

放下心中的一把尺—探討競爭與比較的心態（一）

二〇〇六年四月十六日講於國立台灣師範大學教育大樓

李宗燁

謝謝慧炬董事陳肇璧居士剛才對我做的介紹，歡迎大家一起來探討這樣的一個議題。這兩天又看到一些新聞說，台中一中一些人為了要搶補習班的位置，全家出動漏夜排隊。臺北市的補習班也是這個樣子，為了什麼？為了好成績？好的前途？好的將來？我們今天要探討的就是想要挑戰跟省思這個社會的主流價值觀。各位今天願意來，就很不不容易，可能你們已經覺得這個社會有點不對勁，覺得主流觀念—從一個人的成就來論斷一個人的價值，是有問題的。我們都在這裡面受苦、受折磨，我們自己不知道。你們今天願意來思考這個問題，就表示各位都對生命很用心，或是對心靈的品質很關心，願意來探討這個問題。有時候我跟一些家長討論這個問題，還蠻不容易的，因為他們比較關心的還是他們小孩子的表現。我昨天去一個國中跟那些媽媽講這樣的一個問題，講到一半，那媽媽還是問：「我的小孩成績考到十五名，還有很大的進步空間，那應該怎麼辦？」他比較關心的似乎還是小孩的表現，他還是很難體會為什麼要唸書？唸書的態度可能比考第幾名還要重要，對不對？所以我們今天就來看看這個社會的這些觀念是怎麼一回事？

一些錯誤的觀念

我先講一些新聞常常報導的東西，像整形，你是不是常常看到整形又有什麼新方法？或者有的人為了整形付出了什麼代價？為了長高可以把腳鋸斷再接起來；為了讓蘿蔔腿變好看一點，可以把小腿肌肉削掉，愛漂亮不擇手段。為了要比較，所以要達到高人一等的目標，所以要鞠躬盡瘁，要奮力不懈，女生想要各方面都受歡迎，要好看，要在外表能證明自己，然後才覺得自己有價值。今天的題目「放下心中的一把尺」，其實有很多把尺，不是只有一把而已。女性可能會想要從外表來證明自己受歡迎。例如在學期間努力想把成績考好，想要進好的學校，想要用社會認同的方法來證明自己可以有成就；在社會上做事，只要賺到錢就可以了。賺到了錢，衣著服飾用名牌，開名車，或者住好的地方，別人就會覺得我很有價值。這個社會到處充滿了競爭，挫折感也從年輕累積到成年，整個社會愈來愈憂鬱。所以有人說二十一世紀是憂鬱症的世紀，而所謂的憂鬱症，其實只是一個「果」的呈現而已，真正的原因是因為在這樣一個競爭之下，把一個人的成就當作一個人的價值的這樣的思考模式底下，所得到的一個果而已。若從這個角度來看，其實沒有所謂的憂鬱症，只是因為他們的一些觀念和想法，把自己搞得十分沮喪又走不出來。

很多家長、大人，包括小孩，都被一句話「不要讓小孩輸在起跑點！」暗示著。

有沒有人同意這句話？同意！同意會造成什麼後果？同意就會得憂鬱症。為什麼？因為賽跑沒有終點，考上了好的學校，就想到下一步要更好，所以就會得憂鬱症。重點就是，我們常常以為達到了什麼目標，別人就會喜歡自己，自己會變得有價值，在社會上高人一等。在人生跑道上一直努力想要達到目標的人，幾乎不曾質疑過這樣的想法，除非有一天當你回頭看，其實自己已經達到很多目標了，可是你並不會因為達到目標，開始喜歡你自己，滿意自己，是不是？在諮商輔導裡有一句話，就是「內化成功」，也就是指競爭力很強，或野心很大的人，或是自我要求、自我鞭策很強的人，他即使達到目標，也不會因為達到目標就喜歡他自己，因為他沒辦法去內化他的成功來肯定自己，反而更生出更多的目標，反而有更多的野心，因此自我氣魄就跑出來了。

