

第五課 - 建立健康的自我形像

以詩歌、祈禱開始

經文：保羅在（羅馬書 12：3）說：「我憑著所賜我的恩，對你們各人說，不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」

一個屬靈的領袖必須培養積極的自我形像與自尊。

（一）如何建立健康的自我形像

人的思想影響一個人的言語、行為表現和性格。人的思想亦會影響他對別人和自己的看法，同時，亦會影響他的自我形像。而自我形像亦會影響他的工作和成就。

狄守哲說ⁱ：「自我形像可以稱為組成一個人情感和世界的的首要因素，它能影響你的性格，左右你的行為和生活狀態。一個人偏好什麼樣的穿著打扮、住什麼樣的房子，都決定於他的自我形像。事實上，自我形像的影響所及甚至涵蓋了生活的所有層面，幾乎決定了他一切的行為和成就。當一個人說：『我絕對辦不到。』就等於允許自己低落的自我形像，剝奪了可能成功的任何機會。」

而人的自我形像是從那裡產生的？

從對自己的感覺、臆測別人對我的看法，以及想像中神對我的評價而來。自我形像主要的依靠大部份是接納贊同；如果我們感覺神和別人都接納我、贊許我；要接納、贊同自己就容易得多。而結果產生一種積極、健康的自我形像。」ⁱⁱ

（二）自我形像的來源ⁱⁱⁱ

自我形像是隨著歲月的腳步、一點一滴累積而成的。自己的想法和別人的意見，共同塑造了個人的自我形像。你一生中所接觸的人，都會對你的自我形像產生正面或負面的影響。當你感覺到朋友、同事或上司的鼓勵，肯定健全的自我形像越發活潑有力。關鍵不在於別人說你是什麼樣的人，而在於你怎麼接受別人的話。別人否定的意見並不會改變你是什麼樣的人的事實；而你的責任則是設法不讓別人負面的意見改變了你對自己的看法。

許多人對自己和自己的形像缺乏把握或自信，他們四處尋覓、希望能認識自己、瞭解自己。他們喜歡拿自己和別人比較，然後依賴這些比較的結果去拚湊成自己的自我形像。有些人則早就給自己貼了標籤，早年的自我形像常常一直存留

在人的潛意識之中，如影隨形、無法磨滅。每個人的自我形像都是根深蒂固、埋藏多年、並逐漸發展形成的 – 包括情緒、態度和行為。學習停止強調自己弱點的惡習，盡量專注在自己的能力上。在你眼中的缺點，也許是別人心目中所希望、羨慕的特質。

例如：一些性格特質，有人習慣從負面角度來批評，亦有人用正面的角度來欣賞：

負面性格特質（缺點）	懶惰	咕噪喧嚷	害羞膽怯	肥胖
正面性格特質 (轉換為優點)	安靜、沈穩	充滿活力、 口齒伶俐	沈默是金、 客氣禮讓	健壯、魁梧

(三) 培養積極的自我形像^{iv}

想要建立一個健康的自我形像以取代原先低落的自我認知，需要相當的耐性和努力。以下幾個方法，幫助人培養良好的自我形像：

(1) 心靈 圖像

培養積極、健全自我形像的第一步，就是學習為自己描繪出一副樂觀開朗的心靈圖像。試著想像你變成你所希望的樣子、完成你想完成的事情，這個心靈圖像不但能幫助你真正培養出健康有力的自我形像，更會成為你一生極重要的資產。樂觀的心靈圖像一再出現，會阻斷「失敗的陰霾」，代之以「成功的景像」。每一天花一些時間作心靈圖像的操練，想像自己成為那個理想中的人、擁有所渴望的人際關係、並且實現了長久以來的夢想。

(2) 自我 覺察

一般人多半有低估本身能力和才幹的傾向。惟有高成就的人懂得欣賞自己的成績，和從錯誤失敗中記取教訓。

試著想像自己光榮成功的時刻，然後問自己幾個問題：

- (a) 在內心深處你對自己的評價如何？
- (b) 你是否以懷疑、不信任的眼光看待自己？
- (c) 你是否喜歡、尊重自己？
- (d) 你是否消極地靜待別人來告訴你該怎樣做、怎樣想、怎樣舉止？
- (e) 你是否主動為自己設定實際而富挑戰性的目標、以致自我形像越來越提升？

自我形像是個人性格最重要的基礎，而情感和行為又決定了人的環境與際遇；環境與際遇最後又反過來強化了人原有的自我形像。這個循環是惡性還是良性，完全決定於你的自我形像是消極悲觀或積極樂觀。

(四) 自我形像是可以改變的^v

令人興奮的是：自我形像是可以改變的。想調整自我形像，開始以一種嶄新的生活，永遠不會太遲。

單單有積極的想法並不一定能成就持久、有效的改變。如果一個人對自己仍埋藏著消極的自我認知，他不可能真正有積極樂觀的思想，因為悲觀的自我認知絕對不可能與積極的思想形態並肩共存。人的自我認知和自我形像一旦真正改變，事情往往順理成章地成就。因此，自我形像是一個人一生幸福的關鍵，它決定了你的成敗、快樂或不快樂、沮喪或滿足，它甚至影響人壽命的長短。

