

放下心中的一把尺

—探討競爭與比較的心態（二）

李宗燁 主講

提問：請問老師，如果停止了比較，是不是就會失去上進的動力呢？

解答：這真是個太好的問題！我們都理所當然覺得應該要向上邁進，「學如逆水行舟，不進則退。」「少壯不努力，老大徒傷悲。」我們害怕如果不比較，是不是會怠惰？會原地踏步，沒有進步？我們當然可以問自己要進步到那裡？是進步到一個更高的目標，一個自己覺得更厲害、更棒的境界？然後以為進步了就有價值，就會喜歡自己，這就是成功了嗎？那樣的進步，其實是因為討厭或覺得現在不夠好，所以需要再進步，很害怕如果沒有鞭策自己的動力，就會退步，變成沒有用的人。

我們不講上進，講發展自己、開拓自己好了。這其中包含有兩種動力，一種是因為害怕，所以有一個驅迫的力量，要求自己努力往上爬，這是因害怕所產生的鞭策及驅迫的力量，有的人是藉著這個動力發展自己。另一個發展自己的力量是因為興趣、因為喜歡，若因為興趣跟喜歡，就沒有這把尺。你做這件事的動力不是因為要往上爬，想要證明自己，或者不要輸給別人，你做這件事純粹是因為自己高興，享受其中的樂趣，在過程裡，用一種遊戲的心情做這樣的事情，是真正的在發展自我，發展自己的興趣跟生命力。

我們整個社會扭曲的地方，就是太強調上進，因為它暗示著現在都是糟糕的。一直進步進步的情況下，有些東西可能改善了，可是得憂鬱症的人、失眠的人愈來愈多，每個人都不喜歡自己，得癌症的、犯罪的也愈來愈多。這是個很好的問題，我們能不能再重新省思什麼是「上進」？是不是因為討厭、不滿意現在的自己所以上進？上進有沒有止境？其實我們常常以為只要達到了目標，「我」才會有價值，可是當有一天你回頭看，你會發現自己已經達到很多目標了，可是仍然沒有喜歡自己，永遠都覺得自己現在有問題，未來才是OK的。但是那個未來也只不過是下一個今天而已啊！我們都以為要把什麼問題解決了才能夠輕鬆，可是永遠都沒辦法輕鬆，因為問題永遠都解決不完。

提問：既然達到目標跟價值是不能連結的，那價值應該建立在什麼地方？

解答：建立在沒有條件上面。簡單的說，做喜歡的事情，你就會有滿足感了。我們內心的動力有兩種，一種是因為害怕，所以一直想要做。可是害怕還在，害怕不會因為達到目標就停止，反而會更強化；另外一種是因為你高興、喜歡去做那件事情，你在做的時候就會有滿足跟快樂感。前幾天新聞報導內湖有一個鐵路達人，家裡弄了很多鐵路的軌道、火車模型，他收集很多的火車票根、行程表、時刻表，有空，就帶著太太參觀全省每個鐵路站。他這樣做並不是想證明或要得到什麼肯定，只是因為喜歡！他也從過程中滿足自己，喜歡自己。因為當做遊戲，所以也就沒有所謂價值的問題。

達到目標的人，或者我們以為站在那把尺比較上面的人，會歧視下面沒有達到目標的人，所以處在這把尺比較下面的人就會覺得羞愧，覺得自己沒有價值。譬如，有錢的人歧視收入比較低的人，成績好的人或者老師，歧視成績不好的同學，這樣的歧視，造成被歧視的人覺得他是沒有價值的，我們需要去察覺那個羞愧感，然後放掉它。很多人力爭上游，想要努力達到什麼目標擺脫那個羞愧感，結果擺脫不掉，反而更痛苦了。

