

**Name: Lusus Naturae**

**Country: Hong Kong**

**Organization: NA**

**Solution: NA**

## 從自卑到自尊

如果我們把自尊定義為「自我的認同」，那麼自卑的心態就可以說成是「不能自我認同」了。自卑的人大多是不能確定自我價值的人，他們無論在任何時候都顯出一種懦弱的姿態，嚴重者甚至會有迴避社交與恐懼人群的傾向。自卑的心最希望是得到他人的肯定，從而獲得自我的認同。因此，只要一個自卑的人一旦有了某種可以得到別人肯定的方式，他們就能夠自我認同，重新獲得自尊。

但是，這種由外在之物建立的自尊不但是非常脆弱，並且是危險的。它只要遭到外在環境變動的影響便會輕易粉碎。譬如說，一個人只有在工作或薪酬上的優勢才能認定自我的價值，那麼只要有某種原因導致他失去了這種優勢，他的自尊心便會因此受到要脅。又譬如說，一個人只有穿上品牌衣著才能認定自我的價值，那麼只要偶然有某種經濟上的原因迫使他不能再把錢財花費在購買品牌衣著上，他從衣飾上取得的自尊也因此遭到無情的破壞。這些憑著外在之物而取得的自尊是不堪一擊的，我們可以發現上述的例子都是伴隨著普世的價值觀，而我們的個人價值就是建立在這種價值觀上，它卻是值得懷疑的。

不知道從何時開始，「纖瘦」在女性動物中成為了一種自尊的標誌。這種自尊的建立方式是十分不光彩，它使用了普世價值觀，使「肥胖」成了使人憎厭的罪惡，要人覺得「肥胖」是要自卑的一件事。它把「肥胖」從平地上壓了下去，使得「纖瘦」仿佛站在高處。這種營商的手法是多麼的下劣。因此，如果我們盲目的去追隨著充斥了謬誤的普世價值觀、依靠外在之物建立起自我價值是一件多麼愚蠢的事啊！

在建立外在的自尊的同時，虛榮心起了很大的主導作用，就如之前所說，自卑的心需要得到別人的認同，而別人的回應愈是強烈，他們就愈發得到滿足。虛榮心是什麼？虛榮心就是透過別人的認同來肯定自身的存在價值。因此，虛榮就成了自卑的心在建立自我價值時的最佳「調味」。虛榮心存在於每一個人心中，每個人都希望透過別人認同來肯定自己的存在價值。我們可以這樣說：人的自卑是因為虛榮心得不到滿足，人需要透過別人來肯定自己的價值。我們看見別人追隨著名譽、名聲，或是一切要獲得別人認同的活動，對他們來說這些就是最佳的「自我認定」的補給品。

由此可見，要建立真正的自尊，並不是以外在之物、也不是以普世價值觀、更不是以虛榮心為根基。自尊也不在於追隨名譽、名聲，或是一切要獲得別人認同的活動。而自卑也只不過是與他人比較而自覺處於劣勢的一種心態；是虛榮心需要得到滿足的一種心態。試想像這一刻世界只有你一人，你還剩下了什麼？

Source:<http://hkblog.xanga.com/720711394/%e5%be%9e%e8%87%aa%e5%8d%91%e5%88%b0%e8%87%aa%e5%b0%8a/>



