

# 前言

寫給每一位在比較中懷疑過自己的你！

## 你是否曾經這樣問過自己：

「我是不是不夠好？」「我好像總是比不上別人。」「我努力了這麼久，為甚麼還是不快樂？」

也許你是校園裏努力讀書的學生，每一場考試都像一場戰爭，輸了就覺得自己輸給了全世界；

也許你是職場中默默付出的中年人，白天拼命工作，晚上滑着手機，心裏卻浮現一種說不出口的疲憊與自卑；

也許你是父母，為孩子付出所有，卻總被親友提醒：「別人家的孩子都……」；

也許你是身處大灣區或已移民海外的通勤族，在追趕效率與身份轉換中，內心常被比較壓得喘不過氣。

這些經驗，看似日常，卻在我們的心裏留下了深深的痕跡。

這本書，就是為了你而寫。

## 為甚麼我們總是在比較？

心理學家 Leon Festinger (1954) 指出，人類有一種天生傾向：透過與他人比較來定位自己，建立自我評價與社會位置。這被稱為社會比較理論 (Social Comparison Theory)。

比較，本身不是問題，它是我們理解自己、學習與定位的一部分。但問題在於：我們是不是已經習慣用比較來定義自己的一切？

當比較不再只是參照，而是唯一的標準，我們就會迷失。

## 阿德勒：從劣勢感到自我價值的重建

本書的理論主軸，來自阿德勒 (Alfred Adler) 個體心理學 (Individual Psychology)。阿德勒認為：每個人從小都會經歷一種「劣勢感」(Feelings of inferiority)，這不是病，而是促進成長與發展的動力。

然而，當這種劣勢感在比較中被放大、誤解與內化，就會演變為：自卑情意結 (Inferiority Complex)——一種根深蒂固的「我不夠好」的信念。當我們把價值建立在「我是不是比別人強」，我們就會進入輸贏思維的陷阱：

- ◎ 不斷補償 (overcompensation)：拼命努力證明自己
- ◎ 逃避比較 (withdrawal)：乾脆不參加、不努力
- ◎ 敵對抗爭 (aggression)：貶低他人來維持自我

阿德勒提醒我們：真正穩定的自我價值，來自社會興趣 (Social interest)，也就是「我是否與他人連結、是否有貢獻」。

## 比較，如何影響我們的自我建構？

### 1. 自我認同的扭曲 (Erikson, 1968)

心理學家 Erik Erikson 強調青少年與成年早期是建構「我是誰」的關鍵階段。若這個階段充滿比較與否定，將導致「角色混淆」與不穩定的自我感。

### 2. 自我價值的外判 (Rogers, 1961)

Carl Rogers 提出「一致性」(congruence) 概念，認為一個人若無法真誠做自己，而是活在別人的標準下，就會產生「內外不一致」的痛苦。

### 3. 自我攻擊的內在語言 (Neff, 2011)

Kristin Neff 的「自我同理理論」指出，現代人最大的敵人往往是自己內心的批評聲音。她提出三個要素：覺察、共有人性、善待自己，作為對抗自我否定的關鍵資源。

### 4. 早年依附的延續 (Bowlby, 1988)

John Bowlby 的依附理論指出，若童年經歷的是條件式愛與比較語言，成年後便容易在關係中反覆尋求認可，害怕被拋棄。

### 5. 社會場域中的文化資本 (Bourdieu, 1984)

社會學家 Pierre Bourdieu 提出「文化資本」與「場域理論」，他認為不同社會群體有不同的「比較邏輯」。我們所處的文化環境，會不斷告訴我們：甚麼才叫「成功」與「值得」。

這些心理與社會理論交織成一張無形網絡，讓我們從童年、校園、職場、家庭到社群媒體，不斷陷入比較與自我懷疑。

#### 我們可以不比較嗎？

不能完全不比較，因為那是我們與世界互動的方式之一；但我們可以學會——在比較中不迷失，在焦慮中穩住，在外在壓力中，回到自己的價值系統。

這就是這本書想帶你走的旅程。

這是一本帶你進入價值覺醒之旅的心理書，而不是一本教你「如何贏過別人」的書，是一本陪你重建生活風格與修復內在價值系統的書。你會讀到：

- ◎ 我們是怎麼從小學會比較、並內化為「我不夠好」；
- ◎ 青少年如何在社群濾鏡下，被「點讚數」定義自我；
- ◎ 在愛情與婚姻中，如何用比較取代連結，如何修復這段距離；
- ◎ 作為父母，如何不再複製「比較式教養」；

