

講題：家庭密碼(五)－健康的自我形象

余劍雲牧師

經文：羅 12:3-8 參太 7:1-5

講道內容：

(一)引言：生活在別人影子下的自我形象－陳冠希？周融？程翔？

陳冠希－Playboy的形象

周融－沒有大學位而能成功的形象

程翔－愛國的形象

人會不期然生活在自己及他人設定下的自我形象，你有為意是甚麼呢？

你喜歡這些設定嗎？你生活得開心嗎？

家庭塑造了一個怎樣的自我形象給你呢？

一般人塑造自我形象的基礎，不外乎下列三項：“我是我能做甚麼”(I am what I do)、“我是我擁有甚麼”(I am what I own)和“我是別人怎樣看我”(I am what other people think of me)。

“我是我能做甚麼”(I am what I do)即以能賺多少錢、所從事的專業、所發展的事業等等，來定義自己。對基督徒來說，表面上我們好像擺脫了用世俗的東西來定義自己，但骨子裏“我是我能做甚麼”的自我形像，仍深深地影響著我們。能查經、能教導、能領詩、能對某個專門課題做精闢的鑽研，甚至能在教會裏領導和事奉，都成為自身價值的指標。

“我是我擁有甚麼”(I am what I own)是用所擁有的財富、學位、頭銜、美貌、開甚麼車、住多大的房子，甚至是擁有甚麼樣的恩賜，來定義自己的身份。

“我是別人怎樣看我”(I am what other people think of me)則把個人的價值繫於外來的評估上，營營役役地尋求別人的認可和讚賞，完全由別人來定義自己。他們一生的努力，便可能是為了爭取讓生命中的重要人物（常常是父母），瞧得起自己。也會因為得不到這種肯定，就算外表多成功，也終身活在莫名的失敗感中。

(二)看自己過於所當看的－驕傲？自卑？期望過高／過低？

「不要看自己過於所當看的」這句話用同一個字根的字，來表達基督徒應當誠實，謙卑來看自己。「看」字本身有「思想」、「判斷」、「評價」、「明瞭」等意思。一個人如果對自己的看法與自己明明知道應當的評價不符合是愚拙的事；自高或者驕傲是不應當的。這樣不要自高的吩咐也是給「你們每一個人」的。保羅這裏用的「不要」的字是相當強的字，不單

是「不要」，而且是「必須」不要看自己過於所當看的，在真正聖潔的生活中，基督徒不單應當有謙卑的心志，而且必須有謙卑。

你是用甚麼來看自己？當你不健康地看自己時，便很容易產生自我形象偏低的情況，那是「自卑」，不是「謙卑」，你的自我形象低落嗎？

自我形象低會影響人出現以下的表現：

1. 過度敏感：容易感到被排斥、傷害。
2. 喜歡爭辯：
3. 喜歡批評別人：
4. 沒法容忍別人的意見：
5. 容易發怒：
6. 過份妒忌別人：
7. 只愛說話，不願聆聽：
8. 愛收集東西(無用的)：
9. 喜愛榮譽、學位：有時過份著重衣著和奢華生活
10. 不能接受失敗和讚賞：
11. 不敢將自己的內心世界坦誠地告訴別人：
12. 完美主義：
13. 常常自責，自怨甚至自恨：
14. 常與人比較，對他人評語過份重視：
15. 過度害羞，傾向離群：
16. 工作無次序和條理：
17. 容易抑鬱：
18. 優越感或努力去控制別人：

