期望，要理解我們的家人、周圍的人、大部分的人還是活在這一把尺裡，當然他們會說「我是關心你的，你最好怎樣怎樣，你最好再念多一點書，最好考公務員，你最好做什麼……。」可是你也知道他們的期望並不一定符合自己要的，所以會有一種衝突，擔心如果自己沒有符合他的期望，他就不會愛我，或者我就會失去他的愛，但這也許是你的預設，事實並不一定是這樣。你的家人不會因為你沒有達到他們的要求就不愛你，通常也許會嘮叨一陣，但不會因此就不愛你，是不是？所以你的預設應該要打個問號。重點是你怎麼看你自己的期望？當然跟自己家人是可以溝通的，你也同理家人對你的這些期望其實是來自於他們的擔心。

陳述：很多人的自卑感就是父母親跟周圍的人造成的，也許我原來沒有，我甚至很想努力的去突破這點，可是我必須跟這些人生活在一起啊！

解答：譬如爸爸要求小孩要念醫科，如果沒有達到目標，父親就會有很多責罵。孩子知道自己的興趣不在這裡，可是他很容易就把父親的責罵收進來，變成自己不好，自己沒用，或自己很糟糕的這種聲音。我們能不能分辨，當家人對我有些批判的時候，不是代表我真的不好，只是沒有符合那個要求跟期望，家人對我的擔心而已。我沒有辦法完全符合身邊每一個人的期望，我不用去接受他對我的批判，這樣就比較不會受傷害。

提問：或許老師可以給我們一些建議，人可以怎樣在完全不符合家人或是周圍人的期望，或是在種種衝突裡，即使父母親不愛我們，我還是可以愛自己，或者是很愉快的生活在這個世界上，跟這群人相處在一起，不是抽離的、剝離的或自以為是的一個狀態裡面？

解答：現在的父母擔心小孩的競爭力不夠，所以對小孩就有很多的要求跟期待。如果沒有達到要求，有時候會被批評、批判，要如何跟他們相處？問題是，當父母對小孩的期待跟指責過來的時候，小孩會收進這些批判跟指責，會覺得我不夠好，我有問題。尤其是很渴望得到父母認同的小孩，很想要討好父母的小孩，他會完全的接收父母對他的批判，於是便活在自己不夠好，我有問題這樣的自我懷疑裡面。他需要的是去察覺這些聲音，分辨這個聲音是來自父母的擔心，而不是自己真的很糟糕、很不好。當他能夠這樣分辨的時候，他才有辦法重新肯定自己。我遇到一個大學生，才廿幾歲看起來像四、五十歲的老頭子。他考一些專業特考，第一次考的時候因為壓力太大上吐下瀉，因為他的父親對他期望太高，一直覺得他還不夠好。考過第一次還要考第二次，他爸爸說：考上一個有什麼了不起，像你這個年紀當店長、當總經理的人多的是。所以他就覺得自己很不好，整個人都蒼老了。我跟他討論，為什麼父親對他有那麼大的期望？原來他父親人生的一些經驗，造成個性過度的焦慮，他覺得要怎樣怎樣才有安全感，所以一直在注意這小孩還不夠好的地方，一直給孩子極大的壓力，導致孩子對自我的懷疑。當小孩能夠清楚瞭解父親對他的否定，是來自於父親的焦慮，而不是他真的有問題時，他就比較能夠釋懷，也不會因為否定自己而受傷了。

提問：老師，一個小孩原本需要從父母親那邊得到愛跟肯定，當他發現事實上爸爸只是擔心自己不夠怎樣，也許他爸爸也缺乏這些東西吧？因為得不到愛與支持，他必須選擇割捨，請問怎樣切斷親情，讓自己成長茁壯？現在好多小孩就是這狀況，然後要求老師或是鄰居去愛他。

