

## 自我价值低的原因—罗加怡老师

### 一、被别人拒绝

无论处于哪个年龄阶段，都有可能遇到被人拒绝的情况。被拒绝是难受的，下面是一些可能经验到被拒绝的不同情况。

1. **家长和权威人士：**中国的家庭文化是父母大多有权力决定和制约孩子的生活作息，孩子从小学习顺服制约式的教导，不容易向父母表达需要。于是孩子渐渐变为不可为自己的需要而表达，孩子的需求也从来没有得到满足。这种未得到满足的需求，慢慢变成心里的埋怨，甚至逐步变成被拒绝的感受。

父母过分保护孩子，有时也会出现孩子被拒绝的情况。父母害怕孩子受挫败，事事为他们预备，这样，孩子会失去尝试、冒险和学习的机会。这对孩子的能力来说，也是一种拒绝。

2. **兄弟姊妹：**兄弟姊妹各有不同性格，性格内向、怯懦的，遇上争强好胜、爱出风头的兄弟姊妹，总会感到委屈和被拒绝。在处事方面，性格较强硬和较挑剔的，会让内向、怯懦的兄弟姊妹感到压力。这些都容易引致感受被拒绝的情况。

3. **社会环境：**职场是更多被拒绝的场景。因为工作上的竞争，人与人之间会互相排挤、争着向上攀爬，因而出现拒绝人与被拒绝的情况。除了工作以外，种族、性别或年龄的歧视同样会使一些人受到拒绝和排斥。

另一个不能忽视的社会环境就是教育制度。不少学校都是考试导向的，以成绩作为淘汰学生的标准。一些在学习方面有困难的学生，很容易在大环境下被教育所拒绝，造成他们的自我价值低。

### 二、被自己嫌弃

“连自己都觉得自己没有用处”——很多时候这种想法是来自成长的背景。一些父母有攀比的心理，爱把自己的孩子与别人的孩子比较。这是孩子自我价值低的原因。

下面几点可以帮助我们审视自我价值低的原因：

1. **把自己跟别人比较**，发现自己在长相、能力、成就和财富上，都比别人差。
2. 对自己提出一些不切实际的标准和期望。
3. **过分夸大负面的情绪**。这样，别人会更好对待自己，也不会对自己有太高要求。
4. **关注并夸大别人的同情**。自我价值低的人很在意别人的看法，纵使自己做得不好，他们仍然很希望可以得到别人的认同，甚至同情。
5. **认为属灵的表现就是看自己比别人差劲**。因为圣经教导人要谦卑，看别人比自己强；要是看自己有能力，这就是不谦卑、不属灵。
6. **心里怀着不应有的负罪感**，常为一些自觉应做而没做好的事情感到歉疚。

常常自我嫌弃的话，就无法停止自己与别人比较。这是自我评价低的人的误区。

### 三、自我价值低的根本原因

错误的观念：人爱把自我价值的评估建立在一般世俗的成功观念之上，要得到别人的称赞和认可，把别人所要的标准、别人看为有价值的要求，都放在自己身上。于是，人好像失去了自己本身存在的价值和意义。

正确的观念：人是按着神的形象造的，我们的自我价值要建立在神怎样看待我们的基础之上。神爱人，藉着耶稣基督的死，为人的罪付上最高的赎价；不但如此，耶稣基督更住在我们里面，成就他为我们的生命所定的计划和目标。神这样爱我们，是因为我们的生命在神里面是有价值的一神看我们为宝贵。

圣经说：“我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”（弗 2：10）

自我的价值是我们生命能量的泉源。如果我们能够在神里面懂得欣赏自己、珍爱自己，我们的生命动力就会源源不绝，生活得快乐。

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](mailto: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。