



走出比較陷阱 發覺自身優點

文 / 蔡群瑞
圖 / 達志影像

新學期開始，你會不自覺和別人比較嗎？像看到同學精美的文具，或體育課亮眼的表現，覺得心裡不是滋味，有點羨慕，或感到緊張。今天這個測驗能引領你覺察是否身陷「比較陷阱」裏，足不前。請從下列各題中，依據直覺，選出最符合你的情形。

選項

- A || 完全同意
- B || 部分同意
- C || 完全不同意



計分規則

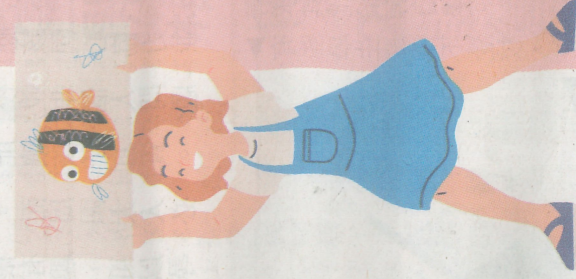
1. 除了第2、4、9題，其餘各題選A得三分，選B得兩分，選C得一分。
2. 第2、4、9題，選A得一分，選B得兩分，選C得三分。
3. 將所有得分加總。

1. 我能說出三個自己出色的地方。
2. 我沒有別人漂亮的衣服，很難過。
3. 發現自己和他人的想法不同，我會先思考原因，不馬上改變心意。
4. 當老師讚美別人，沒稱讚我，我會覺得自己很糟。
5. 當我完成某件事，我會告訴自己：做得好。
6. 同學得到比我優秀的成績時，我不會覺得自己很差。
7. 有人拿我和其他人比較，我會提醒自己：那是他的意見，我可以有自己的想法。
8. 沒有和同學一樣的文具也沒關係。
9. 看到別人傑出的樣子，讓我擔心自己不夠好。
10. 我相信「和自己比較」是最重要的。
11. 我覺得即使不完美，也值得被愛。
12. 我會羨慕別人，但了解每個人長處不同，不必太在意。
13. 當我比昨天的自己更進步，我會很高興。
14. 我會為學到新技能開心。
15. 我知道大家都有自己的特點，不必模仿別人。

心靈解方

36分到45分

你懂得欣賞自己，當同學表現好，獲得稱讚時，你能保持穩定的心，不輕易懷疑自己。你專注「自我提升」，知道「和自



己比較」最重要，因為每個人有不同的特長。「明白別人的表現與我無關，自己沒有不如他人」是很好

25分到35分

你有時候能察覺自己的優點並感到自豪，也會因為努力卻沒取得好成績，不自覺的和他人比較，感到自卑與不安。其實，很多人有類似的經驗，建議

你將注意力聚焦在自己身上，努力獲取進步，別人的表現當作參考就好。你也可以每天寫下兩三件已達成的事，或記錄目前進步多少。這麼做能幫助你更自在的做自己，慢慢發覺擅長的領域。



15分到24分

你常常和他人比較，懷疑自己不夠好，心裡因此悶悶不樂。其實許多人也這麼想，這很正常，不過，每個人都是獨一無二的，你不必模仿或變成他們。

從今天開始，試著每天寫下一兩件你「滿意」自己的地方，或認為有進步的事，替自己加油打氣。這個練習能幫助你慢慢發現自己擅長的技能，將成長「具象化」，變得更快樂。

