

【長善第 281 期暨班會討論題綱】社會比較專刊



- 好羨慕朋友換了一支新手機…
- 爸爸說堂哥考上了一所頂尖大學…
- 表姊又出國旅遊了，真好…
- 同學周末都有好多活動，我只能一個人待在家裡…
- 朋友們看起來都好瘦…
- 隔壁的阿姨生病好久了，她的精神好差…

你是否曾看著身邊的親朋好友、滑著臉書、IG 的貼文，心裡不禁產生了上述的想法及心情呢？這樣的現象被稱之為「**社會比較(social comparison)**」。社會比較理論於 1954 年由社會心理學家費斯汀格(Festinger)所提出，主張人在缺乏客觀資訊時，會進行社會比較—也就是透過瞭解別人的狀況與意見評估自己當前的狀態；如果人們將自己與更優秀的人相比，即是「**向上比較 (upward comparison)**」，反之則是「**向下比較 (downward comparisons)**」。

★向上比較與向下比較的情緒狀態

延續社會比較的概念，學者 Smith 在 2000 年進一步將個體在與他人進行比較時出現的情緒狀態做出更細緻的區分，在各個情緒概念底下，則是根據情緒是聚焦他人或聚焦自我，及正向或負向來討論。

	向上比較 (跟能力與表現比我們好的人比)	向下比較 (跟能力與表現比我們差的人比)
比較性(壞處)	羨慕、自卑、壓力與不安	幸災樂禍、驕傲、自我安慰
同化性(好處)	樂觀、激勵、增強動力	同情、擔憂、伸出援手

★為什麼我們討厭比較又老愛比較？

從演化的角度來看，比較，是有利生存的。透過比較，你才知道眼前的對手，比你強還是比你弱，接下來要戰還是要逃。所以，比較，是人的天性，是刻在我們基因裡的行為。

就算不談生存這麼嚴肅的事情，在現代社會裡，我們也必須透過比較，才知道自己的能力水平和狀態，這會幫助我們更認識自己，知道可以調整跟前進的方向。因為人是一種具有社會互動的動物，比較可以幫助我們對遇到的人事物，有更正確的認知，同時決定出應該如何與之應對的作為。

★錯誤的比較心態：永遠都看到別人比自己好

比較本身沒有錯，它甚至可以幫忙人對自己的生活更有掌握，理解自己所在的位子，為自己即將或是已經做出的行為做合理的評估，讓自己在自我的規劃上更具體與長遠，過程中還能有開心的感覺。

通常比較會造成人的壓力，是因為我們只與比我們好的人與自己做比較，社會性的要求，總是要我們好還要更好。結果，我們從比較中總是看到自己的不足，但同時忽略了自己與他人本質的差異。**所以出問題的**不是比較，而是錯誤的比較心態****。這樣脫離現實的比較，就容易給人挫折感，而且，我們又會拿這樣的挫折比較來給予自己評價，從而造成一連串的負面影響。



★「三個方法」減少比較帶來的負面影響



1.減少或暫停使用社群媒體

社群媒體的出現，把比較帶來的負面影響，放大了許多倍。它把你從小到大的朋友、把全世界的名人，都拉到你面前，把他們的生活展示給你看。如果心理素質不夠強，或是對世界沒有正確的認識，真的會讓人越看越沮喪，覺得自己的人生過得好不幸福。



2.將時間花在能夠帶來「絕對幸福」的事情上

幸福分為兩種：「相對幸福」和「絕對幸福」。「相對幸福」指的是，需要跟「別人」比，才能獲得的幸福感，像是金錢、名聲、地位。而另一種幸福，稱為「絕對幸福」，它指的是不用靠「社會比較」，就能獲得的幸福感，像健康、親密關係都屬於這類。



3.將比較的對象，從別人變成過去或未來的「自己」

你可以試著問自己：

「跟『過去』的自己比，我是不是變得更好了？」

「跟『未來』的自己比，我想去哪？我真正要的是什麼？」

這樣的做法，會讓你把注意力放在自己的「成長」跟「目標」上。當你停止跟別人比較，才能真正活在當下，享受你正在做的事情。你的價值，不是來自於比別人優秀。

◆班會討論題綱：

1. 請問你是否常出現比較的心態呢？你最常拿自己和什麼樣的人/事/物做比較呢？
2. 請說出「向上比較」跟「向下比較」的好處？
3. 當比較心態已經影響你的情緒時，你會用什麼方法轉念呢？