



※生命教育文章



成為你自己

作者：劉家鈞 諮商心理師

在我服務的個案中，有一類問題是很常見的，就是自我價值感的問題。在我們的成長經驗裡，有一件事是很矛盾的，我們從小就被教導要在意別人的看法，但是長大後卻沒有人教我們要如何做自己。

在這裡我們必須學會區辨一件事，那就是在意他人看法與尊重他人感受是不一樣的事。在孩童的時期，我們不自覺地或多或少地經驗到他人對我們的評價，特別是我們的父母親或老師，當我們做好一件事時可能會獲得正面的評價，做的不好時會得到負面的評價。好的評價看似是好的影響，但其實在評價的性質上是一樣的，一樣都是從他人那裡接收到的評價。父母親可能對小孩子說：「你做得很好，你是一個好孩子。」或是：「你怎麼這麼沒用，連這個都不會。」無論是正面的還是負面的評價，都是來自他人對我們的看法，而不是自己。所以，許多人甚至到了成年時期，仍然過於在意別人如何地評論我們這個人，因為我們已經早就習慣了從別人身上來肯定自己或否定自己。

隨著年紀增長，我們的內心產生了一種無意識的需求，渴望得到他人的認同，其實這是建立自信的來源出了問題。他人的評價往往帶著特定的價值觀，例如，一個聽話的孩子才叫做好孩子，帶著這樣觀念的父母親，是不太允許孩子有太多自己想法的。孩童希望得到父母親肯定或是心裡害怕得不到父母的認同，孩子的心裡是恐懼的，特別是過於嚴厲的父母親教養長大的孩子，沒有做到父母要求的樣子時，便會遭受責罵或處罰，甚至是遭到言語上的否定或羞辱。孩子無意識地為了「生存」或「避免焦慮」而不斷地內化與接受了父母親的價值觀，以及一套“由他人給自己”的評價模式，時間久了後，習慣從他人這邊得到的肯定，自己是給不了自己的。

那麼身為父母親面對子女的教育該如何做？或是已經受到影響的我們，該如何認可自己呢？首先，對子女教育方面，我們都希望孩子能夠對自己有自信並且能夠為自己負責，我們必須學會放下對孩子的評價，在孩子表現的結果上，邀請孩子來評價他自己。我們要懂得與孩子做這樣的對話，如對孩子提問：「你自己覺得這次考試的結果滿意嗎？、你認為你是如何辦到的？」從孩子小的時候就將屬於孩子的「責任」還給孩子，**父母親對孩子有扶養教育的責任，但不是替孩子扛起他們自己應該負起的責任。一旦孩子學會自我負責，並且知道評價是掌握在自己手上的，孩子才能夠學會自我管理與建立自信心。**

其次是關於如何增進自己的自信心與價值感的部分，我們必須理解知道，習慣以他人的評價來認定自己將無法產生真正的自信心，也沒有辦法真正的做自己，甚至是面對眾多不同他人看法時，可能讓人失去了自己。自我價值感的建立，需要學會對他人評價做思考，他人的評價有時候是值得我們反思的，但不是照單全收，如果我們能夠將他人評價「咀嚼」思考後再決定是「吐出」或是「吞咽」，便可以將評價模式從他人評價轉變成自我的評價。

此外，我們需要小心那些讓我們感到開心地被認同的事，需要清楚你獲得認同的來源是他人還是自己，來自他人認同的開心與因為被否定的不開心，在本質上其實是同樣一件事。面對他人對我們中肯的建議與評論，如果過於防衛排斥，會喪失了從別人眼中照見自己、成長自己的機會；而面對他人評價照單全收的話，則容易失去自己的主體性，難以建立自己的自我評價與自我激勵體系，會經常人云亦云或是過於容易受他人看法影響了自己的情緒穩定性。所以，做自己，是開放地聽取他人建議；是反思地思索真正的自己；是看見自己身上那份獨特的特質。

每個人的生命都像是獨特的花朵，沒有人能夠有權利去定義你的生命該如何才是對的，只有你自己能為自己做出真正屬於你自己的決定。

我是草

我認識花，但不羨慕花

我喜歡翠綠清新的自己

我是草

即便人們拿我襯托花兒

但並沒有減損我的特別

我是草

我不想變成花

我愛我本然的自己

-Kevin Liu