醫生是個大家都很羨慕的身分，有一個醫生，他發現每天這樣工作好像還不錯，然後他就想要擴大更多的事業，把自己弄得更忙，他每天回到家就已經癱瘓了，但他覺得這種成功的滋味很好，所以就不斷的設定更多的目標讓自己更累，到後來連禮拜六、禮拜天沒有工作的時候，他就會覺得心慌，徬徨，不知道怎麼辦才好，不知道要做什麼。他總是覺得還有很多很多事業還要打拼，可是不能休息、不能前進了怎麼辦？到後來被診斷是憂鬱症。所以當我們以為達到目標就會有價值，但是往往它會變成更多的強迫性。更多的強迫性就是說即使你達到了，你還是會覺得自己不夠好，你還是會認為自己有問題，所以就變成一個目標接著下一個目標，然後覺得自己永遠不夠好。我們社會的一個主流思考模式是你要不不斷的進步才能夠成功，你才會有價值，因為現在的你是不夠好的。我們每個人從小就被暗示你是有問題的，你是不夠好的。因為有問題，所以要趕快開始跑，不要讓小孩輸在起跑點上面。

不要輸在起跑點上害慘了許多人

「不要讓小孩輸在起跑點上面」至少暗示了四個用意，那四個用意呢？第一個是「你不够好！」怎樣才會好？要贏別人，要勝過別人，至少你在某方面要勝過別人，這樣你才會好，它的潛在是暗示你不够好。大陸前一陣子流行李敖熱，就有很多才女封自己是女的李敖，有的女的李敖在網路上很紅，她就自詡聰明的沒有我漂亮，漂亮的沒有我聰明，她是不是很厲害？她背後的心態還是要競爭，又要漂亮又要聰明，她想要在這兩把尺上贏過別人，對不對？那萬一又來了另外一樣，說身材也要好，或者頭髮也要漂亮，那她就完蛋了。所以比較是沒有止境的，永遠可以跑出另一把尺來作比較。她以為這樣就佔了便宜，可是她的背後還是覺得自己不够好，就因為覺得自己不够好，才需要去證明自己。所以第一個暗示就是每一個人都是不够好的，要贏了才有價值。贏，當然就有很多很多地方可以比贏啊，我們每個人都在比，什麼都可以比。

第二個是「這個世界是充滿競爭的！」當然有一些客觀的競爭是事實，但是我們把那個客觀的競爭，內化變成心理的競爭。例如職位只有一個缺，所以那個職位

的爭取是競爭來的。可是我們往往從外在的競爭內化成如果競爭輸了，就沒有價值，這就變成是心理上的競爭，對不對？

第三個是「小孩的成就，就是父母的責任！」小孩今天好不好，或是以後有沒有成就，都是父母的責任；反過來說，小孩如果成功，就是父母的成功。所以很多父母就很痛苦，壓力很大，因為他把自己的人生跟小孩的人生綁在一起。最後就出現了一個要操控，一個要反叛；或者一個要操控，一個變成過度的順服，這是另外產生的問題。

第四個是「你現在不趕快跑，以後會後悔！」它暗示著如果你現在不努力證明自己，你現在不努力學到什麼，那你就會輸得很慘。也就是說，你現在是很危險的，若不趕快急起直追，你就會後悔莫及。所以跟所謂憂鬱症的人談話時，發現他們比較難改善的一個原因，是他們都活在悔恨裡面，悔恨以前已經輸了，現在再怎麼追也來不及了。

這樣的想法讓他們心情更難以改善。我印象很深刻，一個大學生跟我說，他對他念的大學很不滿意，去參加同學會都覺得臉都要藏到下面去了，很不好意思，覺得自己很差勁，也很不甘心。以前成績明明比較好，為什麼念的學校沒有他們好？覺得自己很沒有自尊。一直很討厭自己，很失敗。失敗了現在努力總來得及吧？他又覺得現在已經輸給人家了，而且他覺得今天會考得這麼糟，就是因為國中沒有好好念。他講了一句話讓我印象深刻，他到現在還把國中二年級的參考書留著，他還想有朝一日把它拿出來念，重新加強自己的實力。可是他當然不會有動機念，實在很難念得下去，所以他就一直活在後悔裡面，後悔就加深了他沮喪的心情。所以「輸在起跑點」這句話的威力是蠻大的，也折磨了很多人。