◎ 作為職場人或移民者，如何走出自我懷疑與文化焦慮。

最終，建立一套屬於你自己的「價值生態系統」，不靠輸贏，照樣穩定、自由、有尊嚴。

#### 給你的話：

你不是不夠好，  
你只是太習慣用別人的標準來看自己。

你不是輸給別人，  
而是忘了你本來就有光。

你不需要再證明甚麼，  
因為你存在，本身就值得。

你已經夠好了，  
你只是忘了用自己的眼光來看待自己。

願這本書，成為你從比較中抽身、開始對話的起點；願你在閱讀的過程中，慢慢找回那個真實的自己。

你很好。你一直都很好。

梁經緯

註冊輔導心理學家

謹以此書，獻給我在星辰彼端的父母，您們已不在這個世界，但我知道，每一次提筆時，您們都在我心裏輕輕陪伴。

願這本書承載我未曾說出口的思念，也帶着我最深的感謝，飄向您們所在的那片溫柔時空。

願您們在另一個世界，看見我的書，看見我的笑，也與我一同，感到喜悅與圓滿。

## 參考文獻

- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). Basic Books.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste* (R. Nice, Trans.). Harvard University Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

## 目錄

推薦序一：陳龍生教授	2
推薦序二：區祥江博士	3
前言	6

### 第一章：華人文化與比較的深層結構—— 看見劇本，走出比較

那一句話，如何悄悄跟着我們長大	16
理論與脈絡——當比較成為語言、習慣與制度	17
實作篇——從今天起，練習不靠比較也能肯定自己	21
把方法放回故事：那顆釘子還在，但不再刺痛	33
本章小結與本週計劃	34

### 第二章：我們從小就被比較——童年的傷痕與復原

那句話，藏在心裏很多年	38
理論與脈絡——「比較」如何成為我們童年的語言？	39
實作篇——與童年的內在小孩對話，重建自我價值	43
本章小結：修復，是一場與自己和解的旅程	48

### 第三章：青少年與比較焦慮——社群濾鏡下的自我認同

當我懷疑自己時，是誰在我心裏說話？	52
理論與脈絡——社群濾鏡下的比較心理	54
實作篇——打造青少年的反比較行動系統 (適合個人練習、學校課程或輔導使用)	59
本章小結：你不是不夠好，你只是太常忘了自己的光	70

#### 第四章：愛情裏的比較——當「他人」走進我們之間

我是最好的，對嗎？	74
理論篇——當愛情成為比較的戰場	74
實作篇——愛情的「反比較對話工具箱」	80
本章小結：愛不是證明題，是共創的旅程	90

#### 第五章：婚姻中的比較與不滿——習慣如何悄悄改變愛

愛，在婚姻中變質了嗎？	94
理論篇——當比較變成婚姻裏的默劇	95
實作篇——婚姻中的「比較覺察與修復練習」	99
本章小結：婚姻不是比較的結果，而是選擇的累積	109

#### 第六章：教養中的比較——打破「別人家的孩子」劇本

一位「虎媽」的不安	114
理論篇——當「比較」成為教養的語言	114
實作篇——教養中的比較轉化與修復練習	120
本章小結：父母的轉化，就是孩子的起點	128

#### 第七章：職場與人生進度的比較——從追趕到自我節奏

只有我的人生還在「原地」嗎？	132
理論篇——當人生進度成為比較的坐標軸	133
實作篇——走出進度焦慮：10個反比較行動練習	137
本章小結：慢，不等於輸；穩，才走得遠	146

#### 第八章：大灣區的比較生態與心理調適——

##### 跨城生活之間，我們怎麼不讓比較扼住呼吸？

每天都在跨界，也在跨心	150
理論篇——大灣區的比較文化怎樣令我們無法喘息？	151

實作篇——9個讓你在大灣區穩住自己的節奏與價值的跨城生活練習	156
本章小結：大灣區不是一場比賽，而是一場選擇	166

#### 第九章：移民後的比較焦慮——在新環境找到位置

移民後又走進新的比較場	170
理論篇——為何移民後的比較讓人更焦慮？	171
實作篇——從比較中重建你的移民價值地圖	177
本章小結：移民，不是為了證明甚麼，而是為了活得更貼近自己	188

