

## 第四課 - 提升健康的自我形象

### 以詩歌、祈禱開始

**經文：**「我憑着所賜我的恩，對你們各人說，不要看自己過於所當看的，要照着神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」（羅馬書 12：3）

一個屬靈的領袖必須培養健康、積極的自我形象。

狄守哲說：「自我形象可以稱為形成一個人情感和和心理世界的首要因素，它能影響你的性格，左右你的行為和生活狀態。」

自我形象更設定了個人成就的範圍，因為它決定了一個人可以做和不能做的事；因此，拓展了自我形象，成就的範圍也隨之擴大；同時，改變自我形象，人格特質和行為模式都隨即改變。建立和提升健康的自我形象，必須先了解自我形象的形成。

#### （一）自我形象的形成<sup>1</sup>

「自我形象」的形成，是隨着成長的日子，一天一天累積而成的。

一般「自我形象」的形成是根據：

- （1）從自己對自己的感覺、想法 - 自小從身體的五官（眼（視覺）、耳（聽覺）、口（味覺）、鼻（嗅覺）、手（觸覺））將外面的資訊傳到儲存記憶庫（大腦）後形成我們的思想、情感、行為等。因此，我們接收甚麼資訊，特別是眼看的事物、聽的事物等，足以影響我們的思想、行為、價值觀、人生觀等；
- （2）家庭背景，性別與個性，智力與才幹，財富與地位，容貌與身形等；
- （3）別人的評語、意見和猜測別人對自己的看法；大部份人是從接納和認同別人對自己的評價，成為個人的價值觀。而一生中所接觸的人，包括：親戚、朋友、老師、同學、上司、同事等。他們會帶來正面或負面的影響；例如：當感受到他們的接納、鼓勵和稱讚，很自然就會接納和認同自己，結果產生積極和健康的自我形象；相反，產生負面的感覺和形象。
- （4）以及想像中神對自己的評價等；共同塑造了個人的自我形象。

因此，自我形象可說是一個人對自己的內在信念，並對人生外在環境和人生際遇的經歷，它存在有意識和無意識之中。它也是一個人對自己能夠做到甚麼，和不能做到甚麼的深度信念。它不單顯示一個人的內心世界和情感，也反映一個人的自我價值觀、自重、自信或自貶（某些負面的經驗）。人的自尊自重 - 或自卑自貶 - 始於童年時期。但它並不是固定不變的心理和狀態，它會隨着人生的經驗而改變。

<sup>1</sup>參考。狄守哲，《力上加力的領導：提升個人的領導力 - 強兵之上無弱將》，朱麗文譯（台北：天恩出版社，2002），頁 26-32。

## (二) 健康的自我形象的基礎 (自尊的基礎)

人生的真正目的是為要榮耀神，恢復當日神創造人是照着神的形像和樣式被造而成（創 1：26-27）。但人因犯罪虧缺了神完美的形像和樣式，也不明白神在人身上的旨意。直至，我們認識基督，和接受基督為個人的救主和生命的主。重新恢復與神、與自己、與別人、和與大自然的和好關係，向基督作完全的委身，真誠的關懷和服事人，過聖潔和得勝的生活，並且明白自己被造的目的是為要彰顯神的榮耀。

### (1) 健康的自我形象的基礎

#### (i) 認識在神裡的價值

(a) 神創造您為要與您建立親密的關係 - 愛是需要有對象，因為神就是愛（約一 4：8 下）；同時，是神先愛我們（約一 4：19 下）；

(b) 您是照着神的形象被創造 - 「神就照着自己的形像造人」（創 1：27 上），因此，您是獨特的，全世界沒有一個人與您相同的，沒有美與醜之分，高矮、肥瘦各有特色。

(c) 神創造男和女 - 「乃是照着祂的形像造男造女」（創 1：27 下），因此，男和女在神眼中一樣尊貴，沒有性別歧視。

(d) 男和女是分工，彼此配搭，因此，沒有階級歧視等。

每一個人在神面前都是平等的，都是一樣尊貴，祂看我們都是如珠如寶。每一個人都有自己獨特的專長，只是我們不懂得把它發掘出來。

#### (ii) 認識在基督裡的價值

主愛我們為我們捨命，「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」（羅 5：8）

(a) 您是神的兒女 - 「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作神的兒女。」（約 1：12）

(b) 曾賜給我們天上各樣屬靈的福氣（弗 1：3 下）

#### (iii) 認識聖靈與您的關係，包括：同在、引領、教導、安慰、代求、感動等。

(iv) 認識您在父母、親友中的價值 - 一般兒女在父母的心目中是寶貴的，只是有時每個父母的表達方式不同。「膏油與香料，使人心喜悅；朋友誠實的勸教，也是如此甘美。」（箴 27：9）「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」（箴 17：17）

