

我們都是“C”型

張愛玲姑娘
實習教育主任暨
基督教教育副教授



現今基督徒深受心理學的影響，對個人成長時有極端的追求。事實上流行心理學自有其貢獻，但我們仍要與信仰整合並小心運用。今天，心理學提供了兩個時下很流行的自我認識和追求成長突破的途徑，分別是 AB 兩種說法：

A 的說法：追溯我的個人成長歷史

藉家庭圖及成長故事，去追溯今日的我如何受昔日的我影響。這個方法基本上是有錯的，我們都有一個成長源頭和獨特的成長過程。但倘若往後看的態度只是停留在「噢，我現在知道原來我這樣沒有安全感，是因為小時候父母沒有好好的照顧我，我常常活在缺乏和害怕中。」又或者「哎喲，我這樣喜歡與人比較，原來是因為父母從小要我與別人比較所造成的。」「哦，原來我從小就做了父母的保護者，難怪現在我會不自覺地承擔很多責任啦！」這樣的結論，是把問題的成因視為自己軟弱的藉口，把責任推到歷史和別人的身上，引起更多苦毒、怨憤和不甘心的負面情緒。

B 的說法：分析我天生獨具的潛能

透過性格分析的心理測驗，去了解自己所屬型格，因此明白自己的強處弱項，又能在同儕友伴中了解如何避重就輕，使大家在工作或事奉環境中和平共處，互補不足。這個分析本來很理想，但不少人發現自己的型格，又知道同工的差異後，仍在工作、在婚姻關係處於極大張力。原因可能是：「我就是這樣，是與你這類人不同，是很難融合的。」又或者「我這一號和你那一號本來就有很多衝突的，你要接納我就是我，你就是你，我們是很不同的。」他們的困難是在認識自己後，過份強調我的需要，於是變得自我中心，及為己為人定型，對人對己都加上很多標籤與藉口，結果是知道了自己的性格，但並沒有令生活變得豐盛，也沒有令人際關係更和諧。

其實這些知識對個人自我認識是有價值和貢獻的，只是，要善用這兩個認識自己的方法，必須要有屬靈智慧，才可以幫助基督徒的生命成長，否則，會失去平衡落在牛角尖裏。新約保羅的屬靈智慧不但可以幫助我們有一個平衡的自我觀，正確地運用這些知識，更使我們不受妨礙，釋放地享受新生命的自由。

我暫且稱保羅的自我認識方法為 C 型人格 (Christ in me) 「現在活著的，不再是我，乃是基督在我裏面活著」，因為保羅的說法是強調基督在我裏面活著。

C 型人格：基督在我裏面活著

當保羅回顧個人成長歷史，他沒有逃避或否定自己的過去，而是坦然面對(徒 21:39-22:5; 加 1:11-24)，甚至不諱言「在罪人中我是個罪魁」，但他並沒有停留在此。因為他看重的不是過去而是現在，這反映他既了解，又接納自己的過去，無論好壞，因為他強調：「我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的。」(林前 15:10)，是神改變他的人生，神是他生命的轉捩點。

所以當我們從家庭圖、從個人故事認識自己的成長歷史的時候，不需要將改變現在的責任放在過去，反而要接受一個事實：基督既為我們死，賜給我們新生命，並把我們的舊人和過去釘在十字架上。我們只要立志，與神合作，開放自己，完全順服於真理與聖靈，給祂絕對權柄來改造我們，我們便能脫去纏累我們成長的舊人，穿上新人，經歷由裏而外的改變。也惟有如此，歷史不能再綑綁奴役我們。在神的恩典裏，歷史不單造就了獨特的我，它更成為我服侍神的本錢。人過往的際遇絕非偶然，即或有咒詛、羞恥與眼淚，但在神大能的恩手中，也可轉化為對己對人的祝福。關鍵是我們有沒有從神的眼光看自己的過去，並把過去與現在都一併交託給祂，以感恩的心留意祂重建生命的作為？從神的眼光回望過去，只會增加我們對生命成長的驚訝和對神的欣賞和敬畏。今天的我們成了何等樣人，完全是靠賴基督的恩作成的。

另一方面，當我們從性格分析認識自己，瞭解到自己的優點，可以學效保羅謙卑地：「我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的能力，是出於神，不是出於我們。」(林後 4:7)。當性格分析告訴我們的缺點，也可以像保羅一樣誠實地：「在我裏頭，就是我肉體之中，沒有良善……感謝神！靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。」(羅 7:18-25)。如果知道自己所屬型號，卻看不到基督在我裏面活著，恐怕只是讓性格分析工具把自己定型定格，落在「自大」和「自卑」的掙扎之中。所以，我們不必將重點放在自己的潛能，信徒的生命是絕對可以改變的，因為保羅強調只有認定惟有基督在我裏面活著，這一個 C 型人格 (Christ in me) 才是最有生命更新的保證。弟兄姊妹，盼望我們都以自己是 C 型為榮。