

# 自我形象

Time: 15 分鐘

## 【前言】

看完了力克的故事，不知道你有甚麼感想？看了想哭的舉手？覺得慚愧的舉手？

自我形象為甚麼很重要，因為自我形象直接影響你和他人的關係。你如果自我形象太高或太低，都會影響你和人的關係，太高，別人覺得你難以相處，不想接近你；太低，別人覺得你太悲觀，也不想接近你，更糟糕的是，當別人不想接近你的時候，你會更驕傲或更自卑，你會說，他們都不了解天才的心情，不必理這些小人物；或是，他們真的不喜歡我，我真沒用，然後陷入一種越來越糟的狀況，最後很可能成為自閉症或是憂鬱症。所以自我形象和人際關係密不可分，而且互相影響。今天我們看見的影片中，力克也曾經想過自殺，他的父母爭取他去一般的學校讀書，卻使得他受到許多的排擠，他想把自己淹死，卻被愛他的父母救了回來。然後他才有了一個人生的轉戾點。

## 1. 自我形象的產生

我們每個人都有自我形象，有些人看自己沒有那麼胖，有些人看自己不夠漂亮。但是自我形象是如何產生的？我們的自我形象和我們成長和環境息息相關，受到他人的影響。

### 自我形象受到他人的影響

譬如說，在教會或許宣教士就是讓人最尊敬的。可是，如果一個宣教士的自我形象決定在他還沒信主的親戚身上，他可能會自我形象破產。你一個月賺多少錢？嗯，不固定，看別人給我多少，好可憐，要向人討錢。相反的，如果一個牧師的兒子是一個很成功的商人，在他的爸爸眼中他可能很失敗。我爸爸告訴我：「你是一個聰明的孩子，你本來可以很好的。」意思是說，如果我去從事電腦業，或是從商，會比現在更有成就。我住的地方，是一個好心的姊妹借給我住，我感謝神的恩典，可是我爸爸會說，好可憐，住別人的地方。所以我們的自我形象不斷的受到他人的影響。你會受到別人的影響，覺得自己很可憐嗎？向你旁邊的人說：**所以真正可憐的，不是別人覺得你可憐，而是你自己覺得你很可憐。**

## 2. 如何突破：看自己合乎中道

要如何解決自我形象的問題？羅馬書 12 : 3 我憑著所賜我的恩對你們每一位說：不要把自己看得太高，要照著神所分給各人的信心來衡量，看得合乎中道。

所以第一，就是看自己合乎中道，中道就是不偏左，不偏右，不高也不低，不多也不少，剛剛好。意思是說，我們要照著所賜給我們的信心看自己，不要高看或低看。看自己看的很準的人，就能夠突破原生家庭帶來的挾制，也能夠不因他人的評論驕傲或自卑。

### 自卑和驕傲是一體的兩面？

看起來驕傲其實是自卑，從前的例子。

看起來自卑，根源還是驕傲。我覺得很有意思的是，自卑的人其實有驕傲的地方。因為你覺得你有資格對你自己的人生做出評論。基本上你向神說：你造我造的不好，讓我自己來。我不要塌鼻子，所以我要整容；我不要單眼皮，要雙眼皮。所以甚麼叫做看的合乎中道，我覺得就是知道自己的位分，知道自己是誰。向你旁邊的人說：**神是神，人是人，你是你，我是我，他是他**。看自己高的人，可以高到把自己當神看，把其他人當成螞蟻；看自己低的人，自己不是自己，他也不是他，他比人看的利害。

### 3. 如何突破：凡事感恩

「<sup>5</sup> 你們當以基督耶穌的心為心。<sup>6</sup> 他本有 神的形像、不以自己與 神同等為強奪的、<sup>7</sup> 反倒虛己、取了奴僕的形像、成為人的樣式、<sup>8</sup> 既有人的樣子、就自己卑微、存心順服、以至於死、且死在十字架上。<sup>9</sup> 所以 神將他升為至高、又賜給他超乎萬名之上的名、<sup>10</sup> 叫一切在天上的、地上的、和地底下的、因耶穌的名、無不屈膝、<sup>11</sup> 無不口稱耶穌基督為主、使榮耀歸與父 神。」(腓立比書 2:5-11)

