



# 活著就有價值

文 / 汪淑媛

在大學教心理衛生多年，有些同學告訴我，他們感受不到自我價值，陷入憂鬱。

他們都是各方面表現優秀的學生，我總會安慰他們已經表現很好，但學生仍感到茫然沮喪。有一次在課堂上挑戰他們

：「依你們的說法，嬰兒什麼也不會，那活著的價值是？」學生回答：「嬰兒天真可愛，帶給人快樂；一天一天長大，給人希望感。」

我追問：「只要帶給人快樂、希望感，就有價值？」學生

們紛紛點頭。

我簡單下結論：「嬰兒並沒有刻意給人快樂或希望感，只是做自己。所以只要自己快樂健康成長，周圍的人也會被影響，活著就有價值。」

有學生回：「那是因為沒人會期待嬰兒應該做什麼，他們只要好好活著就好了。」說出問題關鍵。他們認真讀書想做

好每件事，努力證明自己的價值，但當無法符合他人期待或遇挫折時，自我價值感就快速崩解。成長過程中，很多父母師長會以讚賞、貶抑甚至懲罰，達到教育目標。漸漸的，我們認為自己

好或不好、有用或沒用，很容易會建立在他人的評價上，尤其是最近、在乎的人。他人的期待、社會的期待，內化成個人的期

待，甚至成了自我監督機制，掌控「自我價值」，為此不斷與他人競爭比較，情緒起起落落，難以自我肯定。

活著本身就是價值，每天留一點時間探索自己、做喜歡的事，打造自己的內在城堡，主動探索感知周圍一切。與自己快樂相處，才能增強適應生存的能力，與周圍的環境共存共好。