#### 第十章：重建自我價值——當我不再靠比較來定義自己

從「我比誰」到「我就是我」	194
理論篇——如果不用比較，我還能怎樣定義自己？	195
實作篇——從內在出發，建立自己的價值生態系統	199
本章小結：你不是在「變好」，你是在「回家」	208

#### 結語與總結：從比較出發，回到「我就是我」

我們一生都在比較，但我們也能學會選擇	212
比較，是我們與世界對話的第一個語言	213
自卑感不是錯，錯的是我們怎麼用它	213
本書的十個章節，是一場從外轉向內的旅程	214
這本書的核心信念——寫給你的三句話	217
從自卑情意結，到價值導向的生活風格	218
比較會繼續出現，但你已經學會怎樣走	218
走出比較劇本，活出自己的價值地圖	219
寫給讀完這本書的你	220

六句語錄，點燃你人生的光！	221
作者簡介	222

## 愛，在婚姻中變質了嗎？

「我知道他已經很努力了，但每次想到別人老公都能主動做家務、會煮飯、還會幫孩子溫習功課，我就忍不住嘆氣。」

——一位 38 歲在職媽媽的心聲

她記得剛結婚那年，他總會在她洗澡前，貼心地幫她倒一杯溫水，放在床頭。

但近兩年，這杯水似乎不見了。

那杯水，從甚麼時候開始變涼了？

孩子出生後，他忙着開會、她忙着擠奶、哄睡、打掃、趕公司簡報。生活成了一場無止境的排程比賽。

某天，她在朋友的 IG 限時動態上看到：「老公半夜起來幫我倒水，還幫我暖被子 😊 # 婚姻日常 # 幸福小事」

她突然想起那杯水。

然後那晚，她忍不住問他：「你是不是已經不愛我了？」他愣住，說：「只是太累了，沒想到你還在意這種小事。」

可是她知道，這不是那杯水的事。是她在婚姻裏，開始覺得自己「輸」了。

## 理論篇 —— 當比較變成婚姻裏的默劇

### 1. 婚姻中的比較：不是明刀明槍，而是低語與嘆息

婚姻裏的比較，不像戀愛時那般明顯，而是以「習慣」之名，悄悄滲入細節：

- 「別人老公都會主動幫忙，你怎麼總是要我三番四次叫你去？」
- 「她老公年年升職，你怎麼還在原地踏步？」
- 「他老婆都能把家裏整理得井然有序，你呢？」

比較的對象可能是：

- 親戚（例如表親、嫂子）
- 親友的婚姻
- 社群媒體上的理想家庭
- 自己的幻想標準（例如過去的戀人、劇集的角色）

這些比較，不一定會被說出口，但會在心中累積成一種「隱性不滿」，慢慢侵蝕關係的溫度。

## 2. 比較背後的心理根源：婚姻裏的「自卑」與「願望落差」

### i. 阿德勒的觀點：婚姻裏的自卑感是雙向的

根據阿德勒（Adler, 1956），個體的生活風格會影響他們在親密關係中的行為傾向。當我們將婚姻視為「實現自我價值的場所」，若感受到自己在這段關係「不夠好」、「不被肯定」、「輸給別人」，就會產生婚姻中的自卑情意結（Inferiority complex in relationship）。

此自卑感會導致：

- **價值焦慮**：「我是不是不夠好，不值得讓對方為我多做一點？」
- **控制衝動**：「我是不是要多要求一點，才能確保對方愛我？」
- **責備反彈**：「如果我都這麼累了，他還不主動，代表他不重視我。」

這些反應，往往不是來自惡意，而是來自「安全感的匱乏」。

### ii. 情緒需求理論的補充：我們其實想要的是被看見

根據 Johnson（2004）的情緒取向伴侶治療（Emotionally Focused Therapy, EFT），大多數婚姻衝突的根源，不是事件本身，而是「情緒需求沒有被看到」。例如：

- 「你沒有幫忙做家務」→ 其實是「我覺得我一個人撐，沒人懂我」
- 「你怎麼沒有送我禮物」→ 其實是「我想確認你還在乎我」
- 「別人老公都會陪太太散步」→ 其實是「我想跟你有一點點專屬的時光」

