

教牧辅导

认识自我(3) 自卑感可以从 属灵角度处理?

林诚牧师·罗加怡



有良院的同学，曾经来信分享自己的情况：

- 一、要靠外在的事物肯定自己，常抓住属附自己的东西，害怕失去。例：房、车、钱财等，以拥有的物质；来决定自己的价值。
- 二、过分在意别人的看法，自己没有立志，活得很累，好像为别人要求和决定而活。
- 三、与人比较，不敢在别人面前打开自己的心，没有安全感，过分自高自卑。

从来信分享显示，感觉没有个人的价值，好像只按着别人的要求来生活，这样的工人，生活得痛苦，相信事奉也乏力。就像信中所说，过分在意别人的看法，自己没有立志，活得很累。

要改变自卑的观感，必须改变自己的价值观，要从神的角度来看自己的生命，来思考自己的问题。这样，就会看到神赐给我们尊贵无比的价值，我们就不用按别人的要求、也不需要属世的价值观来评价自己、贬低自己了。

1. 认定**人都是神按着他自己的形像与样式造成的**，都是高贵无比，且是主以自己生命买赎的。而且，没有任何人可以代替我们。（参创1：26-27；罗5：7-8）
2. 认定主耶稣为我们钉十字架，用宝血洗净了我们的罪，**完全地接纳**了我们。我们不需要靠自己的努力换取神的救恩，救恩是白白赐下的。（罗3：23-26，15：7）
3. 在认定神赋予了我们高贵的身分、完全地接纳了我们之后，我们就可以**靠着神，接受自己会犯错的事实**（腓3：12-14），**接受不可能所有人都喜欢自己的事实**（约15：18、20）。
4. 认定**神在每个人身上都有特定计划**，为的是成就他的美意，使他的名得着荣耀，而我们身上的计画与其他人不同，**我们只要作神要我们作的**便成了。（耶1：5；徒26：16-18）
5. 认定**每个人的恩赐不一样**，我们毋须拿别人拥有而自己欠缺的恩赐去与人比较，而忽略了自己拥有的恩赐（林前12：12-31）。并且，我们要用自己的恩赐和能力帮助别人（罗12：6-8）。
6. 认定**神看的是我们的忠心与否，不是能力与成就**。正如圣经所载，领五千及领二千两银子的仆人虽然能力、成就不同，但均已尽了百分之百的努力与忠心，结果他们的赏赐完全一样。（太25：14-30）

认识自己是神所创造，在神眼中是宝贵的，因为我们是神用祂独生子耶稣基督的生命和宝血所买赎；并且，神也赐下不同的能力给我们，让我们可以借着能力去服侍，这是何等大的福气！

晨曦讲座

收听节目：<https://lpyy729.net/ds>

电邮：chenxi@liangyou.net

短信：13229966122（注明：晨曦）