

比上不足比下有餘

小學
大手
牽
小手

我們每個人都不同，從長相、才智到家境，人人有別。不同就會產生比較，只是多數人在與他人做比較時，通常犯有兩個毛病：

一是只注意到別人所擁有或好過自己的地方，卻忽略了自己所擁有或優於別人的東西，結果對別人心生嫉妒、羨慕，對自己感到懊惱、不滿，因而悶悶不樂。

二是開始去追求自己所沒有的東西，也不問自己真的喜歡或能追求到那些東西；為了想跟別人一樣，結果反而失去了自己本來擁有的、更珍貴的東西，人生也因此而迷失方向。

有一句格言說：「我一直抱怨沒有鞋子穿，直到我看到沒有腳的人。」看到別人有鞋子穿而自己卻沒有，難免讓人感嘆；但看到有人連腳都沒了，則讓人感到慶幸。

所謂「比上不足，比下有餘」，好壞或優劣其實都是相對的。心理學的實驗告訴我們，在面對自己的挫折時，如果你想讓自己得到安慰、心情好一點，那你不妨和情況比自己差的比較；如果你想改善自己的困境，那你就要和情況比自己好的比較，但不是嫉妒，而是激勵自己上進。

不論如何我們最好記住：生命的價值就在於彼此互不相同，難以比較。就如宋朝盧梅坡的詩所言：「梅須遜雪三分白，雪卻輸梅一段香」，每個人都有他的優點，當你開始欣賞自己獨特的地方時，就不會嫉妒或羨慕別人，而且也開始欣賞他們和你的不同之處。

～摘自：國語日報～