

三、困惑與規範 9

人生際遇有差異，事事比較痛苦多

簡老師：

我無意在此訴苦。我只是覺得這個世界為什麼這麼不公平？同樣是人，為什麼我的成長過程、求學經歷就要比別人坎坷、比別人多那麼些痛苦與折磨？無論做什麼事，也總要比別人多兜那麼一個大圈子？而所得到的結果總是令我忿忿不平。就光拿讀書這件事來說吧！眼看別的同學，讀起書來，輕鬆自在，就可以考出不錯的成績。而我，總要比同學多花許多心力、時間拼命的讀了又讀、啃了又啃，可是考出來的結果，也不見得好到好到那兒去？這真真叫人痛心疾首：難道我的發展就是僅此而已嗎？果真如此，那活著還有什麼意呢？

一個忿忿不平的學生敬上

忿忿不平的同學：

看了你的問題，有一種感覺：似乎你很喜歡拿自己去和別人（尤其是你認為比自己「好」的人）做比較，而這種比較又時常為自己帶來更多刺激與痛苦。所以你的問題我想分兩方面來談：

壹·有關「比較」的問題

人為什麼要與別人作比較？歸納其動機大約如下？

- 一、想要知道自己程度、為自己定位。（為自己的存在價值找一個客觀的評估標準。）
- 二、想求超越。（積極的想贏過某些人，為自己找努力的目標。）
- 三、想求平等。（消極的想知道：自己所有的是否比別人少？）

這三種動機之間，其實也是互有關聯。求比較、為自己定位，原是促進社會進步的動力；但是如果過度執著於一定要贏，或者是為不公平而鑽牛角尖，也可能造成傷害自己、妨礙進步的主因。

★同學們要知道，人是有「個別差異」：不論從外表、人格特質、心理需求、身世背景、價值觀各方面而言，每一個人都是世界上獨一無二的個體，如果要一樣一樣來比較，實在無從比較起啊！因為每一種特質的標準都不是具體的數字，而是個人主觀的認定，而每一個人的各種價值標準又各有不同。

就拿你來說吧！你是這麼樣的自怨自哀、抱怨不公平。可知道有多少人羨慕你嗎？比如：五官端正、肢體健全、目不盲、耳不聾、心智正常、父母俱全、全家經濟不用勞你打工來貼補，能考上延平，對大部分人來說，你是很幸福的。你又怎麼說呢？

每一個人的心理需求是這樣的不同、這樣的無止境，如果世上的人，人人都要相比，比後又要想不開，那麼，這個世界又將會變成怎樣的呢？

既然如此，我們對於「比較」應抱持「何種態度」？

一、 比較些「什麼」？

1. 比較自己較專擅的特長。

不必比較自己不可改變的缺陷或能力上的弱點：比如藝術天賦、身高、相貌、家世背景等等。因為這些都沒有絕對的標準，只是每個「個人」主觀的認定。所謂「人比人，氣死人」，這種比較通常為自己帶來痛苦。

2. 比較自己**只要努力便可改變的事**，如：成績、前途、…等。

不拿短期內無法超越的目標做比較，如：李遠哲的成就等等。

- ★ 如果比較的**內容是自己的特長**，或**只要努力便可達到的目的**，我們才會有成就感；否則每天都生活在失敗或挫折之中，每天情緒都充滿怨懟、不滿、不平，根本無法把自己安頓下來，更何況還要有餘力去關心：周遭大環境如何在變化？自己要如何去適應這種變化？以致成了與現實生活脫節的人。

二、 與「誰」比較？

最適合的比較對象應該是自己。

你每次努力的結果只要與自己上一次的結果相比，每次都超越，就表示每次有進步。對自己就不會有太大壓力、不安與不平。

還是那一句老話：「人比人，氣死人。」每一個人都有不同的特質與際遇，相比的結果突然增加自己的困擾。除非比較的動機是在為自己「定位」。

三、 如何追求「超越」？

我們可以把現在自己的「地位」與「理想」之間，劃成若干努力便可達成的「小目標」。比如你的理想是考班上前五名，而你現在的位子是廿五名。你就把下次的目標定在廿三名，等目標達成，下次的目標就是廿一名，…。如此每次都進步，每次都有成就感，就越有追求成就的動機。