以上各項描述擁有愈多，代表自我形象愈偏低，建議你找組長或導師詳談！

(三)看得合乎中道 - 不亢不卑、健康的自我 - 自我了解-立場、原則、方向清楚

「**要照著神所分給各人信心的大小**」『信心』在此處不是指得救時的信心，乃是得救之後生活和工作上的信心。信心是基督徒生活的記號，也是衡量事奉能力的標準。

「**看得合乎中道**」原文意思除了對自己應冷靜衡量評估之外，還指生活也應不偏不倚，敬虔且合乎中庸之道。信徒對自己的估量若不合宜，太高必驕傲，太低必自卑。

聖經的教導：聖經是十分重視人的，而我們的自我形象可以從它得到一個較清楚的根基：

1. **關於人的價值：**神創造萬物時，認為萬物是好的。(創一 31)而且人有神的形像，雖然人犯了罪，仍是「比神微少一點。」(詩八 4, 5)神也為人預備救恩，將來要信徒永遠與祂同在。約三 16 提到信的人有永生。另外，主耶穌曾說凡罵弟兄是魔利的，難免地獄之火。可見神是多麼重視人的尊嚴。況且神願意為人，而『不愛惜自己的兒子』(羅八 32)，可見在神眼中人的價值是很高的。
2. **關於人的罪惡：**亞當犯罪後，全人類皆與神隔絕，因為人有了罪性和罪行。(羅三 25；五 12, 17-19；六 23 上；七 18)罪使人不敬畏神，不尊重別人和自然界。(創三 11-13；詩三十二 1-5；羅三 11-18)結果，人對自己也有錯誤看法，以至自我形象偏低。但只要人肯悔改，藉著基督的救贖，便能與神相和。
3. **關於人的驕傲：**正確的自尊，並不是驕傲。驕傲是高舉自己，而忽略其他人的意見或願望。基本上是奪取神應得的榮耀。故它是一種罪。(箴十六 18)正確的自尊是謙卑，而不自私的。謙卑是指人承認自己的限制、罪行和失敗，但歸一切的榮耀給神。
4. **關於人的自愛：**聖經假定人要愛自己的。(弗五 28, 29)自愛並不是驕傲，或孤芳自賞。自愛是認定自己是神所愛的受造物、基督的身體一部份和有神形像的人。

(四)欣賞別人的成功 - 祝福別人 ≠ 自己失敗

人-我關係 (Thou-I relationship)

恩賜的付出能否專注、能否服侍上帝及教會的需要、能否祝福自己及別人！最要緊的是不要

將自己與別人比較。因為這樣只會導致恩賜的比較、批評別人、愛爭辯、愛佔據別人的心，

喜愛模仿別人等問題。甚至心生嫉忌妒恨，祇看見弟兄的刺，看不見自己的樑木。(太七 1-5)

另一方面，「我」也要學習處理怒氣，以免影響人際關係。並且鼓勵「我」留心聽別人的說話，不要搶著說話。要求「我」嘗試欣賞別人，並且主動地關懷別人。「我」必須願意付出自己去幫助人，例如，可以參加一些助人的社群。

(五)總結：上帝喜歡你！

1. 神-我關係 (God-I relationship)

首先，人要重新認定神的原意是要人接納自己，並且祂是愛人的，祂盼望人認清自己在主基

督裏是多麼豐富的。故此，如果有犯罪的話，應該求神赦免。那麼，人便能經歷赦罪平安，

不必有罪咎感。並且鼓勵他不斷讀聖經，不時默想聖經，並且在生活中行出來。靠著聖靈的幫助，就能夠不斷更新內在的生命。與神的關係使人重獲正確的標準，並且從神得著力量去改變。

2. 己-我關係 (Self-I relationship)

「自己」(self)不斷被「我」(I)錯誤地評論，以至對「自己」沒有一個正確的認識。並且形成一個不良的思想循環。以一個錯誤的自我觀作基礎，結果產生對「自己」的錯誤評論。至終又用這些評論來支持這個自我觀。這是一個惡性循環。

因此，我們要用聖經幫助「我」對「自己」重新接納。並且引導更清楚看自己。「我」可能因著以往的創傷，而排斥自己，要幫助「我」更客觀地看自己。然後，鼓勵從新的角度看自己，作新的釐定，並且憑著毅力去實行。

鼓勵「我」重新評定對自己的要求，訂定一些更實際的期望和目標。要求「我」原諒自己，因為神已赦免他，不要再自恨，應該要愛顧、支持自己。例如：做一些能使「我」喜歡自己的事。鼓勵「我」接納和欣賞自己。例如：外表、恩賜和背景。並且幫助「我」坦誠與人交通，並藉對方合適的回應，更正自我的評論 (self-evaluation)。當然這些交通，最好是在支持小組中開始練習。在這種小組之內，要鼓勵大家彼此接納，並且不要互相比較。