第二就是要凡事感恩。力克能夠突破自己，就是因為他學會了感恩。為甚麼感恩能夠幫助我們有更健全的自我形象？因為當他為他的問題感謝上帝的時候，問題就不再是問題了，而是恩典，對他來說，27歲的他所做的是許多人做不到的，但是如果他沒有這個問題，他很難做到他現在做的事。如果你懂得感恩，神能夠藉著你做更奇妙的事。

對我來說，我的皮膚病對我的生命造成許多的影響，但是當我有一次在洗澡的時候，好像是18歲還是19歲，我突然覺得洗澡水好像神的愛在包圍我一樣，我突然領悟到一個真理，神給我這根刺是因為他愛我，我從洗澡間跳出來，感謝神，如果不是這個病，我不懂得甚麼叫做謙卑，不知道甚麼叫做人的有限。我今天也可以和你說，如果沒有這個皮膚病，我今天不會成為一個傳道人，甚至不會信耶穌，那麼，神給我這個病，是否也為了你的好處？當我們看似不好的東西，都感謝神的時，你會發現，這件事沒那麼不好了。如果凡事感恩，就不會患得患失，因為一切都是恩典，也不

是自己的，就不怕失去。

力克：如果神沒有給我手腳，是爲了要你們注視我，假如是這樣，我感謝神。他找到了生命的目的，他重建了自我形象。假如你的生命沒有目的，就沒有意義，沒有意義的生命，就是沒有盼望的生命。感恩能夠幫助你跳出扭曲的自我形象，重新找到生命的目的。

#### 4. 如何突破：主動的自卑

**主動的自卑不是自卑。**自卑分成兩種：主動的和被動的。被動的就是自己不願意，但是情勢讓自己不得不低頭。主動的自卑不是自卑，聖經上叫做自己卑微或是謙卑自己。**和你旁邊的說，我要自卑。**一個主動卑微的人，他能夠勝過成功帶來的驕傲，也能夠勝過失敗帶來的自卑，因爲如果一切都是神的恩典，你就不容易被打敗。我們這個事工，因爲剛開始，所以有的時候人多，有的時候人少，如果你覺得這些都是你的能力，你就會擔憂，可是如果你在神面前謙卑，就知道一切都在乎於神，你已經努力做到最好，那就夠了，神自有他的時間和計畫。

誰是主動自卑的最好例子？聖經給我們的例子就是耶穌。耶穌的自我形象本來是神，但是他爲了愛人，成爲人，謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。所以要突破自我形象，要效法耶穌，學習謙卑的功課。當耶穌謙卑後，聖經說，所以<sup>9</sup> 所以 神將他升爲至高、又賜給他超乎萬名之上的名、<sup>10</sup> 叫一切在天上的、地上的、和地底下的、因耶穌的名、無不屈膝、<sup>11</sup> 無不口稱耶穌基督爲主、使榮耀歸與父神。」我們不像耶穌，從神變成人，但謙卑的人神不輕看，神知道你的心，神看你爲寶貴，其實謙卑的人其他人也會尊敬你，但謙卑的人不求他人的尊敬，也不因爲得他人尊敬而謙卑，而是真的把神當神看，一心想的是神怎麼看他，不是人怎麼看他，他的自我形象不是希望自己得榮耀，而是希望神得著榮耀。

如果我們仔細想想，看自己合乎中道，感恩和謙卑其實是密不可分。一個不高看自己的人才能懂得謙卑，一個謙卑的人才會懂得感恩。看自己合乎中道，感恩和謙卑就能幫助我們突破扭曲的自我形象。我們再說一遍，**神是神，人是人，你是你，我是我，他是他。**

#### 【結論】

有沒有人覺得自己還不夠效法耶穌，總是把擔子背回自己的肩膀，不相信神的能力的？

請大家閉上眼睛，請不要看別人，我們當中，有沒有人是覺得自己的自我形象需要調整的？