



自勝者強

身處競爭激烈的香港社會，人們在不同範疇上彼此之間進行競爭與比較，確實不足為奇。企業會針對對手的產品缺點而推陳出新，希望能擊敗對手；彷彿在孩子學習的路途上，有時會聽到爸媽不經意地說：「弟弟，你今次的考試成績比鄰家小明好！」弟弟會將今次成績較佳，定位放在與小明的比較，而非弟弟自身的努力及進步，這樣的潛移默化下去，很容易便會認為勝過別人便是強者。

那真正的強者，並不在於贏過別人。老子說：「勝人者有力，自勝者強。」意指真正的高手，不是比別人傑出，而是能夠超越及戰勝自己。自勝的關鍵，在於能夠認清自我的內在價值，敢於面對真實的自我缺點，從而不斷追求進步，克服弱點，即使面對種種的困難與挑戰，仍然堅持下去，從挫折中不斷成長。

筆者在數年前因身體健康緣故，投入跑步行山運動，積極投入訓練確實令

身體更健康，但在學校事務繁重的情況下，要做到持之以恆的運動習慣，實在甚具困難。此外，進行跑步訓練時，亦逐漸開始着重速度和距離，希望能比他人跑得更快更遠一點，只懂比較，沒有認真審視自己的問題，最後伴隨而來的便是受傷。這次的受傷，讓我停下來重新認識自己，認真面對自己的問題，跑步行山不再追求速度與距離，不再與人比較，周詳的工作規劃，讓我在工作和休息得到平衡，對於跑步行山的態度也截然不同。

這次的經歷，讓我明白到人們從競爭中成長，成長卻不一定得勝過別人，成長可通過不同的經歷而獲得，真正的強者不在意輸贏結果，而是在過程中，自己的能力能否有所突破及提升。

「自勝者強」短短的四個字易明行難，將這種信念放於教育下，我們讓孩子認識自身的內在價值，懂得自己的優勢和弱項，並勇於面對和改善自己的缺點，精益求精，才能勝過自己，做到真正的強者。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為香港道教聯合會圓玄學院第一中學校長、津中議會增補委員。