如果這些需求被誤解成「比較心重」、「愛抱怨」、「情緒化」，那麼婚姻就會進入「表面冷靜、內心孤單」的狀態。

## 3. 社群媒體與「婚姻焦慮放大鏡」

### i. 他人的婚姻，是我們的標準？

社群媒體上最常見的「婚姻展示」包括：

- 夫妻相處影片
- 親子共讀照
- 老公驚喜禮物
- 全家福濾鏡照

這些內容被演算法強化，讓人以為「這才是幸福婚姻」，進而產生「我們是不是不夠好」的焦慮。

### ii. 「沉默的比較」比說出口更傷

許多婚姻中的比較，不會被說出來，而是以行為表現：

- 不再主動對話
- 面對伴侶的努力反應冷淡
- 用沉默表達失望

這種「非語言式的比較與否定」，會讓關係進入慢性失溫。

#### 4. 比較如何改變我們的婚姻互動？

現象	心理機制	行為表現
對伴侶期望升高	向上比較 + 自我防禦	「她老公會幫忙接送孩子，你怎麼不會？」
情緒勒索	焦慮型依附 + 控制欲	「如果你真的在乎我，就應該……」
自我否定	向下比較失效 + 自卑感	「我是不是一個失敗的先生 / 太太？」
逃避互動	無力感 + 價值混淆	「算了，講了也沒用。」

比較不是婚姻的敵人，壓抑它才是。

婚姻中的比較，其實是一種「心理訊號」。它提醒我們：

- 有些需求被忽略了；
- 有些價值被誤解了；
- 有些脆弱被隱藏了太久。

當我們願意看見這些訊號，而不是壓抑它、否認它、投射出去，我們就開始走上修復的路。

## 實作篇—— 婚姻中的「比較覺察與修復練習」

以下 10 個練習，設計給伴侶、婚姻輔導員、個人伴侶自我察覺使用，幫助你從比較中回到連結。

### Exercise 1

#### 比較情緒日誌——幫情緒命名，讓不滿有出口

##### 心理原理：

情緒命名可降低反應強度 (Lieberman et al., 2007)。

##### 步驟：

1. 每天記錄一次與伴侶互動後的比較情緒：
  - 發生甚麼事？
  - 你腦中浮現了哪些比較的念頭？
  - 你感受到甚麼情緒和身體反應？
2. 為這種情緒取一個名字（例如：「週五社群焦躁」、「假日爸爸比較感」）；
3. 每週回顧一次，觀察是否有重複的觸發情境。

##### 範例：

記錄時間：週五晚上

**事件：**我們吃完飯，他一直滑手機沒跟我說話

**比較念頭：**「別人老公都會主動聊今天發生甚麼事，他怎麼都不看我一眼」

**身體感覺：**胃緊、肩膀緊繃

**命名：**「週五靜默桌感」

**一句觀察：**「我不是想聊天，而是想確認他還關心我」

## Exercise 2

### 關係需求翻譯練習——從「抱怨語」轉為「需求語」

#### 心理原理：

根據情緒取向治療（EFT），每個抱怨背後都有未被滿足的情感需求。

#### 步驟：

1. 寫下你最近對伴侶的 3 個常見抱怨；
2. 問自己：「這個抱怨背後，我真正希望被看到的是甚麼？」
3. 將抱怨語轉為需求語。

#### 範例：

- 抱怨語：「你都不幫忙帶小孩」
- 需求語：「我希望我們能一起分擔，因為我好累、也想被理解」

## Exercise 3

### 「婚姻價值卡」對話——建立我們的參照基礎

#### 心理原理：

關係穩定性來自共同價值觀（Gottman & Silver, 2015）。

#### 步驟：

1. 各自選出 5 個你認為良好婚姻應具備的價值（如：尊重、團隊感、幽默、溫柔、責任）；
2. 為每個價值定義一個實際行動（例如：「責任=主動處理家中財務安排」）；
3. 每週挑選一個價值，討論彼此怎麼實踐 / 忽略了它。

#### 範例：

**我選的 3 個價值：**尊重、團隊感、誠實

**定義行動：**

- 尊重 → 不在孩子面前批評對方
- 團隊感 → 分工清楚，彼此不責備
- 誠實 → 有困難就說，不要藏着

**對話場景：**我們討論「團隊感」這個價值時，他說：「我以為你比較喜歡自己處理育兒，我不知道你想一起分擔。」

## 一位「虎媽」的不安

「我不是不愛我的孩子，我只是忍不住會想：為甚麼他不像別人家的孩子一樣爭氣？」

阿敏是兩個孩子的媽媽，從廣州搬到香港已經 5 年。她努力適應本地教育體制，也積極參與學校義工活動，表面看起來是個典型的「虎媽」，但她自己知道，那不全是愛，更多的是不安。