- ★ 但也要了解：不一定每個人在每一個領域的潛能都是無限的。也許與某些人相較之下，我們有某種極限（比如說：在班上同學都很強，我再怎麼努力，課業成績也只能十五名。）**只要保持不墜**，我就很快樂；如果還有機會贏過幾個，那更是其樂無比。

- ★ 但要是我們的心老是停留在：堅持第一名，或前幾名，目標達不到，我就懊惱、氣憤、痛苦。心裏充滿的就是這些，讀書的效果大打折扣不打緊；看人都不順眼，不是苦著臉讓人不敢親近，就是說話沒好氣，再不就是情緒時常失控—人際關係也不好了，懊惱更增加幾分。

一個人長年處在這種不合理的情緒之中，連自己的心都安頓不了，那有餘力去注意整個大環境的變化？（學習的知識內容必須與現實環境聯結，才能叫真正的學習。）更沒有能力去關照別人。**能力是受限的、打折的。**

「追求超越」，本來是希望**激發潛能，自我實現**。但過度堅持的結果，反而能力受限、適得其反，這是我們所願的嗎？

以上是因為你的比較，老師拉拉雜雜的扯出一大堆與「比較」有關的觀念。現在讓我們回到你的問題：看了前文，希望你仔細思考下列幾個問題：

1. 你每次在作比較時，是想達到什麼目的？找定位？求平等？想超越？
2. 這種比較能不能改變什麼現實？

3. 這樣的比較對你有什麼好處？
4. 如果這樣的比較不斷的發生，你也不斷的為自己招來痛苦與不平，會有什麼後果？
5. 在作了第3與第4的評估之後，你要做什麼決定，對你的前途最有利？

貳・有關「成長經歷」的問題：

我們一般的學習管道有二：

- 一是經由語文、符號的學習（比如閱讀、聽講等），
- 二是親身經歷的學習。

而語文符號學習的內容都是前人經驗的累積。所以這兩種學習：知識的獲得、親身的體驗，都與經驗有關。我們可以說：「經驗即知識。」而這種知識，又以親身經歷的知識更可貴，因為它不只是「紙上談兵」而已，更包含了「嘗試錯誤、問題解決」的學習。生命歷程多坎坷，表示面對問題的機會多，解決問題的經驗多，知識也愈豐富，也比別人有更多的能力承擔重任。所以孟子曾說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志、勞其筋骨、…」就是這個意思啊！

坎坷、波折、痛苦的生活經驗，對於我們未來前途的發展，可以是助力，也可以是阻力，我舉個例子來說明：

某次公共電視曾介紹一位著名的精神科大夫，這位大夫以治療精神分裂症的權威聞名於世。他在青春曾罹患精神分裂症，所以他有比其他醫生更多的優勢來成為這一方面的權威：因為自己曾經身歷其症，更能了解病情的發展過程與患者的感受、心理需求，這是其他醫生花再多的錢、讀再多的書也得不到的經驗。

這位醫生能從自己身心的困境中超越，不被精神上的疾病所限制，痛苦的生活經驗反而成為他事業上的助力；如果他無法從自己的疾病中擺脫，每天任憑精神上的疾病來擺佈自己，則這種病症痛苦的生活經驗將會成為他前途發展的絆腳石。

所以，坎坷痛苦的生活經驗，可能成為一個人前途發展的助力，也可能成為阻力，這完全取決於當事人的自由選擇。

現在，請你告訴我：你要作什麼樣的選擇？你將以什麼態度來看待你坎坷的成長過程、求學經驗？

證嚴法師靜思語：

一天到晚老想著：誰對不起我，就會很痛苦。若轉個念頭想：我要感恩誰，就會很快樂。