

自尊感如何建立？(下)

上次談到，根據美國哈佛大學心理學教授 Tal Ben-Shahar 的分類，自尊感可分為「依賴型」(Dependent)、「獨立型」(Independent) 和「無條件型」(Unconditional)。而我們所有人都擁有這3部分的自尊感。

擁有高度「獨立型」自尊的人，比擁有高度「依賴型」自尊的人更安穩自由，不容易被打擊。那麼，什麼是「無條件型」自尊呢？

「無條件型」自尊是一種靈性上的修為。它以他人的福祉為依歸，德蘭修女就是擁有極高「無條件型」自尊的人辦之一。如佛教所說的「隨喜」，為他人的快樂而快樂，替世上的美好事物而快樂，便是在建立「無條件型」自尊。重點在於感受到與他人之連繫，並想讓這個世界變得更好。這其實是我們與生俱來的其中一種本質。

如果培養這種本質，將有助於我們更接納自己，因為會更明白人性，更了解人生有時恐懼、焦慮、悲傷等都在所難免，也就更接納自己的自然狀態。「無條件型」自尊是以「大我」為中心。這類自尊難以被動搖，因為與人連結的感受，能為他人的快樂而快樂本身，是立於不敗之地的。

要增加「無條件型」自尊，要去好好生活，好

好思考一己的人生，活出自己。因為「無條件型」自尊來自於自我實現 (self-actualization)，源於活得磊落真誠，只有充分地認識自己的價值觀，且能堅持不懈地追求心中所想，才能慢慢擁有。這和一個人是否名人無關，因為成為知名人士所建立的是「依賴型」自尊。

那麼，怎樣可以擁有更高的「無條件型」自尊，以變得更加穩定？我邀請你做以下想像練習：

想像進入一個無人認知的世界。你所做的一切，以及關於你這個人，都沒人會知道。沒人會知你有多美好、多慷慨、多漂亮；或你多有錢、多有勢力、多聰明，也沒人知你是否有道德、值得他人景仰。在這樣的一個世界裏，你會想做什麼？邀請你好好沉澱、反思，才回答這個提問。

如果沒得到任何讚賞、榮譽、回報，我仍會想做什麼？答案可能指出你與這個世界的交會點…… 或者是大自然愛好者，會好投入地栽種；或許你很有大愛，會想去教書、寫作或以某種方式為人服務；可能你是藝術家，會很用心地創作，並把作品送給某些人。

但願你不會忘記這個答案，好好實踐它。

作者為註冊臨床心理學家 www.mindfully.hk



▲ 要增加「無條件型」自尊，應去好好生活，思考一己的人生，活出自己。