「我老公常說我太緊張孩子了，但我總覺得，如果我不逼他，他就會輸在起跑線上。」

她說，小時候媽媽常對她說：「你看看人家，才幾歲就鋼琴十級了。」那句話，像是刻在她心裏。現在，她也常不自覺地對兒子說：「你看看你表哥，才 10 歲就拿到全科 A。」

「我知道這樣不好，可是我忍不住。」

她停頓了一下，說：「最讓我難過的不是我說了這句話，而是我看到孩子聽到這句話時低下頭的樣子——那是我小時候的樣子。」

### 理論篇 —— 當「比較」成為教養的語言

#### 1. 父母的焦慮，如何轉化為「比較式教養」？

##### i. 比較是焦慮的出口，而不是教養的起點

在華人文化中，「比較」常被視為一種激勵工具（Chao, 1994），但從心理學角度來看，這其實往往是一種焦慮的外化。父母擔心孩子未來沒有競爭力，擔心資源不夠，擔心自己沒有把孩子「教好」，這些擔心若沒有健康處理，會透過「比較別人孩子」的方式，轉嫁給孩子。

這些話語背後，可能是：

- 「我怕你輸了，就沒辦法在社會立足。」
- 「我怕別人說我教不好孩子。」
- 「我怕你像我一樣，一生都在補償。」

而孩子接收到的訊息，卻是：

- 「我不夠好。」
- 「我不被愛。」
- 「我永遠比不上別人。」

##### ii. 阿德勒的觀點：父母的生活風格，決定了教養風格

阿德勒心理學認為，「生活風格」（Lifestyle）是個體面對世界的方法論，源於早期經驗的內在信念與因應策略（Adler, 1956）。當父母從小在比較中長大，生活風格可能是：

- 「只有贏，才有價值。」
- 「表現不好，就會被拋棄。」
- 「家族榮耀建立在孩子的成就上。」

這些生活風格若未被覺察與轉化，會不自覺地投射到孩子身上，形成「比較式教養」的循環。

阿德勒強調：「孩子不是被塑造的黏土，而是與父母共同建構世界的夥伴。」若我們的教養方式只是在「複製控制」，而不是「共同成長」，那麼比較就會成為關係的破壞者。

## 2. 比較式教養的五種常見樣貌

### i. 成績導向比較

- 「你看你表姐考第一名了！」
- 「你這次又輸給陳同學。」

這類語言將孩子的價值與學業表現綁定，使孩子只為分數而活，失去學習的內在動機（Ryan & Deci, 2000）。

### ii. 行為模範比較

- 「人家都可以乖乖坐着寫功課，你怎麼不行？」
- 「你看人家妹妹多懂事。」

這會讓孩子產生「我不被喜歡是因為我不好」的認知，導致羞恥感與自我否定。

### iii. 外貌與體態比較

- 「你看你表弟那麼高，你怎麼這麼瘦小？」
- 「別人家的女兒都那麼漂亮。」

這種比較可能造成兒童與青少年的身體形象困擾與自尊問題，甚至引發飲食障礙（Fardouly et al., 2015）。

### iv. 興趣與能力比較

- 「你怎麼不學點才藝？人家早就拿證書了。」
- 「你怎麼學鋼琴學這麼久還不如她？」

這會摧毀孩子探索與實驗的空間，讓孩子害怕嘗試、逃避學習新事物。

### v. 家族內部比較

- 「你哥哥都可以幫忙做家務，你怎麼這麼懶？」
- 「你姐姐從來不讓我們操心。」

這類比較會在兄弟姊妹之間製造對立、嫉妒與敵意，破壞家庭內部的安全感與歸屬感（Gibson, 2015）。

## 3. 從自卑感到補償行為：孩子的內在反應

阿德勒認為，孩子在面對壓倒性的比較時，會產生三種典型反應（Adler, 1927）：

### i. 過度補償（Overcompensation）

孩子過度努力想「證明自己」，表現出極端的競爭心、完美主義或自我要求，長期下來可能產生焦慮症狀、強迫傾向或自我價值外判。

## 實作篇—— 教養中的比較轉化與修復練習

### 實作原則

- 不責怪自己：比較語言是文化遺產，不是個人錯誤；
- 以「轉語言」為核心：從比較語言轉為價值、行動與關係語言；
- 以「小步實踐」為方法：每次改變只做一點點，累積才會穩定。

