

比較與知足 看到更好的自己

文／墨客 圖／編輯部

☞ 內心的小劇場——比較下的傷害 ☞

前幾天收到一位朋友從布里斯班 (Brisbane) 寄來的明信片，內心極為開心，因為我可以感受到他寫卡片時的雀躍心情、喜悅的溫度和手寫的真摯。尤其在疫情之際，我們全都窩居在家，能收到和國外摯友相關的祝福，都是一種幸福。

幾天後，一位朋友也跟我分享，她也同樣收到她寄來的明信片，還外加一小盒的巧克力。頓時間，我那種「快樂的程度」似乎有一種被澆熄的感覺。我內心的小劇場告訴自己：是她忘記放巧克力給我嗎？為什麼沒有寄給我？是我和她的交情比較不深嗎？種種的疑惑，確實困擾著我。

我想著，這印證了一個心理學上一個很有名的實驗，這個實驗提及了人的快樂是來自於「不比較」，我們更常提「不患寡而患不均」，簡而言之，「比較」是讓我們變得不快樂的原因之一。

那個研究是這樣的：有一群小朋友，手上都拿著一根棒棒糖，他們快樂無比，

天天圍著老師玩。有一天，他們發現隔壁班另一群小朋友，手上有兩根棒棒糖的時候，孩子們開始抱怨老師不公平、老師偏心、慢慢地就不跟老師玩了。這樣的研究，給我們一個很大的啟發：快樂是發自內心的真實感覺，一旦有了比較，便會變質。

☞ 不比較，容易嗎？——刻意練習 ☞

在臺灣，擔任國小老師，平均一個星期約有 16 到 20 堂課左右，但常有老師抱怨，課好多、來不及改簿本、處理班務。有一次，聽了各國的教師節數比較之後，得知日本約 30 節，星馬地區的偏遠學校，也有因教師不足，而高達 40 節之多。當下，我們一群老師，聽了節數的比較之後，大家都沈默了，我們也才知道自己是身在福中，更要珍惜自己的教育工作才行。當然，節數不是唯一的指標，但至少是讓教師最有感的因素。

大家都知道，以教育聞名的芬蘭 (Finland)；以及追求快樂教育的德國



(Germany)；或是培養孩子程式設計能力的愛沙尼亞 (Republic of Estonia)，他們都有一個共通點，那便是一「鼓勵學生尋找自己的亮點」—不跟別人比較，只和自己比就好了。確認今日的自己有沒有比昨天的自己更好；明天的自己要如何比今天的自己更好。就算想和別人比較，也會教導孩子如何看見他人的好，學習欣賞；看見別人不足之處，學習分享自己所擁有的而不藏私，這就是一種很值得我們學習的點。他們透過欣賞、分享，而發自內心得到成就感，因而獲得快樂。

「不比較」說來簡單，要實行起來，卻不是這麼容易，這樣的理念，是需要刻意練習，與刻意有所為的。例如，當你看到一個人得到更多讚美的時候，我們可以學習看到自己好的一面，避免和他有更多的競爭。這樣的練習做久了之後，就會發現，自己更關照於自我，看到自己所擁有的部分。

“ 優勢與劣勢，讓我們看到更好的自己 ”

在一個「以人為本」的世界裡，我們都需要更了解自己的優點、缺點、機會點……，才能更真切地做好更完美的自己。這種以人為本的優、缺點、機會點，可以用 SWOT 的思維脈絡來肯定自己。

SWOT 是由美國教授阿爾伯特·漢弗萊

(Albert S. Humphrey) 所提出的，目前許多業界、機關團體，都以此模式來評估自身的價值、條件與發展方向。S (Strength) 指的是優勢能力，W (Weakness) 指的是弱勢能力，O (Opportunity) 指的是機會點，T (Threat) 指的是威脅點。

你可以試著找到自己的優點 (S) 是什麼，例如：會體貼別人、喜歡和別人交朋友、不太批評別人……等。在弱勢 (W) 能力的部分，有的人可能覺得自己反應能力不好，不知道怎麼委婉地給別人建議，說話很直，不會理財，有社交障礙等。無論是優點或缺點，都是個人的身心特質，有一些是與生俱來的，然而卻有一部分是後天努力可以達成的。

所以，有時明瞭自己的優點，多看待自己，少去和他人比較，也許可以讓自己變得快樂一些，同時發現原來自己也不差。

“ 找到機會，威脅也是激勵的力量 ”

O 指的是機會點，我會告訴別人，若能轉化弱勢能力，也許也是成功的契機。例如，如果覺得自己不太會交朋友，也許就可以試著透過虛擬的方式，至少不用面對面講話，而若真的聊得來的話，也許可以試著通過電話，或在社群平台上，多注入一些關懷。這樣的方式，就是透過某些策略，來尋求改變自己的成功契機。套用在人與人的比

較上，我們可以用更具成長性的思維來激勵自己：我知道我沒有他這麼好，但我很努力讓自己變得更好了！

T 指的是威脅點。在人我比較的過程中，覺得自己的劣勢被暴露出來，就是一種被威脅的感覺。一個有智慧的人，不會因為被威脅，而表現出畏縮的感覺，無論你覺得這個威脅是否嚴重，或者無傷大雅，我們都可以自在去應對它。因為擁有威脅點，我們才會有趨進的動力。而廣泛的威脅點，不僅是人我相處，還包括了社會參與、自然環境、生涯規劃……等等因素。

SWOT 的分析，是讓我們可以更了解自己。而這理論本來就會有一些外在因子的比較，但它不是最終的目標，而是透過目標的達成而形塑一個更好的自己。

回到更早的我們，知足的生活

常常有故事寓言說，兔子不會和小鳥比賽誰比較會飛；小鳥也不會和魚比賽誰比較會游泳，因為每個人、每個生命體都有獨特的潛能，只要順著自己的潛力去開發，都會成就獨一無二的自己。這也是現代教育，需要培養的能力。

處在一個高度發展的社會中，如果我們回頭看農業社會的自己，會發現我們現在的生活比過去，確實幸福多了，現在的衣服、飲食、生活用品、科技產品，比起過往，簡

直是進步神速；但是，請試著想想：民國四、五〇年代的我們，在沒有任何比較條件的情況下，不也生活無虞嗎？只是那樣的生活，是簡單、純樸的，簡簡單單，減法生活，也可以過得自在。反倒是，隨著新世代的來臨，我們的選擇更多；我們的煩惱更多；我們有更多的文明病；我們有更複雜的社會網絡，因為「繁」，所以我們更「煩」。想想看，回到當初，沒有與現在生活的比較，不也是快樂嗎？

我們常說，人比人，氣死人，真正的快樂，是來自於自我心理的感覺，常言道「知足常樂」，確實是快樂的境界與原則。其實也不只是「人」的比較，像是與過往社會的比較，未來世界的比較，也是同樣的道理。一旦有了比較，倘若你比對方好，你會擔心對方會不會嫉妒出賣你；一旦他人比你好，你也許又會當下反應自己的酸葡萄情緒。因此，做自己，找到自我的歸屬感，尋找讓自己快樂的正能量，多一點分享，少一點比較，自然就心滿意足了。☺