解答：你講的問題是，事實上這世界很少有人能夠愛別人，因為每個人都覺得匱乏、不足，覺得恐懼，所以父母總是希望小孩能夠變成他要的樣子，才覺得這個小孩是很棒的。在這種情形下，能夠付出愛是很困難的。只有少數的父母能夠跳脫社會的那把尺，他們比較容易學到怎樣去愛別人。所以當我們變成父母的時，能不能也放掉一些條件跟標準，才有辦法真正愛我們的小孩。很多人都把關心跟擔心混在一起，像剛剛講的這個父親，他是擔心他的小孩，不是關心小孩，這裡面有什麼不一樣呢？要小孩做的事情，事實上是為了這個爸爸自己的放心而已。他並沒有問孩子：「你的興趣在那裡？」「你要做什麼？」「什麼對你比較好？」他不是考慮這些，而是要孩子接受他認為的標準。他會說「我是關心你啊！」「我是替你想才對你要求這麼多！」這叫做擔心；關心的意思是自己先能平靜，我很自在才有力氣關心你，才有力氣問你要什麼？我們大部分的人都是以關心之名，行擔心之實，所以有的人就會很痛苦。父親關心我，講的也沒錯，可是我又不想按照他的意思做，內心就會矛盾衝突。

我台中一中唸得好痛苦，考上台大心理系好自卑，唸到研究所，人家都念醫學系，我只念心理系。現在才知道那叫壓力、偏頭痛。身受其苦啊！希望你們不要再受苦了。

分享：我覺得每個人心中都有尺，這把尺是來自於父母的，而且你看不到這把尺到底是什麼？由這把尺我又回想到，每一次下班衝到廚房，煮好吃的菜、營養的

菜給孩子，人家都買便當回家當晚餐，但我心中的一把尺是「好媽媽應該在家煮晚餐」，結果把自己搞得很累，所以怎樣覺察我們心中的那把尺是蠻重要的。另外一個主題是「探討競爭跟比較的心態」，我發覺當一個好媽媽也有很大的壓力，我的兒女都還蠻有成就，可是我是不是用這把尺把他們框得太緊，也是我目前要省思的。

提問：放下心中的一把尺，不要有比較的心態，是不是說要我們放下心中的不只一把尺，不要去想亂七八糟的那些事情，不要有斤斤計較的心態，自然就心平氣和，自然就沒有事情了，是不是這樣？

師答：是的。

陳述：啊！我今天好聰明，今天不犯憂鬱症了，我還算是進步了！

解答：憂鬱症其實是一個標籤。太有責任感的好人容易睡不好。那個尺的意思就是說我們內心常常都有一些標準，認為自己怎樣才算成功，怎樣才是有價值，而這種怎樣才成功、才有價值的判斷通常是扭曲的，因為我們太在乎社會的判斷，所以覺得自己有問題，覺得自己有問題的同時，就忘了自己喜歡做什麼，而我們也同樣把那種羞愧跟比較的感覺帶給下一代。

如果你不要把力氣放在想要證明自己，你就比較能夠慢慢找出你喜歡做的事情。當你做自己喜歡的事情的時候，那種動力是自然不用勉強的，做喜歡的事情也不須有什麼成就感，如果有成就感，也是一個副產品，是附帶的。做喜歡的事情，會有一種專注跟全然的感覺，做不喜歡的事情就會很勉強。在全然與專注裡，你就會有一種美的感覺，如果喜歡種花，在看花、看樹葉的時候，你就會覺得那些樹葉很美，因為你在做很享受的事情。

我的工作就是聽別人講故事，我覺得他們的故事都很美，有時候聽他們講故事會跑出一些畫面，當我把這些畫面跟他們講，他們就會覺得被瞭解。有時候他們會掉眼淚，掉眼淚也很美啊！所以去做你喜歡的事情，就會有一種很美的感覺。希望大家都可以慢慢找出自己喜歡的事情，好好享受生活。謝謝大家！（全文完）