### Exercise 1

#### 比較語言轉譯練習

##### 目的：

辨識自己最常說出口的「比較語句」，並轉譯為價值鼓勵語。

##### 步驟：

1. 寫下最近一週曾對孩子說的 3 句話；
2. 判斷其中是否含有「比較」語氣（直接或隱性）；
3. 嘗試以「行為描述＋價值連結＋鼓勵語」的方式改寫。

### 範例：

原句	比較語氣	轉譯後語句
你表哥都上大學了，你還懵懵懂懂搞不清楚想怎樣？	明顯比較	我知道你還在摸索，我們一起找出適合你的方向。
別人家的孩子都會幫忙做家務	隱性比較	我希望你學會照顧家庭，這是責任的一部分。
你功課怎麼又沒人家的好？	成績比較	我看到你有些題目卡住，要不要我們一起看看？

### Exercise 2

#### 「我在怕甚麼？」父母自我覺察筆記

##### 心理依據：

比較式語言往往來自父母內在的焦慮（Adler, 1956）。

##### 步驟：

1. 每當你想說出比較語言時，先停下來問自己三個問題：
  - 我現在擔心的是甚麼？
  - 這個擔心跟孩子真的有關嗎？
  - 我可以怎麼表達這個擔心而不傷孩子？
2. 每週一次，寫下你最常擔心的 5 件事，並轉化為具體的「希望語句」。

# 只有我的人生 還在「原地」嗎？

「我不是沒努力，只是看到同期都升了職、買了樓、結了婚，我真的好懷疑自己是不是走錯路了……」

——一位 33 歲在港工作七年的深圳女生

阿敏畢業 7 年，從大學時代起就是「人生規劃達人」：22 歲畢業、25 歲升職、28 歲買樓、30 歲創業。

但她今年 33 歲，剛剛失業三個月。

某天早上，她收到一位大學同學的電子喜帖，標題寫着：「我們的小島婚禮在希臘，歡迎你來見證我們的幸福。」

她點開相簿，看見那位同學和一位看起來很有氣質的伴侶在藍白色教堂前擁吻，背景是蔚藍海岸和親友掌聲。她突然有點想哭。

「我不是為她高興，而是我突然好想問自己：我怎麼還在原地？」

她說，那天她關掉電腦，請了假，在維園坐了一整個下午。

不是羨慕別人的幸福，而是覺得自己「好像沒達標」。

## 理論篇—— 當人生進度成為比較的坐標軸

### 1. 為甚麼我們對「進度」這麼敏感？

#### i. 社會比較理論：我們的定位，常來自「橫向參照」

根據 Festinger (1954) 的社會比較理論，人們會透過觀察他人來評估自己的價值與定位。這種比較分為：

- **向上比較**：對象是比自己更成功者 → 可能激勵，也可能焦慮。
- **向下比較**：對象是處境較劣者 → 短暫安慰，但無助於自我成長。

在成人世界中，進度比較常出現的領域包括：

- **職場**：升職、加薪、頭銜、公司規模。
- **財務**：收入、投資、購屋、車子。
- **關係**：是否結婚、生子、伴侶條件。
- **生活方式**：旅遊、社交、儀式感、外貌管理。

這些比較構成我們對「成功」的隱性定義。

#### ii. 「人生里程碑」的文化地圖

在華人文化中，對於「標準人生進度」的期待特別強烈，

尤其在香港與大灣區：

年齡	社會期待（隱性）
25 歲	升職、出國深造、穩定交往
28 歲	結婚、生子或準備買樓
30 歲	有車有樓、職涯進入管理層
35 歲	孩子上學、事業穩定、家庭和諧
40 歲	擁有資產、家庭幸福、有影響力

這張「時間表」潛移默化地影響我們的選擇、焦慮與自我評價。

### iii. 大灣區與香港的加乘效應

- **香港**：高物價、高工時、住房壓力大，讓職場競爭與人生進度特別緊張。學校 Banding 制、精英文化、地區分層（港島 vs. 新界）讓人更容易比較。
- **深圳、廣州**：年輕人口多、創業氛圍濃厚，加上社群媒體強調「斜槓」、「自由職業」、「財務自由」，讓人對「成功」有錯誤幻想。
- **英國與歐美移民**：雖然文化比較寬鬆，但內心仍背負「不能輸給留在原地的同學」的壓力。