最後，要面對社會的價值觀之衝擊，個人是很難面對的。故此，鼓勵參加一間溫暖的教會，並且最好有一些支持小組。但始終改變思想，不是一蹴即至的。所以，必須要存忍耐的心。

「鼎為煉銀，爐為煉金，惟有耶和華熬煉人心。」（箴言 17:3）

很多人立志要征服環境、征服別人，但卻不懂得在征服環境、征服別人之前，要能「先征服自己」。

有人稱讚歷史上最偉大的征服者亞歷山大大帝：「大帝啊！你真偉大，你征服了這麼多的土地和人民！」

亞歷山大大帝立即回答說：「你弄錯了，我的偉大不在於能征服別人，而是在征服別人之前，先懂得征服自己：我的懶惰、恐懼、灰心……這些弱點都被我征服了，然後我才能征服這麼多的土地和人民！」

這說明了成功者的先決條件，乃是先征服自己的弱點：頹喪、自卑、懶惰、恐懼、灰心……而你我所該征服的又是什麼呢？保羅曾經說：「我是攻克己身，叫身服我！」不也正是提醒我們要有「征服自己」弱點的決心與行動嗎？

「先征服自己！」一個人能征服自己的弱點，才能夠征服自己的環境。

健康的自我形象要有 Goal：

G --	Go for it	自強不息，全力以赴
O --	One Step at a time toward your target	循序漸進，邁向目標
A --	Adjust for Excellence	變通修正，精益求精
L --	Love what you do, and do what you love	愛你所做，做你所愛

附錄一：自我形象低會影響人出現以下的表現：

1. 過度敏感：容易感到被排斥、傷害。
2. 喜歡爭辯：
3. 喜歡批評別人：
4. 沒法容忍別人的意見：
5. 容易發怒：
6. 過份妒忌別人：
7. 只愛說話，不願聆聽：
8. 愛收集東西(無用的)：
9. 喜愛榮譽、學位：有時過份著重衣著和奢華生活：
10. 不能接受失敗和讚賞：
11. 不敢將自己的內心世界坦誠地告訴別人：
12. 完美主義：
13. 常常自責，自怨甚至自恨：

14. 常與人比較，對他人評語過份重視：

15. 過度害羞，傾向離群：

16. 工作無次序和條理：

17. 容易抑鬱：

18. 優越感或努力去控制別人：

以上各項描述擁有愈多，代表自我形象愈偏低，建議你找組長或導師詳談！

附錄二：自我形象接受程度的心理測驗

下面十二個問題，可檢視你自我形象接受的程度。你認為對的打「✓」，錯的打「X」。

1. () 我從父母那裏，可以獲得全部我所需要的愛。
2. () 我怕難為情，但並不比別人厲害。
3. () 我難得嚴厲批評別人。
4. () 我想交多少朋友就有多少朋友。
5. () 我的親友同事犯了大錯，我不會放在心上。
6. () 我認為自己已經差不多能從生活中，獲得該有的一切東西。
7. () 我不會將身體和情緒的很多毛病，放在心上。
8. () 我對於信任別人，沒有太大的困難。
9. () 我同一般人一樣誠實。
10. () 我大概不比一般人更敏感。
11. () 我很少想到別人會嘲笑我。
12. () 如果我遭遇困難，大部份人不致袖手旁觀。

如果你已經做了誠實的回答，請計算一下你共打了幾個「✓」。

19. 十二個全部是「✓」，表示你的自我形象健康，達到超等的程度。
20. 十個「✓」表示優等。
21. 八個「✓」表示良好。
22. 六個「✓」是平均數。
23. 不到六個「✓」表示自我形像比較薄弱。

問題討論：

1. 你有否發現自己生活在別人的影子下呢？你的壓力在那裏？你的困難在那裏？
2. 你怎樣看自己呢？試用一種動物的特性與組員分享一下！
3. 你能否欣賞別人的成功？你的心情會有何變化？
(請各組員多聆聽，少批評，分享後一起禱告，求主醫治受損的自我形象！)