



眼界放寬，競爭變合作

—專訪作家李偉文醫師

不管是在學業上或是其他方面，相信大家在校園生活中應該會常常面臨各式各樣的比較和競爭吧！但卻因為好像會很尷尬所以大家總是避而不談，以至於感覺被蒙在鼓裡，不知道別人在想什麼。此外，比較和競爭也常造成我們生活中的壓力。為了解決這些困惑和迷惘的心情，這次心扉小組特別找了在三重經營牙醫診所的李偉文醫師，並向他講教對於同儕競爭與壓力的看法。

李醫師目前有兩位年紀及生活背景都和我們相仿的雙胞胎女兒(A寶、B寶)，是位對於家庭教育很有心得的家長。他也是一位作家，寫了很多關於教育方面的書籍。在一個晴朗的早上，心扉小編們相聚於捷運新蘆線，一同前往三重尋找李醫師的診所，展開一場深具意義的漫談。

我們都是好伙伴！！

打從訪談的開始，李醫師就告訴我們現在和過去的制度以及環境都不一樣了，而我們應該要以開放的心胸面對現下的競爭與比較。過去的制度是傳說中一試定終身的聯考，不像現在有多元的升學和就業管道，也沒有辦法出國讀書。李醫師承認因為好的名額是有限的，當時的競爭和壓力的確是比較嚴重。假設過往經驗只有前五名的人能考上醫學系，而當時所有人的第一志願都是醫學系，那麼為了讓自己有好的未來，大家都會盡全力爭取那前五名的位子而不在意把別人擠掉。在那樣人才無法流動的環境下，和同學之間的相處的確是會有很多的壓力。

但李醫師說現在時代不一樣了。現在的我們處在科技進步所造成全球化的多元社會，班上的每個人不需要搶同一個位子才會有好的出路。例如有些人不再打算和其他人一樣考學測、指考，而是把目標放在出國讀書—台灣、香港、中國、澳洲、美國、歐洲……國內國外都有很多優質的大學可以選擇。這時候同學之間相處上的壓力和互相比較的氛圍就相對沒那麼嚴重。在這樣的時代背景之下，李醫師認為同儕之間的相處應該是合作遠大於競爭。「妳看得到的都是妳的合作對象。」現在有緣認識的這些人都應該是伙伴，一起面對更多看不到的競爭對手，才是面對競爭的態度。

此外，李醫師也認為，這時代並沒有所謂永遠的敵人和永遠的朋友。這在商界是很常見的：幾年前宏達電還在和蘋果電腦打官司，打了一兩年卻在一夕之間就變成合作夥伴了。敵人可能下次變為朋友，夥伴可能是下回的敵人，甚至敵人不是來自於自己的產業，而是意想不到的另外一個產業，那種產業的流換轉移，變化是非常大的。我們現在要定義競爭對手其實很困難。所以以這個時代，我們應該把能夠認識的朋友，都變成我們的合作夥伴才對。或許在準備大考或面試的當下，和你有同樣興趣、背景同學，在當下的確是競爭對手。可是過了一段時間後，當初的競爭對手卻也變成了好夥伴。所以不論當初是誰勝誰負，都依舊要保持良好的關係，因為之後仍有很多合作的可能性。



人比人氣死人

李醫師提出了一個有趣的研究回應我們比較的議題：根據研究，人們不會因為有錢、有地位就會更快樂，為什麼會這樣呢？李醫師回答道：「其實人都會跟自己周遭看的到的人去比，所以有錢人的朋友都是有錢人，所以他們怎麼比也會覺得別人比他更有錢，別人比他好，所以他擁有也是不快樂的，一定不快樂，因為你不會跟比你差的人在一起嘛。」

俗話說：「物以類聚。」人們會和永遠和自己相仿的一群人在一起。比如說那些大財閥、大家族，交往或休閒對象就是那群人，也永遠在跟同一群人比較。就算是中等有錢的人突然有機會賺到很多錢，朋友圈也會在短時間內提升一個階層，所以快樂的感覺又不見了。「在原来的朋友群之間你還不錯的，可是當你升到那一級後，你的朋友都是同一級的，所以你跟同一級的比又不快樂了。有錢的不一定快樂是說因為你永遠覺得你還是不足的，就類似這樣。比較是所有人的天性：從小到大，我們都會跟周邊人的比，跟周邊的朋友比，周邊的親人比，周邊的鄰居比。」李醫師直接了當的說。

