



相對優越的倖存防衛： 在比較中尋找安慰還是傷害？

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興

「**比**上不足，比下有餘」，這句話大概是很多人從小聽到大的安慰語。考試考差了，

長輩會說：「至少你不是最後一名。」工作遇到瓶頸，朋友會說：「你看那個誰誰誰，比你還慘呢。」聽完之後，心裡確實會好過一些。但靜下來仔細想想，這種安慰真的健康嗎？我們是真的釋懷了，還是只是暫時找到一個讓自己好過的理由？這幾年在臨床工作中帶團體治療，我對這個現象有了一些體會分享給大家。

「原來不是只有我這樣」，團體中的普同感

在團體治療中，有一個反覆出現的畫面讓我印象深刻。當某位成員鼓起勇氣分享自己的困境之後，其他成員的表情往往會從緊繃轉為放鬆，甚至有人會小聲說：「原來不是只有我這樣。」這就是團體心理治療中所說的「普同感（Universality）」。知道自己

並非獨自面對困境，那種「我們都在同一條船上」的感覺，能有效緩解一個人的焦慮和孤立感。

老實說，這種經驗在治療情境中是很有力量的。當一個長期覺得「全世界只有我這麼倒楣」的人，突然發現原來旁邊坐著的人也有類似的掙扎，那種被理解、被接住的感覺，有時候比任何技巧或建議都來得有效。它打破了一個人在困境中的孤獨感，讓人覺得自己不再是孤獨的受害者。

但問題來了，這種心理機制並不是每次都這麼正向。

從「我不孤單」到「至少我比他好」

同樣是聽到別人的困境，有些時候，我們心裡浮現的不是「原來你也是」，而是「還好我沒那麼慘」。前者是連結，後者是

比較。這兩者之間的差距，看似微妙，實際上卻可能帶來截然不同的心理效果。

我把後者理解為一種「相對優越的倖存防衛」。它的運作方式大致是這樣的：當我們自己處在不太舒服的處境中，恰好聽到別人更艱難的遭遇，於是內心產生一種「至少我的情況沒那麼糟」的慰藉感。這種感覺很自然，甚至可以說是人類面對困境時的一種本能反應，透過比較來找到心理平衡。適度的話，這種機制確實能幫助我們暫時穩住情緒。但如果過度依賴，甚至把它當成面對困境的主要策略，問題就來了。

比較的另一面：相對剝奪感

心理學研究中有一個相對應的概念，叫做「相對剝奪感」（relative deprivation）。簡單來說，就是當人們覺得自己在比較中處於劣勢時，所產生的那種不公平感和挫敗感。

舉個生活中常見的例子。同期進公司的同事升遷了，你沒有。客觀來看，你的薪水並沒有減少，工作內容也沒有變差，但心裡就是不舒服。這種不舒服，跟你的「絕對狀態」無關，完全來自於比較。研究指出，在經濟不平等加劇的年代，即使人們的絕對收入維持不變，幸福感仍然普遍下降。因為讓人痛苦的往往不是「我過得不好」，而是「別人過得比我好」。

更值得注意的是，當人們認為自己的劣勢處境是「不應得的」，而且覺得體制根本不可能改變的時候，這種相對剝奪感會特別強烈。這種情況下，原本可能帶來安慰的比較心理，反而可能轉化為憤怒、怨恨，甚至是破壞性的行為。

社群媒體的比較陷阱放大好幾倍

如果說比較心理一直都存在，那社群媒體的出現無疑是把這個機制放大了好幾倍。過去，我們的比較對象大多是身邊的人，同事、鄰居、同學。比較的頻率有限，資訊也不完整。但現在打開手機，隨時都能看到別人精心修飾過的生活切片：誰又出國了、誰買了新車、誰的小孩考上了什麼學校。我們一邊滑著手機，一邊不自覺地在心裡打分數。

在這種即時且大量的比較中，有些人會更加依賴「向下比較」來維持自尊，刻意關注那些過得不如自己的人，從中汲取優越感。更極端的情況下，有些人甚至會透過貶低或嘲笑他人來強化這種感覺。這種行為不僅傷害他人，也會讓自己陷入一個越比越焦慮的負面循環。

尤其在職場環境中，當員工覺得自己的付出與回報不成比例，尤其是跟同事比較之後，相對剝奪感就會悄悄滋長。表現出來的方式可能是降低工作投入、增加請假頻率，甚至直接選擇離職。相反地，如果組織能創造一個相對公平、資訊透明的環境，讓員工感受到努力是有可能被看見的，這種比較心理反而有機會轉化為正向的競爭動力。

面對比較心理，我們該怎麼辦？

認識到比較心理的存在之後，重點不是要求自己「不要比較」，那幾乎是不可能的。關鍵在於，我們能不能在比較發生的時候，覺察到自己正在做什麼，然後有意識地選擇一個更健康的回應方式。

首先，把焦點拉回自己身上，與其花時間比較自己跟別人的差距，不如看看自己跟三個月前、半年前的自己相比，有沒有什麼進步或改變。這聽起來很老套，但在實務上確實有效。當我們聽到他人的困境時，讓這些故事提醒我們生命的韌性和可貴，而不只是慶幸自己的處境比較好。

練習把優越感轉化為同理心。下次當你聽到別人的困難，心裡浮現「還好不是我」的念頭時，試著多停留一秒，問自己：「如果是我遇到這種狀況，我會希望別人怎麼對待我？」這個小小的轉換，能幫助我們從比較走向連結。因此，在交流中願意坦誠分享自己的困境，也能同理他人的處境時，比較心理就比較不容易走偏。因為真誠的關係建立在「我們都不完美」的基礎上，而不是「誰比誰好」的計分板上。

人的價值在於彼此連結而非僅有自己

另外，我們也需要留意教養中的比較語言，在家庭教育裡，我們常常不自覺地用比較來激勵或安慰孩子。「你看隔壁的小明多用功」是一種，「別人比你更慘，你要知足」也是一種。這兩種說法的共同問題，是把孩子的價值綁定在與他人的比較上。比起這些，更重要的是培養孩子面對困境的韌性，以及對他人處境的同理心。

最後，相對優越的倖存防衛，說到底，反映的是我們在困境中想要找到一個立足點的渴望。這個渴望本身沒有對錯。但我們可以選擇站在別人的不幸上面讓自己感覺好一點，還是把這份覺察轉化為感恩、同理、甚至是行動的力量。在這個社會差距越來越大、比較越來越容易的時代，或許我們更需要練習的，不是如何在比較中勝出，而是如何在比較中保持善意，對自己，也對他人。🌱



示意圖非當事人