陳述：羞愧感是別人給的，是社會給的，我們根本沒有辦法銷掉。

解答：為什麼沒辦法消掉？是因為我們認同這個歧視，覺得自己有問題，才會對我們產生作用，不是嗎？你可以像馬英九市長一樣很勇敢的說：「謝謝指教！你這問題很好。」就是因為我們先懷疑自己，先心虛了，所以別人講的那一句，我們全盤接受才會受傷。舉例來說，如果你對你的頭髮不在意，怎樣亂你都無所謂，別人說你的頭髮剪得像狗啃的一樣，你會不會受傷？不會！也無所謂。可是有的人就會很受傷，為什麼？因為可能他把自己的頭髮跟自我價值連在一起，所以心虛，先覺得自己頭髮很不好看、不夠好，所以人家講頭髮怎樣他就會中槍落馬。這種心虛是從那裡來的？當然是社會過去的記憶跟經驗。因為小時候沒有判斷力，如果別人不喜歡我們，就會覺得是不是自己有問題，就會有種羞愧感，造成心虛。就像有些成績好的小孩的父母會跟自己的小孩說，不要跟那個成績不好的學生在一起，成績不好的學生當然就會覺得自己成績不好不被歡迎，而產生一種羞愧感的記憶。所以羞愧感是社會造就出來的，是造成大家日後更須要認同那把尺，要力爭上游證明自己，悲劇也就從這裡開始了。為了要擺脫羞愧感，每個人都要在社會認同的那把尺裡面出人頭地，認為至少要有個董事長的頭銜，這樣人家可能會比較尊敬我一點，所以每個人的壓力都很大、很痛苦。

提問：請問要擺脫羞愧感，要力爭上游，受到很大的壓力，要如何保持心態平衡？

解答：不要認同那個羞愧感。如果你還有印象是什麼事情讓你覺得自己不好或是羞愧的，而你願意將它說出來，或者找一個比較有同理心的人傾聽，你會發現，聽你講這些事情的人，會覺得沒怎樣啊，你也沒有那麼糟糕、那麼差勁。釐清之後，你會發現事情沒有那麼恐怖，自己其實沒有那麼糟糕，你就能夠釋懷了，羞愧感自然瓦解。用長大的眼光去看小時候羞愧的那件事情，可能就會覺得問題不是出在自己身上，不是自己的責任，也不是自己的錯，也會釋懷那種羞愧的感覺。

提問：請問承認自己是個有缺點的凡人，是不是有用？

解答：這個問題也很好，你們的問題都是有智慧的問題。自信有二種，有一種自信我們叫它A，他給別人的印象都是很完美、很不錯的，各方面都是一百分，他不允許自己呈現失敗或瑕疵給別人看；還有一種自信B，就是承認他的弱點、不足或是瑕疵的地方，也不避諱讓別人瞭解。哪一種人會比較有自信？答案當然是B。因為他能接納自己的每一個部分，而不需要跟自己打架。這個A會很辛苦，因為只要有一點小小的缺憾跟不完美，他就會跳腳或者想要隱藏，所以要花比較多力氣來掩飾自己。

健康的自信不在於你多完美，或者你在各方面都沒有缺點，而在於你不要在心裡

批判自己。當你不批判自己，就比較不會有壓力跟衝突，也比較不會誤會別人的話。剛剛講到小孩子的羞愧感，如果你發現現在奮鬥的力量，就是來自於小時候的羞愧感，那你可以檢查看看，這一路奮鬥下來，羞愧感有減少了嗎？或還是一樣沒有釋懷？

提問：老師，達爾文提出弱肉強食的論點，我想我們的競爭和比較這種概念，和我們生物基因裡面的記憶，從遠古以前就一直傳承，你如果不強就會被幹掉，我們現在是以另外一種情形處於社會上，老師您認為這樣的競爭和比較是有必要的嗎？可能在遠古時代，你如果比較弱就會被吃掉，或者被人家幹掉，可是現在我們超文明的，我覺得競爭和比較可能還是有需要，請問老師，你的想法怎樣？

解答：我們的問題是我們國中生物都念得太好了，一直根深柢固的相信物競天擇、適者生存、弱者淘汰，所以我們都變得非常害怕那句話「不要輸在起跑點上面」。有一些競爭是外界客觀的事實，但因為我們都找錯了跑道，所以才有競爭這個問題。就像那個喜歡收集鐵路相關物品的人，有沒有人跟他競爭？其實也不用競爭，如果有另外一個收藏者也很好啊，一起收藏，一起交換火車，就不會是競爭的問題了。有一個人住在桃園，喜歡蒐集螞蟻、養螞蟻，後來成為螞蟻專家，專賣螞蟻，每個月都還有好幾萬塊收入。所以問題是每個人都沒有真正認識自己，如果能找出自己喜歡的舞台在哪裡，找到你喜歡的事情，那競不競爭就不是問題了。當然有些客觀的競爭是存在的，但如果你是做你喜歡的事情，那些競爭或延伸的問題，就應該不是問題了。剛剛講這個世界是競爭的，贏了才有價值，其實我們可以顛覆一下，世界可能也是互相合作、互相依存的，世界也可以是友善的，只要你做你喜歡的事情，老天爺都會幫助你呀！世界是可以友善的，不一定需要競爭，輸贏跟價值是可以沒有關係的。小孩的表現是小孩子的，不完全是父母的責任，把它分開來。不管什麼時候，只要做自己喜歡的事情都說OK，但不要說現在不做就後悔。

