

研 讀 人：蔡慧美
書 名：你喜歡自己嗎？
作 者：加藤諦三 原著 游禮毅 翻譯
出 版 社：財團法人洪建全教育文化基金會
出版日期：1996 年 9 月第一版第一刷
總 頁 數：221 頁
售 價：200 元
研讀日期：2015 年 12 月

自有生命以來，「自己」就一直是自己生命的主體。所謂「生命」，就是能自主地活著的狀態。以人類而言，「生存」大概都脫離不了馬斯洛動機階層論個體人格裡的五個需要層次：生理的需要、安全的需要、愛和歸屬的需要、自尊的需要、自我實現的需要。

所謂「生理的需要」就是指生命要活下去的基本需求，要吃、喝、空氣以供給自體生理上的需求，只有在有生命跡象下，才能再談及以下的需求；接著「安全的需要」，就是在自體生理需求已足夠時，要確保它不受外來的傷害而喪失生命狀態（以上兩個需求屬於生理性的需求）；確保生命狀態後，排除達爾文進化論中不講求心理需求的最下等動、植物或昆蟲（它們就算不需要，但蜜蜂、螞蟻等都還有團隊分階級的生活型態）在外，人類除了很注重自己的需要與感受外，也非常注重「自己」與「他人」的互動關係，所以，「愛和歸屬的需要」、「自尊的需要」、「自我實現的需要」都是不可或缺的重要（以上三個需求屬於心理性的需求）。「愛和歸屬的需要」屬於「他求」的「心理性的需求」，「自尊的需要」、「自我實現的需要」則屬於「自求」的「心理性的需求」。五個需求從「內求」到「外求」，最後還是從「他求」回歸到「自求」。由此可知，「自己」才是自己生命的主體。誰能不喜歡「自己」呢？

是啊！人的確非常需要喜歡自己、愛自己。可是在社會化的生活裡，難免有挫折，抗壓性不夠，輕則抑鬱寡歡憂鬱症，有人一蹶不振，有人借酒澆愁，有人借酒裝瘋鬧事，重則自殺了事以為一了百了。問題解決了嗎？表面來看，死者為大，一切紛紛擾擾隨著往者歸於塵土，其實，這種現象一直在輪迴不減。常人說「人不為己，天誅地滅」，好像人真的最愛的是自己，但真的是這樣嗎？追根究柢，沒發現人一直陷溺在對自己的質疑嗎？什麼壓力諮詢啦！婚姻諮詢啦！命運諮詢啦！人際關係諮詢啦！總總現象都在告訴我們：我們對自己的思惟與作為一直是不解與質疑的。我們根本找不到愛自己的理由。

你說誰不愛自己呢？說「愛」，很簡單，做起來可不然。明明是「愛你在心」，為什麼就是「口難開」，只能眼睜睜地（甚至還要假裝彬彬君子地）看著愛人琵琶別抱，你會愛這樣的自己嗎？明明是「有能力」做的事，為什麼「這張口就是說不出來」，只能看著舌燦蓮花的人硬生生把工作搶走了，鬱卒嗎？嘔嗎？嘔啊！你還會愛這樣的自己嗎？當然！你可以轉換個心情：沒關係啊！天涯何處無芳草嘛！沒關係啊！下一個會更好嘛！沒關係啊！他比較需要工作嘛！沒關係啊！…再繼續找理由安慰自己吧！？有積極正向的態度，很好！但如果一味這樣「正向」下去，在這樣競爭的社會，你能生存嗎？

「喜歡自己」、「愛自己」重要嗎？重要，當然重要！問題是：給我一個理由「喜歡自己」、「愛自己」吧！這是一個複雜心理學與社會學的問題，只能說「師父引進門，修行在個人」！

社會化的過程中，因應事情的發生，人總會發現自己的優缺點。但是，發現是一回事，能善用或改變又是一回事。本書「序」裡就提出「有些人會把自己的弱點轉為優點，有些人則一輩子為自己的弱點煩惱，糟蹋了自己的一生。」(P1) 作者認為原因就在一個人「自我意識」強或弱的差別。「自我意識強的人」有自信，心存積極正向，能接受自己的不完美，能「把自己的弱點轉為優點」，積極解決問題，不會一直挑釁自己的弱點，這是正向思考；反之，「自我意識弱的人」缺乏自信，只會消極地把自己的弱點作為逃避的藉口。

