

自尊感如何建立？(上)

「比較」是幾乎所有人成長過程中難以避免的事，不論學業成績、比賽名次、朋輩之間的暗自較量；同時，差不多人人都聽過甚至自己也說過「我們不應該跟別人比較」之類。人們該如何建立個人自尊感 (Self-Esteem)？

我很喜歡美國哈佛大學心理學教授 Tal Ben-Shahar 的分類。他把自尊分為「依賴型」(Dependent)、「獨立型」(Independent) 和「無條件型」(Unconditional)。我們所有人都擁有這3部分的自尊感。

透過與人比較、由他人對自己的看法來訂立的是「依賴型」自尊。

不論「我比你有錢」抑或「我比你穿得美」，這類自尊感以「比較」為前提。當覺得自己較優勝時，我們的自我價值感就增加。

不與人比較

「獨立型」自尊則是我們如何看自己。這是不必與人比較而來的，擁有這種自尊的人渴求知識、喜歡學習、享受提問。他們自然能從一己的進步與變化之中獲得自尊感，「我做這個做得更好了。」

如果過分地依靠「依賴型」自尊，自尊感就會很浮動，視乎我們在跟誰比較，而以身外物來定義自己的自尊自然不會長久。有很強「依賴型」自尊的人也必然因循，因為他們必須藉着他人來界定自己。但擁有「獨立型」自尊的人則會更自由，能創造自己的發展空間。

如果能加強「獨立型」自尊，便會比較平衡；這一類自尊來自於一個人的成長思維 (growth mindset)。

若希望增加「獨立型」自尊，我會想：

1. 體驗新事物，學習新技能，對自己的看法自然會豐富起來，也從而會更加明白自己的熱情所在。
2. 花時間專注地學習所熱愛的事情，去投入其中。
3. 與自己一樣熱愛相同事物的人打交道，互相切磋、學習交流。
4. 保護自己能投入於熱愛事物的時間以及空間。
5. 找出你的自信「偶像們」(role models)，並學習他們的言行。透過我們的行動去改變對自己的態度，是最有效的改變方法。因此，找出偶像們，並學習其言行舉止。

研究顯示，擁有高「獨立型」自尊的人，自尊感較為穩定，人較冷靜、開放、易與人合作及慷慨。

他們不容易被打擊，當失敗來臨時會傷心一下，然後繼續前行，視失敗為學習機會，故較少受「完美主義」所苦；而自戀型人格則與「依賴型」自尊高度相關，故自戀的人需要不斷踐踏他人、抬高自己以維持自尊感。

至於「無條件型」自尊，留待下回分解。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk