



你有否想過無論我們是家長還是孩子，我們都可以是第一名嗎？是的，因為我們都是獨一無二！

你是如何看待自己的呢？家長和孩子都有自己的強弱項。在華人社會裡，比較的風氣一直瀰漫，有時，我們也容易看到自己不及別人強。



子女：可能會跟同學比較成績、擁有的物質、運動表現等；

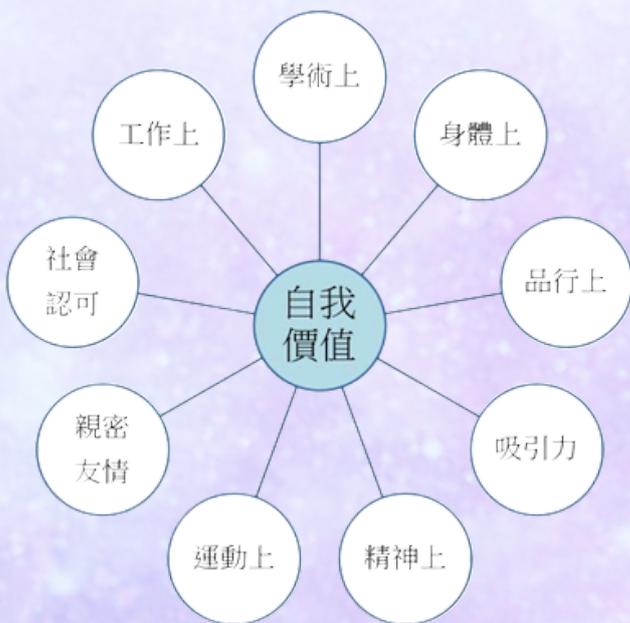
家長：可能會跟別人比較職業、賺錢能力、戶口存款、子女的能力等…



但「十隻手指有長短」，其實我們只需要好好善待自己的「一對手」。



心理學家蘇珊哈特(Susan Harter)於1999年提出，人的價值不只是以某一方面的能力或現有成就來定義，反之，人是會成長及可以發展，她指出有以下九方面的能力來衡量自我價值(見下圖)：



蘇珊哈特相信每一個人將這九個數字，加起來的時候都只會是100%。沒有人可以是45%，也沒有人可以是125%。

她曾在公開演講開玩笑：

「我的運動能力很差，可能是負數呢！幸好我的學術能力稍高，把我的分數扯得上一個平衡，所以到最後把九個分數加起來時，也和你們的沒有分別！」



當然，筆者覺得自評的分數是比較主觀，別人覺得你有8分，但你仍然可以覺得自己值4分。相反亦然。更重要的是，跟自己比較就足夠了，只要記著，無論學術、工作上，並不是我們(唯一)的價值。

從今天起，我們更需要認識及接納自己，重新看待自己，因為我們每個人也在發展及進步中呢！



再者，大家有沒有想過，今天的我們已跟昨天的我們有所不同？後天的我們也與明天的我們亦有所不同了。其實我們每天都在成長，只是有時太細微，我們未必立即發現，過了一段時間，回頭看就會看見了！現在的你也可以想想，相比去年的自己，今天的你已經成長了吧！對嗎？

為了培養自尊自信及更能看到自己的能力，學者林少峰認為除了如上所述我們要全面地看待自己，也可讓孩子一起學習：

1 不偏不倚地認識和評價自己：

有一點要小心，是長處和優勢不能錯配和錯用，如果我們只用自己的長處來和別人的短處比較的時候，孩子就會變得驕傲和自負。相反若果我們總是用自己的短處，來和別人的長處比較的時候，孩子總會覺得自卑。

2 用發展的角度看待自己：

孩子今天並不是一個已經完成了的個體，這個體天天都在發展中，即是說今天的短，不代表明天的；今天的長，也不代表明天的長。今天我是一個短跑冠軍，運動能力方面的分數至少有70分，但是10年後運動能力必然比前減退，最多只餘下50分，但是到了那個時候，我們在精神上的能力、社會上的認可，甚至工作上的能力，一定比今天超前了最少30%。我們教導孩子去看自己的時候，我們永遠不是一潭死水，沒有任何一個困難可以把我們「卡住」而停滯不前！

所以，希望大家能更全面地認識自己，接納自己更多，發揮自己不同的強項！成為No.1！

最後送上劉德華先生主唱的《Everyone is No.1》的歌詞給大家，並祝福大家身心靈健康！

- 告訴自己天生我材必有用 Everyone is No.1 ...
- 成功的秘訣在你肯不肯，流最熱的汗用最真的心
第一名屬於每個人，不害怕路上有多冷
直到還有一點餘溫，我也會努力狂奔...

參考書目：

● 林少峰 (2016)。《自殺？他殺？青少年為何走上絕路（增訂版）》。香港：中華書局。

延伸閱讀：

● 繪本《做自己最快樂-學會正確認識自己》

故事主角是一匹灰色的馬，牠忽視了自己的長處，總是羨慕別人的優點，永遠都不開心，最後結果係點呢？

開心不是得到了多少，而是懂得珍惜已擁有的一切，懂得欣賞自己，發掘自己的優點長處，再善於發揮，呢一個就係獨一無二的你，做自己最快樂呀！

資料來源：<https://www.facebook.com/watch/?v=2356311837964603>

