

## 二、欣賞自己

4A 28 占小丫

你有多久沒有好好看過自己了？曾經網絡上有需許多人在討論這個話題，有人說：「我不夠白，不夠瘦，不夠高，我覺得自己沒有什麼好看的地方。」看到這句話，我陷入了思考：其實「好看」又是誰定義的呢？

我和許多人一樣，普通且平凡，我也羨慕著網絡世界上的漂亮女孩。為此，我模仿過他們的穿搭和髮型，我也期待我的朋友們能說一句：「哇！你今天真好看。」但並沒有，他們只說：「買新衣服啦？」後來有一次我終於問道：「不好看嗎？」他們告訴我：「好看，但不適合我。那時我才明白，每個人都是獨一無二的，都有適合自己的東西。我不再模仿別人只為得到誇獎，而是觀察自己，找到屬於自己的風格。我依然平凡，但我卻覺得我並不普通。即時是臉上長痘的時候我也不會不好意思，因為我知道我在成長，這是一件很開心的事。

除了要欣賞自己的外貌，我們也要注意到自己的內在。小學時我成績不好，總是被老師留堂，留得多了，我就害怕老師會不會因此討厭我。有一次我問老師是不是很沒用，老師說：「怎麼會呢？你跳繩跳得好，跑步也很快呀。上次不還拿獎了嗎？」我愣住了，喃喃道：「可是我成績差……」老師笑了：「成績差就是沒有用嗎？留堂只是覺得以你的能力不應該拿這麼點分，你又不笨，你還有很多優點呢。只是你不覺得而已。」那天回家時，我一直在想：我還有什麼優點。細數一下後，我激動地差點落下淚來，原來我不是一無是處，我也可以做很多事。這件事給了我很大的動力，每當我遇到打擊時，我都會對自己說：你那麼厲害還怕這些困難嗎？解決問題後我也說一句：你真棒！這是我獨特的自我調節方式，沒人誇獎自己時就自己誇自己，只要我覺得自己能做到，我就一定能做到。

總有人說我自戀，但我覺得如果這樣能讓自己更優秀，更快樂，那也沒什麼。我認為這對自我價值的了解和肯定，我會毫無保留地誇獎自己也會正視自己的缺點，積極改正。

這就是我，不被定義的我。我不會因為不屬於「白幼瘦」的長相而自卑，我只會為自己身體健康五官端正而快樂。我不會因為有些特長不如其他人而難過，我只會找到自己擅長的東西並認真鑽研。所以我想說，與其渴望別人的欣賞，不如先欣賞自己，找到自己的優點並發揚光大，自然會得到別人的讚賞。