

怎樣處理童年陰影

(心靈創傷)

今天的我們，是從過往的經歷塑造出來的。

想一想：當面對同一件事情，其他人不一定會有這些感受和反應，為何我會這樣？

先徹底的認識和了解自己的過去，因每個人都有一些不為人知的個人成長故事或經歷。

究竟在你生命中曾發生過甚麼事情？  
對你留下甚麼影響和衝擊？當時你  
有甚麼感受？有甚麼想法和反應？

必須誠實地面對和處理內心的悲憤、  
愧疚、傷痛等。

要處理和觸碰這些深層的感受絕不  
容易，可能會挑起許多不開心的往  
事。但若不讓內心真正的問題浮現

出來，然後**有效地處理**和**醫治**，只會一直繼續活在這些陰影下，得不着心靈的釋放和自由！

**如何徹底認識、了解自己？**

在我們心底裡，藏着一些不為人知，也不願意讓人知道的事情，因當時自己認為是失敗、羞恥、不光彩的事情，也沒有得着正確的處理和

輔導。慢慢那件事情**好像已經淡忘**了，其實只是埋藏在心底裡。當類似的情景出現時，心底裡那種羞恥感便**不能控制爆發**出來，但自己和別人也不明白發生了甚麼事！

任何叫我們不能自主的行為、或似乎不受控制的**強烈慾望**或動機，這些可能早已存在我們的心底裡。

而**童年的經歷**和**陪伴**我們成長的人（例如：父母、兄弟姊妹、老師、同學、親友等），他們的說話、行為、思想等，會深深影響我們的價值觀、思想和性格。

同時**影響**着我們的思想，另一重要元素是「**欠債感**」。「欠債感」可能是在童年時期，經歷了一件特別

的創傷後所產生的結果。例如：當**父母親離婚**，孩子常會將雙親關係的失敗，當成自己個人的失敗，並歸咎於自己。

當人心裡有這種**欠債感**，在他/她整個**成長期**和**潛意識**裡，都在努力想償還這筆債務，相信長大後，越有輝煌的成就，就越有可能償還

**這筆債務**。它也有好的一面，它驅使人去嘗試和完成一些事。否則，可能連試都不會去試。

但對某些人來說，可能是一個**酗酒**的父/母親，或可能是**完美主義**的父/母親，或**被其他孩童**欺凌、羞辱的經歷，或中學時被拒於受歡迎

的社交團體之外，或向異性提出第一次約會遭拒等，這些都可能對某個人產生巨大的衝擊。

另外**影響**着我們的思想，另一重要元素是「**罪疚感**」。就是在成長過程中，做了一些不為人知的**不正當**的事情，例如：偷竊、偷窺、看黃色刊物、網絡、婚前性行為、

被養父或親生父親性侵犯等。

**當這些經歷的影響**和驕傲、自私、錯誤的動機等結合時，產生**強大**的影響力，**操控**我們的性格和生活。

**要克服**這些陰影，**需要立刻處理**。若不處理，它常會驅使我們作出不智、衝動，沒有原則或不道德的

選擇，最終可能使我們自己親手毀滅自己一生努力得來的成就。

山姆在他的書裡說：『黑暗面（童年的陰影）好像一粒種子，早已藏在我們心裡，在適合它成長的環境下慢慢成長，更在適合它發展的環境下，突然爆發，令我們措手不及！』

它是我們人格中**經常不去檢視**或一直未曾察覺的內在驅力、衝動等，直到經歷生命中的情緒爆發，或是重大的問題，我們才會意識到它的存在。它是我們不了解的一部分，**潛伏**在我們**人格的陰影中**。然而它並不全然是生命中的負面勢力，其實也是致使我們成功的因素。』

# 走出陰影或心靈創傷的幾個步驟：

## (1) 承認

不要否認或替自己的過去合理化，必須承認，當你願意處理它，神會賜你力量，並且引導你克服這些陰影。但你若將所有的責任都推卸給撒但，你就會永遠活在痛苦中。

## (2) 檢視過去

或多或少你都曾遭遇過一些被傷害的經歷，並對你有深遠的影響。若這些事在你的記憶中很明顯，就值得更深入地去檢視。透過**回顧**和**自我檢討**的過程，神會幫助你。另一種處理過去的方式是，藉寫信來表達。你可以真的把信

寄給相關的人，或保留這些信件。  
**目的**是處理過去那些對你影響至今  
的經歷，所帶給你的感覺。

**認真處理**過去以脫離童年陰影的糾  
纏，重獲自由，需要饒恕。**饒恕**包  
括：原諒別人對待你的方式；你也  
需要，為自己所做那些仍然糾纏控  
制你的錯誤和失敗，而原諒自己。

### (3) 要處理童年的「罪疚感」

必須在**主耶穌**面前承認自己曾經所犯的罪，若知道是甚麼罪，必須清楚直接表明是甚麼罪。

**主**已應許我們說，「我們**若認自己的罪**，**神**是信實的、是公義的，**必要赦免**我們的罪，**洗淨**我們一切的不義。」（約一1：9）

若你已經在主面前承認自己的罪，就要接受祂的赦免。許多人仍活在罪疚感，是因**沒有真真實實**的承認和接受**祂**的赦免，以致常被魔鬼利用我們的良心來指控我們。

這是主透過聖經對你說「**誰能控告神所揀選**的人呢。有神稱他們為義了。」（羅8：33）

要接受主耶穌在十字架上為你所犯的罪，已經付上最大的代價，因此不要活在罪疚感的陰影下，而是要以感恩的心為主而活。要將「罪疚感」徹底的拋走，不要給牠留地步！

在基督裡已得到寬恕。「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後5：17）

## (4) 要處理童年的「欠債感」

要處理童年的「欠債感」陰影，需要學習和明白成功的真義，再多的金錢和成就，也不能根除現今仍跟隨着我們的**記憶**和**感覺**。  
**惟有真正明白**和處理那件事情，要跳出自己的角度，從另一個角度來看那件事情。

## (5) 對抗期望的毒素

對抗別人加諸你身上的期望，但亦有許多期望是自己加給自己的，期望帶來力量或痛苦。

正確地認識神和完全享受神的恩典，肯定可以將你從不切實際的期望，所造成的監牢釋放出來的唯一方法。

## (6) 操練漸進的自我認知

**坦誠互動**有三種層次：不拒絕別人的勸告，願意接受勸告，和實際地尋求勸告。

**越多了解自己**，就越能克服陰影，和越有能力活出平衡的生活。

**學習屬靈操練**：每天靈修，閱讀屬靈書籍、寫靈程札記等。

## (7) 了解你在基督裡的身份

人的價值不是建立在自己的地位、表現、成就或所掌握的權力上。

你的**價值**與你過去所做的事或未來要做的事都無關。

你**最大**的**價值**來源是知道神認識你、神愛你，並且在基督裡你得稱為義。

徹底認識自己，會對你與神、與人、與自己的關係等，都有很大的幫助和改善。

若沒有改善，最好還是尋找專業輔導，例如：心理輔導，精神輔導等。

參考。蓋瑞·麥金塔和山姆·利馬，《健康的領導力》，劉祖宇譯（台北：道聲出版社，2007）。