有一個大學生，他說他就是輸在起跑點上。他說他在幼稚園小班就開始補英文了，小一就開始補國文、補作文了。哇！那你這樣跑得很快啊！可是他就是很沮喪，講話都很悶，他說因為他的姊姊比他厲害，比他聰明，比會念書，所以他覺得自己已經輸在起跑點了。念書對他而言就變成是一個折磨，因為念書是想要證明自己，不是真的喜歡念書。終於有一次考到前幾名，他就高興一下下，然後就跑出更多的目標，他說 前幾名又怎樣，算什麼？我至少社團要很成功，要有很好的女朋友，他又為自己列了很多條件，覺得這樣才算成功。雖然他每天看著那些條件，但覺得自己都做不到，到最後就變得更沮喪，割腕、燒炭什麼通通來。他也是一樣後悔自己輸在起跑點，沒有姊姊那麼厲害，想要加倍努力來補償，設定更多的目標要證明自己，結果更挫折，因為目標永遠達不到！

低自尊 高期望

諮商輔導有一句話叫作「低自尊，高期望」，我們越討厭自己，自我價值就會更差。我們越討厭自己的時候，就越想要趕快好起來，所以就會有一個高期望，所以會憂鬱的人，其實就是在這裡受苦。很沮喪的人都有一個現象，就是他們恨不得明天就好起來，恨不得明天馬上就可以去工作。結果就因為這樣的期望，讓自

己更討厭現在的自己，我怎麼可以當米蟲？我怎麼可以在這裡醉生夢死不事生產？我怎麼可以這樣生病？這樣我更落後，更輸給人家啦！他們會因為這樣更封閉自己，更不敢去面對人群，更討厭自己，更不喜歡自己。因為討厭這樣的自己，他恨不得明天就可以好起來，可以昂首闊步，恨不得變成別人，恨不得變成另外一個自己。這種恨不得馬上好起來的這種焦慮感就加大他們的問題，因為他們沒辦法放輕鬆的接受今天會變成心情不好，其實是有道理的，很自然的，這樣的自我鞭策跟要求，心情會好才怪！他沒辦法理解自己為什麼會得所謂的憂鬱症？所以恨不得馬上好起來，結果又加重憂鬱的病情。如果他們能夠理解，要好起來並不那麼困難。簡單來說，各位有沒有失眠的經驗？如果睡不著，又恨不得馬上睡著，那反而就更睡不著，其實意思是一樣的。已經睡不著，那好吧，也沒關係，就看看會怎樣，這樣反而就容易睡著了。如果睡不著，又討厭自己睡不著，恨不得趕快睡著，那個恨不得趕快睡著又加強緊張，所以就更睡不著。憂鬱症的人不是沒有動力，他的動力其實很大，他們心理有著很大的討厭，對自己的討厭，或者對社會的憤怒，大部分所謂憂鬱的人都是很善良的人，因為沒有把恨跟憤怒表現出來，全都壓下去，所以就變成憂鬱了。

