

自我价值的特征—罗加怡老师

1. 关于内心的安全感

自我价值低的人容易挑剔自己。他们害怕失败和冒险，逃避面对新事物，容易失去成长和学习的机会。他们很在意别人的意见和认可，以致会冲动地做出一些事情，来表达自己的能力。但因着能力不到，让自己面对更大的失败，产生反效果。

自我价值低的人，对自己的身体外表会存着轻视或极端完美主义的两极心态。这两极的情况都是出于自我的负面情感。除了介意外表，他们也很在意自己的背景。在处人或处事方面，他们很难为自己设定界线和准则，因为内心缺乏安全感，一切的评价标准都只能够从别人而来，很受别人的影响。

2. 人际关系上出现障碍

自我价值低的人也爱挑剔别人，这样的心态严重地影响与别人的相处和沟通关系。他们无法与人建立亲密的关系，包括家人。所以，他们是相当孤单的人。在冲突中，自我价值低的人容易产生恼怒的情绪。他们很难接受任何意见，纵使是具积极、建设性的批评。因着自我防卫的机制，他们有时候会有抵挡权威的表达，不愿意低头认输。

自我价值低的人，在一些出错的事情上，也会觉得是别人影响自己，而不是自己要去承担做错的责任。若要去做大事，他们也没有信心和能力来承担。

因着人际关系出现障碍，自我价值低的人会出现沉溺物质、性或其他事物的情况。他们藉着沉溺的事物，来解决和满足自己在人际关系上的缺失和空虚感。

3. 自我价值成了替代品

为寻求得着别人的认可和接受，自我价值低的人会努力争取个人地位、身分的象征，藉以得着别人的赞赏和留下深刻的印象。在工作上，他们可能会尽力争取完美或卓越成绩，以博取别人的赞许。这样的心态，导致人容易变得争强好胜。

在争取人的认可方面，由于每个人认可的标准都不同，试问我们怎能满足不同人的要求呢？若我们的生活建基于别人的要求之上，那自己的生命和生活又有什么意义？

在实际生活里，自我价值低的人会强烈地以获取物质为目标，作为提升自尊的方法。若他们以沉溺事物来填补心灵的虚空，所沉溺的事物或兴趣也许会为他们带来财政上重大的开支，导致财政出现危机。

4. 灵性上的破损

自我价值低的人，无论对神和对人都存着不信任、不接纳的心态。他们总觉得自己比不上别人，也总是感觉别人瞧不起自己，所以他们不会相信别人会接受自己。不单不能够感受别人的接纳，就连神对人的接纳也一并否定。他们不相信有接纳，更不相信有爱与饶恕。

人为什么对自我价值有错误的看法？相信跟人没有认识神有很大关系。**甚至信神的人也会存在对神认识不够，引致自我评价偏低，这是人灵性上的破损的问题。**不认识神的人，不会承认自己是按着神的形象受造，也不能够明白和领会神藉基督耶稣死在十字架上成就的救恩，使人得着新的生命。这新的、属灵的生命是来自神对人完全的爱与接纳，人凭着信是可以接受和享受得到的。

因此，我们需要祈求神鉴察自己的内心，显明任何与神的话语不相符的思想、动机和行为。**我们越是愿意让神的亮光，光照内心的错误想法和感受，就越能够看到神赋予人的价值，并靠着神的话语过得胜的生活。**

圣经说：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。因为神差他的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。”（约 3：16 - 17）**耶稣基督降生，是因为神爱人的缘故。由此可见，人在神眼中都是宝贵和有价值的。**

文章参考：琼·亨特著，张宇栋等译，《得胜：摆脱负面情绪的捆绑》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。