## 2. 阿德勒的觀點：從「補償」到「生活風格」

### i. 劣勢感是動力，但也可能變成壓力

阿德勒（Adler, 1956）指出，人類的成長動力來自「劣

勢感」——一種覺得自己不夠好、想要變得更好的心理狀態。但若這種劣勢感被比較放大，未被有意識地轉化，就會變成「自卑情意結」，讓人過度補償：

- **過度工作者**：不斷加班、拿績效、證明自己有價值。
- **過度消費者**：透過物質來證明成功。
- **過度期待者**：對自己與他人過分要求，無法放鬆。

### ii. 生活風格 = 我們為甚麼這樣活？

阿德勒認為，每個人都有一套獨特的「生活風格」，這是從小建立的世界觀、價值觀與應對模式。

例如：

- **小時候被比較成績** → 長大後用職稱證明自己
- **曾被說「不夠好」** → 不斷證明自己「可以很棒」
- **家庭重視面子** → 活在別人對自己的看法中

如果我們沒有意識到這套系統，就會在職場與人生中不斷重複比較、焦慮與補償的循環。

## 3. 社群媒體與「進度秀」的心理操控

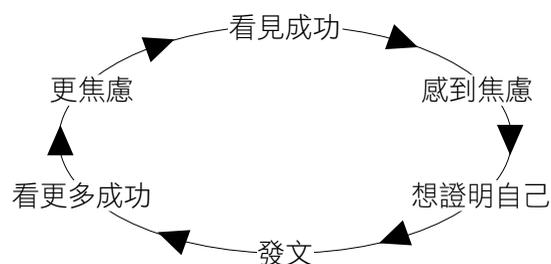
Verduyn 等人（2017）指出，社群媒體中的向上比較會造成自我否定與焦慮。尤其是：

- **LinkedIn**：升職、證照、公關稿、跨國會議

- Instagram / 小紅書：旅遊、結婚、懷孕、生活儀式
- Facebook 群組：買樓、育兒、升學、移民分享

這些內容強化了我們對「別人都在前進」的錯覺。

演算法機制讓你愈在意某類「成功資訊」，平台就愈推播這類內容，形成「比較迴圈」：



#### 4. 比較帶來的五種職場與人生反應

反應類型	心理根源	常見表現
補償型行為	自卑感與過度責任感	過度努力、過勞、不願休假
逃避型行為	害怕失敗與比較	拖延、頻繁轉職、自我設限
敵對型行為	自我保護與競爭心理	貶低同事、排擠他人、不願合作
外包型評價	缺乏內在價值系統	過度依賴他人認可、社群按讚數、主管評語
冷漠型麻痺	長期比較下的情緒退縮	對成功麻木、對未來無感、對生活失去熱情

### 實作篇 —— 走出進度焦慮：10 個反比較行動練習

#### 實作原則

- 從焦慮轉向行動：比較的情緒不是錯，而是訊號。
- 從進度轉向價值：不是「我達到甚麼」，而是「我是否活出我重視的事」。
- 從輸贏轉向節奏：每個人的人生經歷都有自己的時區。

#### Exercise 1

#### 「人生進度地圖」練習 —— 覺察隱性比較坐標

##### 目的：

釐清你目前的不安來自哪個領域的比較。

##### 步驟：

1. 在紙上畫出以下 6 個圓圈，代表六個常見進度比較點：
  - 職位 / 升遷
  - 收入 / 財務
  - 婚姻 / 感情
  - 育兒 / 家庭
  - 生活品質 / 儀式感
  - 自我實現 / 學習成長

2. 在每個圈中，寫下「你最常比較的對象」與「你目前感到焦慮的點」。
3. 用紅筆圈出讓你最焦慮的兩個領域。

#### 範例：

- 圈：收入 / 財務
  - 比較對象：大學同學
  - 焦慮句：她已經買兩層樓了，我還在租房
- 圈：婚姻 / 感情
  - 比較對象：表妹
  - 焦慮句：她的孩子都上小學了，我仍然單身