比較是心理習慣

我們都以為世界上，活著就是一個跑道，拼命的跑，那個覺得自己輸了的人，很後悔以前沒有認真的跑，那樣的後悔，會加強自己不好的感覺，始終認為就是要在某一方面有所成就，或者是出人頭地，才能夠喜歡自己，所以就不斷的在那邊掙扎。我們小時候就被比成績，再來就比演講、比作文、比體育，我們來討論看看我們常常用來比較的尺有什麼？我們會用什麼來跟人家作比較？下次你再開始比較的時候，如果你瞭解這樣的比較是沒有意義的，是扼殺自己的，你就會喊停了。其實「比較」是一個思考習慣，它不是事實。它是一個思考習慣，是一個選擇性的注意。所謂選擇性的注意，就是其實是你挑著在比的，譬如說習慣討厭自己、懷疑自己的人，他就習慣選擇性的注意自己不好的地方去跟別人好的地方比，它是一個選擇性的注意，不是事實。如果你對自己的外表沒有信心，對自己的外表很懷疑，那你就會選擇性注意這個東西，拿來強化自己。不滿意自己的那種沮喪的心情就是選擇性注意，它不是一個客觀的比較。「比較」不是客觀的比較，而是選擇性的在比較，當然就產生了一個挫敗感和一個優越感。優越感其實也是短暫的，對不對？我們常常會來比較的是財富、分數、成就、地位、外表還有學歷，還比家人，尤其到了學測結束公佈成績以後，很多家庭在比自己的小孩，常常你會聽到有些人說：「ㄟ，你的小孩考上那裡？你小孩念那裡？」然後就會有一個媽媽說：「這個小孩很討厭，不聽話，叫他好好唸書他不好好唸，不愛唸書，沒有分發到北一女，只是師大附中而已。」我們還比健康、聰明、朋友、比自我成長，你看我上了這麼多成長課程，你看我比你還有自我察覺，最後比什麼？比修行，比前面這些都太俗氣了，不比財富，比修行，你打坐坐多久？十分鐘、

二十分鐘算什麼？我一坐，晚餐都忘記吃了；你師父是那一位？我師父是國際級的又！你看新聞報導每天都在比較，那個藝人比較紅，誰紅包發得多，政治人物比人氣、比出席場合坐在第幾排、坐在誰旁邊？還可以比比運氣，我運氣很差，你運氣好好，好羨慕你噢。以前對統一發票，有位家教是巴拿馬過來的華僑，來臺灣不過幾個月，居然就對到統一發票了，我怎麼運氣沒有他好呢，對不對？我們還會比人氣，什麼都能比，對不對？所以它已經是不自覺的一個思考反應，要怎麼跳脫這種比較的自我折磨？就是要開始注意自己的念頭，注意念頭又開始再比了，然後你要瞭解這樣比下去只是讓自己更困擾而已，那念頭就會停止，你就不會用這個來傷害自己了。還可以比什麼？你們忘記了，還可以比命苦啦！你的小孩只有這樣而已，你命很好了，我的小孩更壞、更糟，多忤逆啊！你很好命了，要知足了，我的命比你還要苦。你老公這樣不錯了啦！他只是出去玩不回來而已，我的老公還會打我呢！比命苦、比爛的，對不對？還有很多可以比的，有一次我叫大學生來討論他們都在比什麼？哇！大學生比得更多了，手機的那個功能、名牌、還有家裡的坪數也可以比，住的地段，住在萬華區還是住天母，還有開什麼牌子的車子……，什麼都可以比，對不對？所以我們來稍微回憶一下，自己常常不自覺會比的東西是什麼？我們也認識一下坐在隔壁的好夥伴，因為能夠來這裡探討這些東西的，都是很能夠注意自己心理的人，也是很有智慧的人，所以兩兩一組，彼此聊聊，互相介紹一下自己，認識一下自己，也認識隔壁的同學。給大家三分鐘，察覺一下你常常比的是什麼？看看能否發現白板上沒寫，但也在比較的？

