

超人症候群

一位華裔女高中生九月底在「新聞周刊」發表一篇自我成長的文章，這篇文章引起不少正面的反響與討論，最近，南灣一所高中老師將這篇文章大量影印給學生閱讀，也引起不少家長的重視。

這位住在南加州的女學生，敘述自己在高一時，因為想在學術成績上有優異的表現，選修了三門榮譽課程，為了提高分數，她犧牲晚間的睡眠，半夜二、三點上床是常有的事，她也不參加同學的活動，也顧不了房間的凌亂，雖然她最終以四點四三的成績保持全年級的第一名，但對這種失衡的生活，她卻感到失落與不快樂。

第二年，她決定改變自己的生活，積極投入課外活動，並積極與同學交往。這位女學生說，現在她很開心，並認為，只為了考試成績，不是自動自發的學習，書本無法像生活一般，

豐富人們的生活。她並且向一些期盼子女上哈佛大學等名校的家長提出忠告，多了解自己的孩子，不要在課業上過度逼迫與要求自己的子女。

為應付考試而記憶的知識，所學必為無用，這位女學生從經驗當中，誠實面對自我，沒有因為想繼續「保持第一」的頭銜而盲目成為追求分數的奴隸，這樣的體會是很有智慧的。

另外，一位非常有企圖心的大公司的主管，習慣於每天按計畫生活與工作，他的子女抱怨，他在家不像父親，而是像一名發號施令的主管。有一天，他在工作時突然莫名其妙地哭了起來，一星期後，他在與一名重要的公司客戶開會時，又不自禁地哭了出來，對於自己的這種不正常的行為舉措，他感到十分不安與困擾；他與擔任心理學家的朋友交談過數次，很努力強迫自己將生活的步調放慢，最近，他將自己生活的體會寫成一本書，名為「超人症候群」，他說自己不再盲目追求成功，平凡的生活讓他很滿足。

現代人的荒謬，就是每個人都設法追求頂尖。追求卓越並不是壞事，但每個人的實質、成長速度，甚至運氣都不一樣，有些人可以不費吹灰之力取得他們想要的，對某些人來說，想要達到相同的目標，可能就非常艱難。在成長的過程中，發現自己、瞭解自己，以致完成自我，是非常重要的。

西方哲人蘇格拉底曾說，「不經反省的生活不值得活」。的確，人若得到全世界的知識或財富，卻喪失自己的靈魂，一切都是枉然。不論是在校就讀的青年學子或已進入社會工作的成年人，在強烈的競爭與挑戰下，想要生活得快樂與滿足，並不是一件容易的事。

能不隨波逐流，按自己的價值觀生活，需要勇氣與智慧。



DH199905419