

自我價值

蘇劉君玉博士

最近上影的印度電影「作死不離三兄弟」(The Three Idiots)，當中有很多個令人難忘的片斷。其中有兩個是這樣的：

片斷一

Farhaan 和 Raju，就讀印度知名理工學院電機工程系，二人是好友，但成績都不好，一個考尾，一個考尾二。原因是 Farhaan 喜愛的是攝影，而不是電機工程，讀電機工程只為了家人的期望。Raju 呢，家境清貧，缺乏自信，故成績強差人意。院長是個勢利虛偽的小人，固執己見，罔顧他人的感受。

一天，上課的時候，Farhaan 和 Raju 發問了一個有關畢業後搵工的問題，院長叫了他們二人出來對着全班同學，說：「如果這兩個蠢人有僱主聘用，我便把我的鬍子剃掉。」

Farhaan 和 Raju 顯得十分尷尬，無地自容。

片斷二

該校每個要畢業的學生，都要製作一個自創產品。其中一個準畢業生，雖然很努力去研製一個會飛和會探射的產品，然而總不成功，面臨不能畢業的可能。他懇切地求院長給他機會，並請院長在電話中安慰他的父親，告訴他兒子會努力爭取畢業，怎料院長接過電話，告訴他父親他兒子絕對沒有畢業的希望。這個學生在羞恥絕望的情況下，懸樑自盡。

每一個人都有自尊心。當自尊受到嚴重的虧損，覺得自己無用、無價值、不值得被愛被接納的時候，後果十分嚴重，輕則自卑，重則走上自我毀滅的道路。

我們怎樣看自己及評價自己，叫做自我價值觀。

自我價值是怎樣來的？

自我價值觀並非與生俱來，而是根據在成長的過程中，一些重要人物對我們的評價，加加減減的總數而來。當被老師對着全班罵你是蠢才，自我價值當然大降。但當老師鼓勵你參加某比賽，又當被父母或他人讚許，自我價值就提昇不少。

衡量自我價值的標準

你的自我價值建基在那裏？心理學家及前 Focus On The Family 的會長 Dr . James Dobson 認為，一般人用兩個標準來衡量人的價值，一是美麗的外貌，二是才幹與成就。

1. 美麗的外貌

我們從很小的時候便知道美貌對我們的重要性。試想一個肥肥白白，樣子漂亮可愛的嬰孩，豈不到處逗人喜愛？我們小時候聽的童話「白雲公主」，「灰姑娘」等故事，主角都是美麗善良的姑娘，而故事中的壞人都是樣子醜陋的，好像給了我們一個意識：美麗等同善良。而醜陋就等同心地惡毒。故當一個人樣子不美，便覺得自己沒有價值，心地也不好，不應受尊重和被愛了。

2. 才幹與成就

怎樣去衡量我們的才幹成就呢？就是看職業、學位、財產、社會地位等。無怪乎做家長的那麼緊張要子女讀名校，有好成績，要他們出人頭地，因為缺乏才幹，就等於無價值。

如何建立健康的自我價值觀

假如我們把自我價值建基在美麗的外貌和才幹成就上，那是最危險不過的，因為這些都是會改變和失去的東西：美麗的外貌會隨著年齡漸漸消逝，才幹也有一天會失去，我們敬愛的諾貝爾得主高錕教授便是一個好例子。

那麼，我們可以怎樣建立健康的自我價值呢？我在此提供兩點：

1. 內在美

美貌與才幹可以失去，但內在良善的品格卻不容易失去，這包括愛心、忍耐、溫柔、誠實、自律、同情心、勇敢、謙虛等.....我們培養這些好品德，比追求美麗的外貌和才幹成就，有意義得多。

2. 不與別人比較

人比人，比死人，假如我們常與別人比較，覺得不及別人，往往令我們自卑。我們不需要與人比較，只需盡力而為便可。

我女兒熱愛游泳，並常參賽。記得她最初參賽時，常常「包尾」。一次，她如常「包尾」，但教練竟迎上前向她握手道賀，原來教練恭賀她這次的成績比前快了一秒，並鼓勵她繼續努力，破自己的紀錄。我很受感動，因為教練教了我女兒一個很寶貴的功課：她不需要得獎才覺得自己有價值，只要她盡了力，破自己的紀錄便足夠了。

讓我們學習凡事盡力，不斷突破自己，不斷成長。