有自信才能喜歡自己。書中提到「要是建立自我意識，『想做的事』與『能做的事』就會步調一致。」(P2) 清楚自己能力範圍，減少挫折，做自己能成功的事，這也是建立自信很重要的前提。『想做的事』和『能做的事』不能畫上等號。自信的人能清楚掌握什麼是自己「想做的事」，什麼是自己「能做的事」。他絕對會避開沮喪、抱怨與懊悔的可能，他的人生信念就是：人生要有夢，築夢要踏實，一步踏穩了，再跨出下一步，目標是勇往直前，不做讓人「沮喪、抱怨、懊悔」且對現實沒有幫助的事。所以，他的正向思考會讓他主動積極接近正向能量的人物與環境。「樂天的情緒與厭世的情緒都容易感染他人，與愛發牢騷的人為友，自己也會變得凡事挑剔不滿。如果所交的朋友盡是把優柔寡斷誤認為有良心，自己也會陷入不知所措的窘況。」(P122) 另外，如果一直耗在只做『能做的事』的話，可能會變成故步自封，畫地自限。所以，事前規劃增強自己的能力，要和仔細斟酌全盤事情的枝節同步進行，然後懷著戰戰兢兢戒惕謹慎的心態，才能突破

自己的能力與版圖現況，逐漸長進。

在生活中或課堂上的教育，就是要讓一個人「止於至善」。「至善」就是完美，但人生中有什麼東西是完美的？天有四季、陰晴，人有美醜善惡，這興許是自然或哲理的「相對論」。所以，儒家的「大同世界」就永遠是個不能實現的理想國度，「桃花源」也永遠只存在於心中的一個小角落。有鑑於現實，求「完美」幾乎是微乎其微，除非神來之筆，因此，應該退而求其次，時時逐步踏實進步，將更符合事實。

所以，接受不完美的自己也是讓自己更堅強的一個很重要的心態。人如果不能充分了解「人不可能完美」這個事實，就無法建立自信。追求完美的過程必然是步步為營、舉步維艱的。只有了解自己的能力和自己能力範圍能做的事，盡力挑戰，成功了高興，失敗了再來一次，積極正向面對問題，接受問題的存在，針對問題去處理，無論結果成敗都放下，這就是自信。所以，盡其可能發揮不完美中的完全能力與潛力，才能接受失敗，建立自信。千萬不要打腫臉，硬要扮演無所不能的神，最後搞得自己傷痕累累。

書中也提到「所謂延期償付 (moratorium) 的人並非指不做社會人，而是說無法成為社會人。」(P2)「不做社會人」是自己放棄或不願、不屑做社會人；「無法成為社會人」是無論怎樣努力，都無法融入社會，成為一個「社會人」。「不做社會人」的人，很清楚自己「想做什麼」「要做什麼」「能做什麼」；「無法成為社會人」是自我意識薄弱的人，無法肯定自己存在的價值，無法肯定自己所做的事是對還是錯，甚至討厭沒有魄力與判斷力的自己，做起事來總是畏畏縮縮，想得到別人的肯定，又害怕別人的責難，永遠活在看別人的臉色中。而「不做社會人」的人則是在事前準備中已經把挫折削減到最小，避免掉很多讓自己討厭自己的機會；「無法成為社會人」卻是在舉足無措中輪迴挫敗，更加自卑、不喜歡自己。

「如果對自己有信心，是不必勉強使自己顯得比實際更好的。」(P5) 依作者的說法，從潛意識心理學角度來看，那就是一種「討厭真正的自己」，對自己沒有信心的暗示。個人倒覺得這很符合馬斯洛理論中人性的「自尊的需要」與「自我實現的需要」。一般人都希望自己比實際上更好，只要還有一點點希望，哪怕是一個「自我意識薄弱的人」，他還是會積極去完成目標，就是希望「自己顯得比實際上要好」。只有徹底自卑，完全看不起自己，認為自己根本就是無可救藥，才會完全不想再做任何努力去改變。所以說把它解讀為「討厭真正的自己」是有

點牽強，倒不如說「討厭真正的自己」是讓人長進的動機。

「我們輕視自己，比被別人輕視更為不幸。」(P6)「藉著他人的言行才能意識到自我存在的人，無論何時何地都同樣感到不安。」(P16)這絕對是悲哀的。依馬斯洛的理論，人性中有「愛和歸屬的需要」，在群居的人類社會中，別人的肯定的確是必需而且重要的，但如果一個人無法自我肯定，只是極盡所能討好別人，從別人的掌聲來肯定自己，就會像馬戲團的猴子不斷推陳出新改變耍猴戲的戲法來取悅別人，一旦變不出新戲碼，得不到別人肯定的掌聲，最後就會落到在別人的無視中失落自己的悲慘下場。如果無法在人際關係中掌握進退的分寸時，會變成一個受人操控的傀儡，那就只有一句悲哀了得了！所以，做人千萬不要活在別人的掌聲中，這樣才能從「討厭自己」當中解脫出來。這也是作者所說「自己的人生不應該寄託在他人身上。」(P106)的原因。

