

## 解决自我价值低的方法（二）—罗加怡老师

### 二、认识神赋予人的价值

下面的重点，可以帮助我们看见自己从神领受的恩典。

#### 1. 努力消除负面的态度或观念

我们要承认人是有情绪和感觉的。遇到美善的事情，人会快乐高兴；遇到不如意的事情，人会伤心痛苦，这是正常的情绪表达。所以，不要把情绪看成洪水猛兽。可是，也不要容让情绪随意发泄。

我们要学习处理的问题包括：

- 不让自己拒绝面对和掩饰自己的情感。
- 不让自己陷于自怜的感觉当中。
- 不让别人的态度行为来决定自己的感受，免得自己变得挑剔苛刻。

#### 2. 按照圣经的理解来爱自己

- 不用自负的爱来爱自己，意思是不可骄傲。因为圣经教导我们，不要把自己看得太高，要看自己合乎中道。
- 要珍惜神对自己无条件的爱，也确知神在自己生命有特定的目标和计划。人要寻求达成神在自己生命中的计划。
- 明白神无条件的爱，以致自己也能在凡事上，为着别人的好处，实践爱心。

#### 3. 拒绝把自己和别人比较

- 不用再为别人能够做的事情，来作为对自己的衡量和评价。
- 为神给自己的一切，并神要自己去作的，感谢神。

圣经说：“因为我们不敢将自己和那自荐的人同列相比。他们用自己度量自己，用自己比较自己，乃是不通达的。”（林后 10：12）

#### 4. 在神的应许中存盼望的心，因他应许使人具有基督的样式

- 知道每个人的成长都有一个过程。
- 确信神会一直陪伴自己成长，只要自己用信心去仰望和倚靠神，在生活中神会帮助我们，更像基督的样式。

#### 5. 用自己的恩赐和能力去帮助别人

- 学习慷慨地与别人分享神给自己的恩赐。
- 当自己懂得关注别人的需要，自己就能够发现神所赋予自己的价值所在。

能够懂得分享的人，才能透过关爱与付出，去真正认识自己所拥有的价值。

### 三、帮助别人看到他们自己的价值

人不单认识自己在神眼中的价值，也要帮助别人建立他们的自尊感觉，因为他们同样都是神所宝贵的。人与人相处的关系，很多时候，人会遇上被别人错误或不好的对待。在错误对待

的过程，有一些人会因着别人的态度，看自己是一无是处，却有人可以成功地看到自己真正的价值。为什么会有这样大的分别？

能够在被别人错误对待的时候，成功地看到自己价值的人，他们因着对神有正确而清晰的认识，以致他们能够用神的眼光，来认定自己在神里面的价值。**人认识神对自己无条件的爱，并且饶恕了自己的过犯，于是，他们也能够用神的爱，来面对那些错误对待自己的人，包容和接纳对方的不是。他们不会让别人负面的态度和表达错误的信息，来伤害和影响自己。更重要的，就是他们在尽可能的情况下，也会把积极的信息给予对方，让对方认识自己的错误态度，从而有改正的机会。**

当我们不把目光放在自己能够得到什么，而是考虑我们能够给予别人什么的时候，神的祝福就会临到我们，我们也能够正确地认识自己的价值。

**一个认识自我价值的人，懂得欣赏自己，也能接纳自己的有限和不足。因此，他们能够活得更诚实、更尊贵、更坚强。并且在与人相处方面，可以更主动扩阔自己的空间，愿意与人建立相交的关系。这样的生活，是多么的丰盛与满足。**

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。