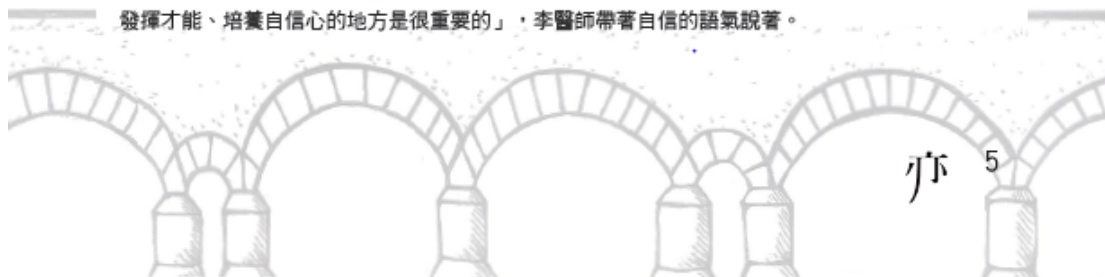
女男大不同！

那麼，不同的性別之間的競爭狀態上會不會有什麼差異呢？李醫師認為其實差異滿大的。女生通常自信心較薄弱，男生則容易自我膨脹。所以在對待上，對女生要給予鼓勵，對男生要讓他不要過度自滿，這是多數人在學習過程中的狀況。在能具體呈現成績或成果的事情上，或許影響較小。但如果無法客觀衡量成績的事情上，女生就會比較吃虧。因為男生比較有信心，在自我呈現上自然會給他人較好的印象。李醫師親切的叮嚀道：「我覺得你們要了解這點，要適度地去鼓舞自己，適度的有信心去迎接挑戰。因為很多時候你們在還沒開始就放棄了，要了解這樣男女的狀況。」

有關於那兩個女孩……

醫師的雙胞胎女兒又是如何面對比較和競爭呢？當家中有不只一個孩子的時候，大部分父母難免都會進行各式比較。如果兩個孩子間有年齡差異，狀況可能會稍微好一點，可以從年齡輩份不同來「自圓其說」，但對於雙胞胎來說就沒有年齡這個理由了，所以很多雙胞胎是不快樂的。

想讓孩子快樂成長的李醫師為了避免這樣的狀況發生，早就做了很多準備。例如讓兩個女兒分開到不同的班級上課或是讓他們學習不同的才藝等等。讓他們了解到每個人都有不同的個性以及才能。也許A寶在這方面比較擅長，但B寶在那方面也有自己的一片天。當有了讓自己很有自信的那件事之後，就不會讓比較所造成的嫉妒和負面情緒掌控自己。「如何讓每個孩子有可以發揮才能、培養自信心的地方是很重要的」，李醫師帶著自信的語氣說著。



別拘泥於當下

不知道大家有沒有聽過身邊有年紀較長的親戚朋友因為自己現下的成就而不敢在同學會中露臉的例子？李醫師就舉了這樣的一個例子：這名青年在高中的時候成績優異，但畢業後因為家庭經濟因素而必須報考警校，想到自己無法和同學一樣未來有好的發展，讓他感到非常的自卑與困擾。李醫師認為這樣的煩惱是多餘的：「其實人生還很長，而且時代變化很快。如果你在警校也很優秀，在那樣的環境下，你就很容易變得頂尖而有機會出國讀書，到時候就可以跨領域。你不能把眼光放在現在來比較。尤其現在世界行業的流動很快，景氣的流動是很頻繁的，而不是像三五十年前一樣你做甚麼就永遠做甚麼。」醫師鼓勵我們把眼光放長、放遠，而不是耽溺於現在的比較和壓力之中，把自己弄得很不愉快。