自我形像就是一個人對自己所有的信念。俗語說：「你認為自己是個什麼樣的人，你就是什麼樣的人。」

人對自我的想法又分三個層面：(a) **意念**的部份組成我們的**自我認知**；
(b) **圖像**的部份組成我們的**自我形像**；(c) **情感**的部份組成我們的**自尊**。

你的心思意念定焦在那裡，那裡就是你的自我形像；你的自我形像的感受則形成你的自尊。「你認為自己是什麼樣的人」的兩個要素是意念與圖像部份，這是你可以學習掌控的地方。情感的部份往往是前面兩者的自然結果，不論你心裡興起那一種負面的情緒：嫉妒、愧疚、恐懼、絕望或沮喪，都是你接受自我認知和自我形像之後的副產品。

史戴伯博士 (Dr. Walter Doyle Staples) 在他所著《成功者的思維方式》(Think Like a Winner) 書中，闡述了個人信念與個人期望和表現之間的因果關係：
當你改變你的**思想**，你的**信念**隨之改變；當你改變你的**信念**，你的**期望**跟著改變；
當你改變你的**期望**，你的**態度**隨之改變；當你改變你的**態度**，你的**行為**隨之改變；
當你改變你的**行為**，你的**表現**隨之改變；當你改變你的**表現**，你的**一生也改變了**。

(五) 建立自尊^{vi}

你對自己的想法和感覺組成了你的自尊。自尊可以說是一個人對本身的內在信念，也是對人生外在環境和際遇的經歷，它存在有意識和無意識之中。

自尊是一個人對自己能夠做到什麼和不能做到什麼的深度信念。

自尊反應了一個人的自我價值感、自重和自信。它不單顯示了一個人內心的和諧，也關乎對別人的尊重。人的自尊自重感 - 或自尊自貶 - 始於童年時期。不過，自尊並非固定不變的，它會隨著人生經驗而改變。

(六) 低落的自尊^{vii}

什麼因素讓人產生低落的自尊，並引發挫折感？

某些負面的經驗會導致自尊的低落。

缺乏自信心，也不相信自己擁有過有意義生活的能力。

缺乏生活的目標和意義，缺乏激勵、引導個人作決定和努力的具體目標，最後導致低成就的結局。傾向被動、而非適時地思考和行動。

依賴別人供應自己的價值感和重要性。

緊抓消極的想法和假設不放，責怪別人或被自己的罪疚感淹沒。

天生的能力、才幹無法發揮，浪費了寶貴的潛能。

拒絕允許自己有犯錯、失敗的權利和自由。

自我控告、罪疚、懊悔 - 過份以行為論斷人的價值，不能分辨「人的本質」和「人的作為」之間的差異。

自我信念和自尊的循環

積極	積極信念的循環 -> 積極的自我信念 -> 積極的期望 -> 自信的行為 -> 提升的自尊
消極	消極信念的循環 -> 消極的自我信念 -> 消極的期望 -> 自我摧毀的行為 -> 低落的自尊

我們對自己的信念不論是積極的或消極的，就像一種必定實現的預言，因為我們會想盡辦法證明它和使它成真。

相信自己 - 一般人往往有一個共同習慣，就是忽略自己所擁有的資產，卻一味地專注在自己的限制上。他們眼光看的是自認做不到的事，而非做得到的事，這種心態可稱之為天生的失敗主義者。它攔阻人向前、摧毀一切主動創新的想法，甚至消滅了任何成功或成就的希望。

如果能調整目光在自己可用的資源上，你就可以穿越那些想像中的困難和暫時的挫敗。

(七) 有力的領導^{viii}

有力的領袖不單對自己擁有積極樂觀的看法，還能夠靈活誘導他人發揮所長。領袖的自我形像和自尊，以及他對別人的看法和尊重，深深影響了他與人的互動關係，並關係到是否能完成卓越的過程。

(八) 實踐應用

每天的祈禱、默想和內省的操練，可以改變自我形像。

在主耶穌基督的幫助下，你擁有重建自我形像的能力。

現在就開始計劃如何改善你的自我形像，以致更能被主使用和影響別人的生命。

以詩歌、祈禱結束

ⁱ 參考。狄守哲，《力上加力的領導：提升個人的領導力 - 強兵之上無弱將》，朱麗文譯（台北：天恩出版社，2002），頁 26-27。

ⁱⁱ 同上，頁 27。

ⁱⁱⁱ 同上，28-32。

^{iv} 同上，頁 33-34。

^v 同上，頁 35-38。

^{vi} 同上，頁 38-39。

^{vii} 同上，頁 40-44。

^{viii} 同上，頁 46-48。