## Exercise 2

### 「我在怕甚麼？」三問筆記 —— 拆解進度焦慮

#### 目的：

將比較轉化為需求與選擇。

#### 步驟：

1. 寫下你最近一次因為比較而感到焦慮的事件。
2. 接着問自己三個問題：

- 我在怕甚麼？
- 這個怕，跟我真正想要的有甚麼關係？
- 我可以怎麼用自己的方式前進？

#### 範例：

事件：看到朋友 IG 上傳公司升職照

怕的是：「我是不是被忽略了？」

其實想要的是：「我也想被肯定、有成就感。」

行動是：「向主管提出我想接一個新專案，累積能力。」

## Exercise 3

### 「價值對齊日誌」—— 拉回屬於自己的節奏

#### 目的：

讓人生行動與內在價值對齊，而不是外在節奏。

#### 步驟：

1. 選出你最重視的三個價值（如：創意、穩定、自由、貢獻、連結）。
2. 每晚寫下「今天我做了甚麼貼近這個價值的事」。
3. 若沒有做到，也寫下：「明天我可以怎樣靠近？」

## 從「我比誰」 到「我就是我」

「我以前每次回香港，都會想：我是不是混得比他們差？但這次，我只想坐在茶餐廳，好好吃完一碗雲吞麵。」

——Eric，36歲，移居倫敦第5年

Eric 在香港讀名校，畢業後在銀行工作 10 年，後來為了家庭搬到倫敦。他一開始很不適應，從年薪百萬的銀行專業人士變成在超市打工、晚上讀書考證書的移民生活者。

他說：「剛搬來的前 3 年，我活在比較裏。看誰英文好、誰孩子進 grammar school、誰買樓。我每天都在問自己：我是不是輸了？」

但第 5 年，他說自己開始改變。「我開始問自己：我為甚麼非得證明甚麼？如果我不再證明，那我還能靠甚麼活着？答案是：我想成為怎樣的人。」

他開始在週末義務教中文、每週寫一篇散文投稿華文雜誌、跟孩子一起煮飯。他說：「我不再是那個『成功青年才俊』，但我比以前更快樂。因為，我活得越來越像我想成為的自己。」

### 理論篇——

## 如果不用比較，我還能怎樣定義自己？

### 1. 比較是自我定位的一種方式，但不是唯一方式

Festinger (1954) 的社會比較理論指出，我們會透過比較來判斷自己的位置與價值。這是一種演化上有用的能力，讓我們在群體生活中存活並找到方向。

但問題在於：比較原是工具，卻被我們誤用成了自我價值的唯一來源。我們原本是透過比較來校準方向，但很多人卻將它變成「我值不值得活着」的依據：

- 「他升職了，我就是不夠好」
- 「她結婚了，我還單身，是不是我不值得被愛？」
- 「他買樓了，我還租房，是不是我失敗了？」

這樣的比較模式，把我們推進了輸贏二分法的陷阱：不是贏家，就是輸家。這種唯一的比較方式會導致：

- 自我價值外判：「別人說我好 → 我才好」
- 恐懼驅動：「我怕輸、怕慢、怕不夠」
- 價值迷航：「我不知道我真正重視甚麼」

因此，不再靠比較來定義自己，不是不要比較，而是要有其他方式來補位。

## 2. 華人文化的深層劇本：我不是我，是「我比誰」

在華人文化中，比較不只是個人行為，而是集體文化劇本的一部分。

從小，我們就被教導：

- 「要爭氣」=要比人強
- 「別讓父母丟臉」=不能輸給別人
- 「光宗耀祖」=要贏得體面

這些信念讓我們在無形中把人生變成了一場比賽，每個人都在「進度表」上奔跑：

年齡	社會隱性期待
25	升職、交往穩定
28	結婚、生子
30	有樓有車、進入中高階職位
35	孩子上學、財務穩定
40	家庭幸福、成就顯著

這條「隱形跑道」，讓我們不是活出自己，而是愈活愈像別人眼中的模範。

## 3. 阿德勒的自我價值觀：價值來自貢獻，而非地位

阿德勒（1956）認為，一個人的價值感，來自於「我能否感受到我對他人有貢獻」，而不是我是否比別人強。

阿德勒認為：

- 每個人都有劣勢感（感覺自己不夠好）
- 這種感覺是成長的引擎，但若沒有被健康處理，就會變成自卑情意結
- 自卑情意結會讓人不斷透過「贏」來證明價值

然而，真正穩定的人生，是來自「社會興趣」——你是否與他人連結、是否貢獻社會、是否感受到自己被需要，這才是你存在的意義。

這樣的信念，讓我們可以從輸贏思維轉向連結思維：

- 不是「我比誰強」，而是「我能怎樣幫助誰」
- 不是「我有沒有成功」，而是「我有沒有活出我珍惜的價值」

這個觀點打破了「我存在=我贏過誰」的思維。