

沙崇家書

「欣賞他人、欣賞自己」

親愛的沙崇人：

在上一個月，聯合國發表《2019 年全球快樂報告》，對比全世界，在一百五十六個接受調查的國家及地區，香港只排在第七十六，位列全球中游，快樂程度只屬中等。值得注意的是，有部分經濟相對香港落後的地方，如馬來西亞、哥斯達黎加等，都較香港更快樂。有人認為香港人不快樂的其中一個原因是社會盛行「投訴文化」。在現今香港社會，我們都對別人都有要求，尤其是他們的缺點或錯誤，不過對於他人的優點，我們未必懂得欣賞。這次沙崇家書的分享目標是希望讓各位沙崇人反思如何「欣賞他人、欣賞自己」。

首先，我想先向同學定義何謂「欣賞」，有學者(Adler I&IFagley, 2005)指出：「欣賞的對象可以是一件事、一個人、一個行為或一件物件。當你對它作出欣賞，承認它的價值和意義時，你能從中與它產生出正向的情感聯繫。」

記得某一年收到學生寫給我的「溫馨小箋」，該學生表示在學期初，對通識科感到十分恐懼，每次溫習也有很大的憂慮，擔心自己的努力得不到認同。然而，在某一次測驗中，因看見我在試卷寫了「有進步，看見你有努力！」就是這一句話激勵了他的信心，使他感覺自己有能力改變學習成績。當收到這張「小箋」時，我反思了一會兒，每年遇上接近一百位學生，我又有否儘力欣賞每一位同學的努力，使他們積極向上，衝破陰霾，走出困境？

哪我們應如何學懂欣賞身邊的朋友和家人？讓我先拋磚引玉列舉一些方法，看看大家是否合用。以最近一次週會為例，校長在台上分享一些同學在校外比賽的結果，每當看見你認識的名字在螢幕上，你可拍掌鼓勵他們為學校的付出；在登入學校網站的首頁時，你有留意學校列出一些學校成就嗎？每一項學校成就的連結，均會展示參賽同學的名字及其成績，你可在小息讚賞他們的努力，又或透過社交媒體欣賞他們的付出；此外，每逢考試結束後，校方會在網站列出考獲佳績的同學，若你認識他們，亦可用言語或行動來作出欣賞。最後，有時欣賞別人的付出，簡單一聲「謝謝」也可表達我們內心的感激，如在課堂分組學習時，你的組員盡力為組別爭取分數，你也可在下課後向他們說聲「謝謝」；回到家中時，家人為你預備了一頓晚飯，你又可說聲「謝謝」。一聲道謝的說話，不只表達出我們對別人工作或態度的尊重，也可拉近雙方距離，建立和諧的關係。各位沙崇人，人是沒有十全十美，我們何不多看看別人的努力、多學學別人的優點？用這樣的心態與人相處，相信你的生活一定會變得更幸福、更美好。



學校成就連結

然而，欣賞的態度一定要發自內心，不是不痛不癢地隨便說說，否則只會讓人感到不自在，更重要的是，勿以欣賞之名，來換取個人的利益，這只會讓旁人鄙視你的人格。但同學不需過份顧慮，因而不願主動讚美他人，只要你的欣賞、讚賞，是出自內心的感受，是真誠的，便不要尷尬，也不要吝嗇你的讚賞，可能正正是你的賞識，讓他人有更大的動力來面對困難和挑戰。

除了欣賞他人外，你也會學懂欣賞自己嗎？就我個人而言，欣賞自己比欣賞他人更重要。因為一個人若不懂欣賞自己，可能會迷失自我，使個人的自尊心下降，更可怕的是因此而一蹶不振，又談何欣賞他人呢？人生匆匆數十載，或許你曾遇見或碰見一些你特別欣賞的人，例如父母、長輩、名人等，但人還是應學懂如何欣賞自己。記得去年在某電視台的頒獎典禮上，一位資深藝人的說話令我十分深刻，她的分享如下：

「大家攞到獎，唔好淨係第一時間多謝珍姐、杜生、樂小姐、Sandy

【註：這些人士均是該電視台的管理層】，

我唔該你哋，多謝返自己，我覺得最應該多謝嘅係你自己！

因為你真係付出咗好多努力，攞獎係應該嘅！」

言論一出，不少網民便在社交媒體爭相轉載，並作出評論。有人認為這位藝人已縱橫電視界多年，有一定的地位，因而能說出這些「風涼話」；但亦有網民支持這番言論，認為這才是做人成功之道。姑勿論網上爭辯最終結果如何，無可否認的是，在成功的時候，我們除了要有感恩他人之心外，更要學懂如何欣賞自己的付出，懂得認同自己的表現，才可提升自我形象，走更長的道路。或許有同學會問：「我的學業成績只是一般、也沒有獲取獎項，哪我應如何欣賞自己？」其實，欣賞自己並不需要有獎項才可以，試試每當達成某些目標時，便跟自己說：「我真的很棒！又完成了一項工作」，你會發現自己的心情也會好轉過來，有更大的動力，因為你知道自己是有能力完成別人交託的任務。如我每次面對兩班中五通識測驗卷時，每當批改了一班試卷時，我便會跟自己說：「很成功啊，已完成了一半，只要再努力，便可完成這項工作」。親愛的沙崇人，在你達成了一項目標後，不妨試試學習這藝人所說的，跟自己說一聲多謝吧，這句不是為誰說的，而是為自己而說的。你付出過，然後得到期待的成果，在繼續再努力前，送一句「多謝」為自己打打氣，不就是最好的鼓勵嗎？

總括而言，欣賞他人並不是要給我們帶來壓力，追求與別人一模一樣欣賞自己；而欣賞自己亦並非狂妄自大，而是讓自己拋棄浮躁，更成熟地走向未來。因此，欣賞必須由內心發出，而且必須成為我們為人處世的習慣。各位沙崇人，讓我們一起努力，學習欣賞他人、欣賞自己。

一位正學習欣賞他人、欣賞自己的老師

李維覺老師