

你認識自己嗎？姓甚名誰？衣服穿甚麼尺寸？學歷是甚麼？然而，你認為答對了以上的問題便是認識、了解自己？人生中，我們必定要認識自己，但所謂認識自己並不是知道那些膚淺的外貌指標，而是了解我們所擁有的能力。因此，做人是不應妄自菲薄，但亦要有自知之明，只有這樣，我們才能了解自己所擁有的能力，真正地認識自己。

為甚麼做人不應妄自菲薄？因為每個人都有無可限量的潛能。李白曾言道：「天生我材必有用。」每個人出生在這個世上就必有他的長處。若然，我們在未發掘自己有甚麼才能，在他人還未看低自己的時候，我們便看低自己，我們又怎能有自信地使用自己的才能？外國有心理學家研究出「自我應驗預言」，內容是指當一個人認為自己能夠做到或不能做到甚麼，這個預言便會成真。以本港隱蔽青年「阿源」為例，他從學生時期便一直認為自己無任何長處，對這個世界完全沒有影響。他甚至說過：「我認為自己是零（沒有任何潛能）。」結果，他終日不出戶，沉迷上網，變得內向及不與人溝通，他亦認為他的一生，可能就要如此過下去。然而，他真的是毫無能力、一事無成嗎？不，他其實有很多潛能未被發掘，只是，他被自己的妄自菲薄所困擾。其後，他透過社工的幫助，重新認識自己，知道自己其實根本不是「零」，而是一、百，甚至無限大。而最後他亦可以走出這個妄自菲薄的框架，重投社會，成家立室。

再以力克為例，他一出生便去去了四肢，只剩下一個小腳掌。可是，他並沒有因此而看低自己，放棄自己的人生。相反，他選擇認識自己，他認為上天給他這個特別的身軀便是給予他特別的使命，因此，他發掘自己的長處，懷著樂觀積極面對困境的態度，到世界各地宣揚愛及永不放棄自己的精神。可見，人是不應妄自菲薄的，否則，我們怎能知道自己有多少能力，怎能夠真正認識自己？

在另一方面，雖然人是有無限潛能，但我們亦要有自知之明，知道我們現在所擁有的能力是多少，否則，亦只會是夜郎自大，做出螳臂擋車等不自量力的事情。三國時期，劉備和曹操的大軍在對戰，雙方軍隊亦十分渴求勝利。然而，身為劉備軍師的諸葛亮卻建議要退兵，因為他知道按目前形勢，劉軍的確不足以抗衡曹軍。諸葛亮的表現便是有自知之明，他清楚分析形勢，了解自己軍隊能力的不足，選擇不強行反抗。結果，劉備退兵後重整軍隊，在下場戰爭反勝曹操。

自知之明又如何套用在個人身上？俗語有云：「獻醜不如藏拙。」若然我們沒有自知之明，逞強想表現自己長處，反而是得不償失。聲線較他人低沉，偏要唱高音的歌曲；四肢不協調，卻又偏要表演跳拉丁舞；胸無點墨，卻偏要成為他人的中文老師。這豈不是沒有自知之明嗎？這樣的獻醜，只會貽笑大方而已。可見，做人是要有自知之明，了解自己只有多少的能力，不能逞強。不得已，便先發掘自己的潛能，其後才展現自己的長處。

若然每個人都能夠認識自己，其所帶來的好處不僅限於個人，而是整個社會，甚至整個世界。因為每個人都認識自己，就代表他們都不妄自菲薄，而且擁有自知之明。

每個人都都不看低自己，就會有很多有能力的人得以好好發展自己所長，令世界進步。試想想，若每個人都看低自己，哪會有發明先進科技產品，方便全世界的喬布斯？哪會有證明黑人是有很大大能力的奧巴馬？哪有宣揚愛、幫助他人而感動世人的德蘭修女？他們每個人都是因不看低自己才能，發揮其能力，推動了自己，甚至整個世界都向著美好的方向進步。

每個人都有自知之明，亦能世界更和睦相處，因為每個人都不狂妄自大，認清自己的能力。換句話說，亦即是不會驕傲自大，否則，每個人都認為自己才是擁有最多能力，想要表現自己的話，又怎能與他人好好相處？

不要妄自菲薄與要有自知之明，就像是平底鍋及煲子，若然你想擁有一個完整的廚房，想真正認識最真實的自己，就必須兩者兼備。只知道外貌、學歷等膚淺的指標，就只是廚房中的調味料，充其量只具有小作用，不及平底鍋及煲子用來煮食般重要。