提問：老師，如果遇到很喜歡跟你比較的人怎麼辦？需不需要提醒或告訴他老師您的這些觀念？

解答：他為什麼喜歡跟你比較？是不是想藉著跟你比較把你踩下去，墊高自己？還是讓自己覺得很哀怨？你的問題也很好，要試著瞭解他為什麼那麼喜歡跟你比較？是否藉此來展現他的優越感？如果是，那要看他是否心虛或自我懷疑？為什麼一個人喜歡把別人比下去，不斷累積自我的優越感？其實是因為他們內心對自我有不確定感，覺得自己不夠好，所以才要到處去把別人比下去來證明自己很厲害，所以你要了解，他是想要藉此化解他的心虛。當然歡迎你跟別人分享課堂上的心得，除非他準備好要聽真話的時候再說，不然你就當做功德鼓勵他：「你真的不錯啊！」「你真的很好！」「我也蠻喜歡你啊！」有的人還沒有準備好，要察覺喜歡比較是因為他內心對自己的懷疑，你講他就會反彈。如果他很誠懇、很坦誠，可能他會願意接受，對他會有很大的幫助。

優越感其實跟毒癮差不多，因為永遠都無法滿足，會一直需要填補。如果對方喜歡拿你比較，就讓他贏，一方面可以培養我們的謙卑，一方面也可以讚嘆對方，

他也會很高興，這是我的一點小建議。

提問：老師您剛才說做自己喜歡做的事，不要管別人的比較，如果照這種說法，你是不是建議我們現在就把可能不快樂的工作辭掉，然後每天做自己喜歡做的事，比方說我每天就一直吃，因為不用管別人怎樣看我的身材，因為很快樂我就吃，然後每天看漫畫、看電視，做自己喜歡做的事情。

質疑：好好！好羨慕！是這樣子嗎？不是哦，那是怎樣？誰說不是，好，你來回答。

回答：我想老師的意思應該是說，先從肯定自己、喜歡自己做起。或許我們要改變的不是外在的環境，你的工作、你的外在環境不須改變，要改變的是自己對自己的想法，你剛剛講的那種生活方式，好像有點太放縱自己了。

解答：好。會有這個問題，是因為你現在在做一些勉強自己的事情，我們把它分作「做該做的事情」、「逃避該做的事情」以及「感覺想做的東西」三種情形。大部分人的痛苦就是因為常常在「做」跟「逃避」這兩個當中拔河。因為「該做」，做得很勉強、很痛苦，所以就跑到逃避這一頭來，這是逃避的行為。譬如現在很多學生，心裡嘮叨、腦袋想著「該念書了」，可是又不喜歡念，所以很多學生念書之前就開始收東西、剪指甲、擦桌子、吃零食，然後看看 E-mail，為什麼做這些疑似行為？因為他心裡正在抗拒那個所謂該做的事情，直到考試或期限到了，才勉強自己做。因為用加倍的力氣念書，反彈就更大。玩的時候想著該做的事，做該做的事情又想著趕快考完去玩，做這裡也不對，做那裡也不對。

我們應該去感覺自己喜歡什麼，譬如去感覺數學方程式的對稱之美，英文字有很多很有趣的地方，感覺喜歡去讀它們，若你的閱讀動力是來自於自然的、喜歡的，就會有一種自發性。現代人因為都在勉強自己或者被強迫，所以心裡就產生許多的抗拒，以為放縱自己就可以跳脫競爭跟比較心態的跑道。當然該做的事有一部分是符合社會或家人的期望，有些是你願意做的，有些是令人掙扎矛盾的，我們必須去察覺跟認識。你可以把某些該做的事變成喜歡做的事，有時候不喜歡是因為態度有問題，可能是因為討厭某個老師，或者討厭過去的某一個經驗，所以才變得對整個該做的事情都變成討厭。

認識自己，找出讓自己感覺真正喜歡做的事，做讓自己有動力的事情，而不是一種勉強跟驅迫的方式。

（未完待續）