

# 「誰比較厲害」不會讓孩子更有價值感

2018-09-26 00:00 更新：2023-05-29 15:27

by 胡展誥

你們誰比較高、誰吃飯吃最快？」大人對孩子的比較，從這種看似無傷大雅的小競賽開始，然而隨著孩子長大，在種種比較中或許暫時得到鼓舞，但那卻是空泛的感受，更不會讓孩子感受到自己的價值。

每次在演講中，我都會開玩笑說東方的父母有一項共同專長，就是「稱讚鄰居家的孩子」。家長們聽了通常會發出一陣笑聲，隨即便沉默下來。

一開始的笑聲往往是因為自己小時候也有過類似的經驗，不管自己多麼努力，父母好像總是覺得別人家的某某某比較優秀；而接下來的沉默，則是因為發現自己在為人父母之後，好像也開始拿自己的孩子去跟別人做比較。

你曾經以為長大後就能脫離這種被比較的命運，但父母或長輩們卻總能找到各式各樣的項目，繼續拿你去跟別人做比較。雖然在這種比較的過程中，你覺得很不舒服，但是被比較久了，就像是溫水煮青蛙，有時候我們也不自覺地將自己或家人拿來跟別人做比較。

如果你問這些父母為什麼要拿孩子（甚至是拿自己的伴侶）跟別人比較？說法不外乎：

- 有比較才會有進步。
- 跟好的人比，才會向他看齊。
- 如果自己表現好，幹嘛害怕跟別人比較？

## 痛苦的「雙重束縛」

大部分的大人拿自己的孩子來跟別人做比較，都是要告訴孩子：「你看，別人都做得好，為什麼你就不行？」

但是，透過「比較」真的可以讓一個人充滿行動的力量嗎？請你回想自己曾經被拿來跟別人做比較的經驗，你究竟是能真心欣賞他人的優點，想向他看齊？或者感覺到自己不如人，並且因為這種被看不起的感覺而感到受傷、憤怒？

父母經常會說，他們這麼做都是為了「督促你進步」，甚至還暗示著「如果你不願意接受被拿來跟別人做比較，那就代表你自己不夠好」，而你是否也發現了：每次聽了這些話，總覺得好像有些道理，卻又感到不舒服？

到底是為什麼呢？

因為，你在這些話裡同時收到了兩個相互矛盾的訊息。

也就是，一旦你接受了被父母拿來做比較，就代表你的確可以任人擺布，也同意他們恣意地拿你來與別人做比較；倘若你不同意父母的行為，那你就變成他們口中那個「一定是因為表現不好才害怕跟別人做比較」的孩子。

在這種雙重束縛下，你怎麼選擇都不是，怎麼做都像是被懲罰。

經常被這種訊息夾擊，你的心情又怎麼會好呢？

除此之外，「比較」令人不舒服的原因還包括，當父母拿你去跟別人做比較的時候，你接受到的訊息是：你這個人本身是沒有價值的，你只能夠透過跟別人放在一起做比較，才能得到相對的價值感。因此，如果沒有跟別人做比較，你根本什麼都不是。

在另一種情境裡（或者說一體兩面），大人也經常會拿孩子來做比較，比誰的孩子比較「厲害」、比較「優秀」。

舉凡每一年的除夕夜家族圍爐、清明節掃墓，或者親朋好友帶著孩子一起聚餐的時候，大人們最喜歡做的事情之一，就是把孩子們吆喝到面前，一聲令下，要孩子們比比看誰吃的飯比較多、誰的身高比較高、誰的期末考分數比較高、誰當過班長比較多次。

年紀還小的幼童一聽到這些話，總是拚了命比賽誰先吃光碗裡的飯菜，踮著腳尖與對方比身高，努力搬出自己的各種豐功偉業，看著這番畫面，父母或許也樂得在一旁欣賞。

## 孩子只有扮演輸家的分

然而，對於開始進入青春期的孩子，很可能會感到困窘、臭臉不回應，或者要父母停止這種比較的遊戲。想當然耳，這種不配合的態度，回家以後很可能又會惹來一頓罵。

為什麼青少年不願意配合演出？因為他們逐漸能夠感受到，自己在這場遊戲裡只有扮演輸家的分。

如果比輸了，等於在眾人面前赤裸裸地呈現出自己不足之處，不僅尷尬，回家還可能會再度被數落；就算是比贏了，除了當下得到些許的掌聲之外，更可能會因而被他人討厭：「每次帶著孩子來家裡，不是比分數、不然就是比誰獎狀比較多張，煩死了。」

「每次來我家都害我被罵，很厲害，是吧？明天上學一定要找人去揍他！」而親手將這些孩子推上擂台，展開競爭與撕裂關係的，正是他們的父母。

如果大人以為這種「誰比較厲害」的比較會讓孩子感受到價值感，那真是個大誤解。

孩子在種種比較當中或許可以得到一些鼓舞，但那卻是空泛而不實際的正向感受。

一旦你問他：「如果不跟這些朋友比，那你覺得自己如何？」他很可能會啞口無言。

## 一個人的價值不需要透過比較

習慣從比較當中得到鼓勵，並依此建立自信心的孩子，注定過著相當辛苦的人生。

為了獲得他人的鼓勵來建立自己的價值感，必須費盡心力滿足他人的期待，達到他人設下的標準，不管這些期待或標準是不是真的符合自己的需求，是不是能夠讓自己過著真正想要的生活。

因為渴望得到別人的讚美，他們特別難以拒絕別人的要求，寧可壓抑自己的想法與需求，死心塌地地想著：「如果可以讓他們滿意，就代表我是成功的、是有能力的。」

至於自己到底想要什麼，自己的需求是什麼，自己想要過什麼樣的生活，這一切都不重要了。因為堅持自己的想法不但無法獲得大人的讚美，還可能被責罵。

一旦我們習慣了依賴他人的鼓勵來灌溉我們的自信，根本就不可能從自己的內在長出價值感。

請記得：一個人的價值，是不需要透過跟外界比較，才能擁有的。

你之所以有價值，是因為你在這個世界上找不到與你相同的第二個人，你有屬於自己喜歡的穿搭、喜歡吃的食物、害怕的東西、擅長的事物、不喜歡的情境……而這所有一切複雜而獨特的組合，都足以證明你是如此獨一無二的個體。