

## 解决自我价值低的方法（一）—罗加怡老师

以下是解决自我价值低的一些可行方法。

### 一、建立自我接纳的心

究竟自我接纳要接受一些什么事情呢？

#### 1. 要接受神的话语

神的真理是永远不变的，不像人的感觉，随时都会改变。神的真理告诉我们，人是按照神的形像受造，人要接受自己是有宝贵的价值。圣经说：“神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。”（创 1：27）

#### 2. 要接受自己已经被基督接纳的事实

人虽然犯罪得罪神，但因着神爱人的缘故，他让自己的独生子耶稣基督来到世上，为世人的罪作了赎价，把人从罪恶中拯救出来。并且，基督更接纳凡相信他的人，成为神的儿女。因此，我们要接受自己因着相信，已经被基督接纳的事实。圣经说：“所以，你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归与神。”（罗 15：7）

#### 3. 要接受自己有限制，有无法改变的事实

每个人都有自己的优点和缺点，也有一些在能力上的限制。人越认识自己，就越懂得欣赏自己的优点，同时也越接受自己的不足。这是正确的自我接纳。圣经说：“你这个人哪，你是谁，竟敢向神强嘴呢？受造之物岂能对造他的说：‘你为什么这样造我呢？’窑匠难道没有权柄从一团泥里拿一块做成贵重的器皿，又拿一块做成卑贱的器皿吗？”（罗 9：20 - 21）

#### 4. 要接受自己会犯错的事实

人总会有软弱犯错的时候，无论是刻意或无意犯错，都是有可能的。面对罪恶的引诱，人更会有无力去抵挡和得胜的情况，即便是保罗也不确保自己在信仰上永远得胜。保罗在圣经里，说：“这不是说我已经得着了，已经完全了，我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的。弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”（腓 3：12 - 14）

#### 5. 要接受对自己犯错的批评，并且承担责任

我们要学习接受别人对自己犯错的批评，也要勇于承担责任。有极端负面情绪的人，他们不容易接受自己会犯错，也难于接受别人的批评；若然遇上，他们会有很大的反抗和抵挡的表达。但圣经清楚教导说：“我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说：我要向耶和华承认我的过犯，你就赦免我的罪恶。”（诗 32：5）

#### 6. 要接受不可能所有人都喜欢自己或爱自己的事实

没有人能赢尽所有人的心，得到所有人的接纳，因为世界上没有人是绝对完美的，除了耶稣。他是最完美的人，在世上 30 多年以人的样式生活，他爱贫穷人、税吏、乞丐，甚至是被人指

责不道德的妇女、罪人等。他有慈怜的心肠，愿意关心和帮助有需要的人。耶稣在世上生活时尚且遭受到很多人的拒绝，试问我们这些不完美的人，怎能够得到所有人的喜欢呢？因此，我们要接受自己不能够得到所有人的爱与喜欢的事实。若能够认识这样的事实，我们就不会因为遇上别人的拒绝而变得失望，甚至觉得自己没有价值，不值得人爱。

圣经说：“世人若恨你们，你们知道，恨你们以先已经恨我了……他们若逼迫了我，也要逼迫你们……”（约 15：18、20）

## 7. 要接受生命中那些无法改变的环境

我们在各种环境中生活，要学习认识环境真的不是人可以掌控和预测得到的。环境也像天气一样，是变幻莫测的。我们需要用积极的心，学习经历和体会各种不同景况中的事，这样，不同的景况和际遇就会丰富我们的人生经历。顺利的环境，我们要学习感恩；逆境当中，我们不要失去信心和勇气，更要学习倚靠神的恩典，并靠他赐人的信心和力量，积极而勇敢地面对。无论环境多么困难，都一定会过去的。

圣经说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗 8：28）

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。