其次，不少人會為了符合別人的期待或某種因素，在自己的心中栽植「這是我自己的希望」的暗示，最後就迷失在「找不到自己真實的感覺與需要」當中而矛盾。我常認為：人可以欺騙別人，但千萬不要欺騙自己。為了讓自己安心，經常欺騙自己的真心，不斷用各種理由暗示、說服自己，「以非為是」久了，會完全忘記自己的真實感受，把錯的當作是對的，最後就變成真真假假假亦真，假假真真真亦假的羅生門了。所以，人要經常真誠面對自己最真摯的內心（省思），絕對不要讓自己變成一個偽裝的傀儡。才能讓自己從矛盾的混亂中解脫出來，在清澈水影中看到清澄的自己。

「喜歡自己」是一個複雜心理學與社會學的問題。有人是「一方面模仿聰明人的樣子，另一方面卻輕視現實的自己，遇到腦筋不夠好的人時又顯得非常瞧不起，這種瞧不起正表達了自己內心的不安。」(P11)這也是在生活中經常看到的現象，由此可以看出潛藏於人性心理中嚴苛自我要求的矛盾。在複雜的「群」「己」互動中，牽涉太多感性的、理性的或利害關係，於是開始羅織起這種隱藏於內心的混亂感，它或許也是一種不安全感或不信任的感覺。這種情況也會讓自己在不知不覺中陷入感情或利益的追逐中而矛盾地生存著。最後也可能導致對自己的不滿與厭惡。

實踐馬斯洛理論中「自我實現的需要」也是一個人建立自信很重要的方法。但是，必須確立那完全出自單純的因為「我自己真正喜歡」，而不是因為「自尊的需要」或「愛和歸屬的需要」，是為了得到別人的認同才去做的。

所以，在學習「喜歡自己」的過程中，「重新評估自己的「動機」很重要。這大概就必須用到「大學」篇中「格物、致知、誠意、正心」的修明工夫了，這就是追查「自己的存在」價值的重要性。只有充分地對自己的尊重與認知，才能讓自己清楚感受到面對「自己的存在」的重要性；只有活著，所有的一切才是真實。而活著其實也很簡單，只要維持基本的生理生存需求就可以了，不需要有太多的掌聲。所以，一個人自在地活著也很好啊！何必一定要「高官厚爵」、「衣錦還鄉」？（世間大多數的人不都是這樣平凡地活著？）

「並不是『不要有負面的情緒』，而是不要被負面的情緒所影響而採取行動。…我們不能否定自己有負面的情緒，而應嚴禁以負面的情緒為動機而採取行動。」(P60)這也是生活中常有的現象。儒家或佛教精義常要人「動心忍性」，人性有七情六慾，我個人覺得在不傷人的原則下，人應該充分且自在地表達情緒。但是，表達情緒後的結果可能完全不如預期，那時就會產生喜怒七情。而重點不在於呈現出來的喜怒七情，反而在於自己對自己情緒表現後所產生的愛惡之情。

書中提到各種狀況，顯現作者敏銳細膩的觀察力與感受力，佐證人類心思的確非常複雜而矛盾，其實各種心理與行為都沒有絕對的是與非，從全世界迥異的風俗道德來看，就知道「道德」也沒有什麼標準，不過是因地制宜罷了！加上每個人心中各有一把「公平正義」的尺度，凡事都有自己的立場與考量，為了追求自己心中認定的「公平正義」，難免失之偏頗，顧此失彼，這邊多一點，那邊少一點。

儘管生活中不勝枚舉的狀況，有些助長自己喜歡自己，有些導致自己討厭自己。但是，必須清楚掌握的觀念是：自己是這一生行旅中唯一陪伴自己到死的伴侶，人的一生都是孤獨的，快樂可以分享，悲傷挫折只能自己承受自己療癒。如果路還要走下去，只要確定自己已盡力了，就要學會喜歡、放過不完美的自己。

要如何放過自己、喜歡自己？個人可以建議一套思考邏輯：

1. 一個處理事情的準則：求公平，對大家都好，以不傷害人為原則。
2. 一個秉持的態度：世間沒有絕對的完美，自己也是，也沒有絕對的「是」「非」標準。
3. 一個達成的方法：事前思考盡力周延，竭心盡力去完成。
4. 一個事後補救的態度：告訴自己：你處理得很好，我喜歡你；你已盡力避免

了，這已經是最好的結局了；要記得：把自己逼瘋了逼死了，都不是最好的結果。所以，就如聖嚴法師所說的：面對、接受、處理、放下(放過自己吧！)。

最後再重申，想認真喜歡自己的話，以下的思維非常重要：坦然面對現實中不完美

的自己，成功失敗都是人生的必然，無論如何，只有負起責任不推諉，積極改過遷善，尊敬這樣的自己，喜歡這樣的自己，路才能繼續走下去，這才是正向積極的思維。