

## 自我价值的定义—罗加怡老师

在日常生活里，人沉迷于各种争竞，并在纷乱的世间寻找自我价值。但是，神不需要我们这样做。因为神不是因为我们聪明，才爱我们、接纳我们；他接纳我们，就是我们本来一无所有的样子。

人对物品的评价，会参考个人的观点和一些数据，作为对对象品评的标准。越多人赞赏，物品的价值可能会越大。人自我的价值，会否同样以别人的意见和评价，作为自我评价的原则？若是这样，人的自我价值就会处于扭曲的情况。我们需要的，是从神给我们的参考数据，来看神赋予我们的价值。这样，你会知道自己的生命是何等的宝贵，因为你和我都是神照着他自己的形像造的。

“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）

自我价值的定义，包括以下几个层面：

### 1. 价值的确定

人的自我价值是一种信念，是相信自己的生命拥有价值和意义。人是贵重的、是有优点的，更有不可忽略的重要性。人的价值并不在乎人做过什么，或愿意做什么，乃在乎耶稣基督认定和爱人的缘故。因此，人在耶稣眼中是有宝贵的价值。

### 2. 人的自尊

人每天都会不自觉和不断地衡量自己的能力和价值，衡量得来的结论使人对自己产生一种感觉，这就是自尊感。若感觉自己有能力，人的自尊感就高；相反，若感觉自己没能力，人的自尊感就偏低。我们要学习用客观的角度看待自己。客观角度就是要建立在谦卑的基础上。谦卑是承认自己有罪、承认需要救主、承认基督耶稣为自己而死，并赐下有价值的生命。这样，人就有正确的自尊，也能够有高的自尊。

### 3. 人的自卑情结

是一种自觉不如别人的痛苦感受。有自卑情结的人，爱与人相比，常常感觉自己比别人低了一线。自卑的情结导致人有恐惧、胆怯的行为；但另一方面，却有好斗的行为表现。自卑这种情感，特别指到在质量、素质上与人比较。而自卑情结这种想法，是与人过去某一个情感经历有关。情感经历虽已过去，却影响着人现今的生活和行为。

### 4. 人对爱自己的正确认识

人不单要有自尊，也要懂得爱护自己。因为人有从神而来的宝贵价值，人要懂得自爱。圣经告诉我们，神就是爱（约壹 4：8）。神的本质就是无条件的爱，这种爱总是寻求给别人带来最高、最大的益处。有时候我们能够爱人、原谅别人，却不能够爱自己、原谅自己。当人不懂得用神的爱，去接纳和爱惜自己，相信也不懂去爱别人。不懂得爱人或爱自己的人，只会让自己一直生活在痛苦当中。

我们要真正认识生命的价值和意义，是在乎创造又赐人生命的神，而不是在于别人的评价标准。我们一生若只活在别人的评价之下，这样的生活是非常痛苦，也没有永恒的价值。

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。