討論、分享及問答

陳述：覺得自己不聰明，反應遲鈍，跟別人互動總是慢半拍，常覺得自己很笨不如別人，矮別人一截，所以很怕跟別人在一起。

解答：我們常常因為比較而覺得羞愧或矮別人一截，就會想辦法擺脫這東西，也因此會產生很多的問題，我們等一會兒再來講羞愧跟矮一截的心態。還有誰要分享的嗎？

陳述：我會跟別人比較誰個性比較好？誰EQ比較高？到最後我會比較是你比較重要還是我重要？是你講的意見別人聽，還是我的意見、我的看法、我的品味，都比別人高一等。

師問：噢，比誰比較有影響力。那這樣比較的結果是怎樣？

回答：有錢最重要！

師問：唉，原來是有錢的最重要，有錢的最有影響力。還有誰說說看？

陳述：我常會比較的是為什麼別人比較容易滿足？我所謂的滿足是指為什麼別人心理比較健康、樂觀、比較堅強，為什麼自己比較脆弱，容易受傷？在朋友眼中我好像很樂觀、很陽光，其實心靈很脆弱，很容易受傷。

解答：比為什麼那麼容易受傷、比較脆弱。好，謝謝！我們可能要瞭解自己受傷

的那個部分是什麼？如果瞭解了，可能就比較不那麼容易受傷。

陳述：總覺得自己比較脆弱。

解答：脆弱可能是一個籠統的答案，是個比較偷懶的結論。我就是抗壓性比較差，或者我受挫折的忍受力比較不好，其實都是懶惰的答案。應該真正去瞭解我那裡受挫折？去瞭解那個挫折的內涵，這樣就會比較清楚知道對自己的要求要達到什麼樣的標準。例如要求自己可以在別人面前講話，結果發現會緊張，於是就自責說：「我怎麼這麼沒有用！」「我怎麼抗壓性這麼差呢？」「我是軟弱的」、「我抗壓性差」、「我不夠堅強」，又加了一道自我否定的聲音在上面。我們習慣性有一些自我批判或自我否定的念頭跟想法，這些想法有時候習慣性很快的跑出來，我們不自覺就認同了這些聲音。我們的內心有很多的法官，批判我很笨，我很軟弱，或者是不夠堅強，事實上都是我們內心的法官判了我們很多罪行，貼了很多標籤。可是當一不留意的時候，我們就投了那個法官一票，然後真的覺得自己笨、自己抗壓性差、自己不夠好，事實上這只是一個標籤跟概念而已。這個「我討厭自己這樣」的聲音讓自己變得容易受傷，這樣有沒有比較清楚一點？好，謝謝分享。還有誰要說嗎？

提問：請問選擇性注意和客觀性注意有什麼不一樣？假如我們心裡沒有尺，但是老闆有尺，老闆認為你的表現不到水準他就會把我們開除，這樣子的話，是不是那把尺還是要存在，去注意？謝謝！

解答：你可以跟老闆討論設定業績的標準，你若認同，就去達到那個設定的標準，達到那把尺的規範，但不會因為你達到或沒達到來論成功或失敗，就覺得自己沒價值。只是單純的看是我努力不夠？還是我心裡面不認同那個標準？就像父母覺得小孩可以考幾分，然後小孩也覺得好像願意試試看。小孩若沒有考到那個標準，沒有考上理想的學校，不要因為沒有考上理想的高中，就覺得自己是失敗的。可是大部分的父母跟孩子本身，常常會覺得沒有考上好的高中、好的學校，就等於我失敗了。也就變成不是一個的單純失敗，而是整個自我價值完全沒有了，同學來找都不敢見面，覺得自己不夠好，把成就跟自我價值都連在一起了。問題是在這裡，這樣說對嗎？剛剛講的選擇性的注意跟客觀的注意有什麼不一樣？不要「選擇性」的注意就比較能「客觀」的注意，不要老是挑自己的毛病，能夠注意到自己喜歡自己的地方，也欣賞對方，這樣就比較能夠用較友善的眼睛看自己，也比較能用友善的眼睛看別人。能欣賞自己也欣賞別人，這樣就不會老覺得自己那裡都不夠好，討厭自己、嫌自己，一直這樣，就是一種選擇性的注意。不要選擇性注意的時候，才能公平的看到、欣賞到這個人一些不錯的特質，然後也能夠欣賞自己。停止那種不公平的比較，就比較能夠善待自己。

（未完待續）