新時代的挑戰

聽李醫師講到這裡，我們依舊有些困惑：「雖然醫師這樣講，但總覺得仍有很多學業上的壓力。」李醫師進一步分析了其中的原因，是由於時代的氛圍。透過媒體的報導，我們常常可以聽到諸如博士班畢業找不到工作以及學歷通膨等等的新聞，社會上的壞消息太多，讓父母以及我們都倍感焦慮和壓力：「要讀好成績不容易耶！要考好大學其實是很不容易的，即便考上好大學，讀了博士班，更是不容易；即便這麼不容易，克服這麼多難關，這麼痛苦，你讀到博士班畢業也不知道要幹嘛。哇！這樣壓力就非常不對？」李醫師以這樣的口吻說出了我們一直以來的擔心以及焦慮。他隨即分析道，其實我們和父母、媒體會有這樣的擔憂，是因為我們的概念還留在工業時代，留在「所有的學習都是為了職業作準備」的概念階段。從學校出來之後，一定要馬上找個和自己所學相關的工作，馬上應用所學。這在父母親、師長的時代的確是如此的，但是時代改變了。今天很多技術以及技能都被自動化的設備以及其他國家取代掉，很多以前的產業正在漸漸的消逝。以前那種因為求學時代的優秀和認真，就可以找到好工作過一輩子的時代已經不復存在了，但是很多大人卻沒有辦法理解這一點。

美國前教育部長曾在2010年表示：2010年，在美國需求量最高的、最好的十個行業，在2004年根本還沒有出現。時代變化太快了，我們無法預知三年後五年後十年後二十年後，那時候世界上還有哪些行業存在。換句話說，三年後五年後十年後，我們為了謀生所需要的知識、技術和工具，現在可能根本還沒出現，我們如何去為還沒出現的東西做準備？我們已經沒有辦法跟過去父母親所想像的一樣，能為未來的工作預先準備實質的知識、技能和技術。

去年，美國大學年輕人失業率很高，這件事成為總統候選人辯論時一個很重要的主題。哈佛大學的校長則在這時告訴哈佛學生：「你們不要相信這些政治人物所講的話，說他們會幫你們找工作機會，這些政治人物，沒有辦法幫你們找到工作。因為這些消失的工作，就不可能再出現了。大人所能夠理解的，所能夠想像的工作，都已經不存在了。他們也無法想像新的工作，沒辦法了。你們如果真的要工作，只有自己去創造工作機會，不能期待大人給你們工作，你們自己要找出新的時代的東西。」

而一個高中生能做的是……

其實聽到這裡心扉小組的壓力更大了：「身為一位高中生該如何 未來的世界作準備呢？」對這個問題，李醫師認為培養社交以及溝通的技能十分重要，面對未來每個人都必須學會如何團隊合作。現在很多工作已經不再是一個人就能完成，所以溝通協調的能力是很重要的。

李醫師也很強調不斷學習不同領域知識的必要。以前大家會侷限於只想學好專業領域的東西，但現在必須花更多時間，去學習其他的事物。生命出現在你周遭的每個機會都要好好把握：同學邀你去參與活動，學校提供甚麼機會，只要有時間都可以好好去嘗試。不要以功利的角度去評估每個學習的機會，因為你永遠不知道這些經驗會在未來的什麼時候派上用場。人生並不永遠如我們預期，有些當年最流行的東西，可能過幾年就突然消失了；過去最冷門的東西，又突然間受到注目。以前覺得不怎麼重要的學習經驗，後來卻變成生存的關鍵；以前可有可無的資歷，可能成為未來選才或是合作的重要概念。「未來的世界裡，沒有人在乎你讀書讀得怎麼樣，沒有人在乎你大學成績多少分，根本沒有人在乎啊！反而你參加某個社團、某個研習營、參加某個活動，學到、做了某些事情，反而別人注意的是你這些東西。這種案例，在現在的真實世界越來越多，也就是我們以為學歷、成績是最重要的，其實不是、不是的。」李醫師表示。

結束了這次的訪問，李醫師的意見讓我們學會用更長遠更開放的心胸面對現在的競爭與壓力，也讓我們面對未來的挑戰更有信心以及準備。真的很謝謝李醫師給予我們這次富有啟發的訪談。經驗豐富的李醫師在訪談過程中不吝惜、不嫌麻煩的和我們侃侃而談。他親切熱忱的態度，讓小編們感到十分溫暖。這次的訪談讓小編了解這個世代所面臨的真正的競爭與壓力，也提醒我們只要放寬眼界，整個世界也將為我們豁然開展。