### (2) 自尊的特色

(i) 着重內心；絕對不受外在任何因素，影響自己的真正價值，即使別人負面的意見，並不會改變自己是甚麼樣的人的事實；

(ii) 強調您是誰（神的兒女），您的本質（是照着神的形象被造的）；

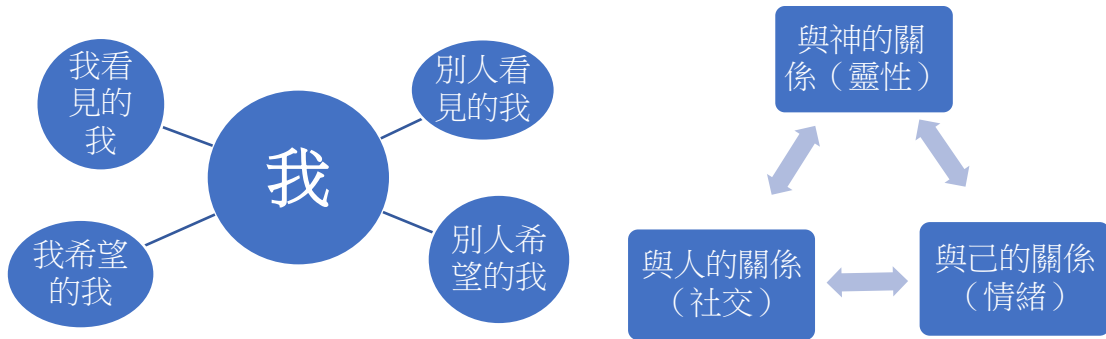
(iii) 無條件的，藉神的恩典（約 3：16）

	(iv) 是堅定，不能改變的關係和應許 - 「我們縱然失信，祂仍是可信的，因為祂不能背乎自己。」（提後 2：13）
<b>(三) 低自我形象的形成<sup>2</sup></b>	
<b>(1) 低落的 自我形象 (自 卑)的 形成</b>	<p>甚麼因素讓人產生低落的自我形象，並引發自卑和挫敗感？</p> <p>(i) 缺乏自信心 - 不相信自己擁有過有意義生活的能力。</p> <p>(ii) 缺乏人生的目標和意義 - 缺乏激勵和動力，傾向被動、沒有具體的目標，不懂得作決定、適時的思考和行動；最後導致低成就的結局。</p> <p>(iii) 依賴別人供應自己的價值觀 - 當感受到身邊的人的批評、不接納或責備，也無奈地接納和認同；結果產生消極和低落的自我形象。</p> <p>(iv) 緊抓消極的想法和假設不放，責怪別人或被自己的罪疚感淹沒。</p> <p>(v) 拒絕允許自己有犯錯、失敗的權利和自由。</p> <p>(vi) 自我控告、罪疚、懊悔 - 過份以行為論斷人的價值，不能分辨「人的本質」和「人的作為」之間的差異。</p> <p>(vii) 讓初期的自我形象，一直存留在潛意識之中，如影隨形、無法磨滅。</p> <p>(viii) 喜歡將自己與別人比較，然後依賴這些比較的結果，湊成自己的自我形象。</p> <p>(xi) 常自我比較，就是將真我與理想的我作比較，特別是對自己存有抱負而未能達到的！當真我與理想的我相差越遠，自我形象越低。</p> <p><b>(a) 真我的認知</b> - 從事實來認識自己，例如：外形（透過鏡子，衣服、鞋、腰帶的尺碼等）；身份（國籍、家庭背景、學歷等）；地位（職業、住甚麼房屋、汽車等）；銀行存款有多少等；</p> <p><b>(b) 理想的我的形成</b> - 就是自己對自己的期望（透過媒介，例如：女性對電影、電視女主角、環球小姐、模特兒等的樣貌、身材的渴慕；或對心目中的偶像的渴慕等；而男性對電影、電視男主角，成功人物，名人等的渴慕）；漸漸這些成為自己心目中理想追求的目標，亦嘗試剪他/她的髮型、買類似他們的衣服、鞋、裝飾等，並以這些與自己的真我作比較！</p>
<b>(2) 自卑的 特色</b>	<p>(i) 不容易接受正面的回饋，沒有決斷力，多憂多慮，悶悶不樂，常以為自己有錯。</p> <p>(ii) 無助，埋怨他人、怪罪世界，認為凡事都無關緊要，預期失敗的命運。</p> <p>(iii) 驕傲自大，自尊心強，傲慢專制，善於批評，缺乏耐性，敵對而不友善。</p>

<sup>2</sup> 參考：狄守哲 Anthony D' Souza，《強兵之上無弱將 - 力上加力的領導 - 提升個人的領導力》，朱麗文譯，（台北：天恩出版社，2002），頁 40-42。

(3)  
自卑的  
害處和  
代價

- (i) 對自己沒有信心 - 天生的才幹無法發揮，浪費了寶貴的潛能；當一個人說：『我絕對辦不到。』就等於允許自己低落的自我形象剝奪了可能成功的任何機會；
- (ii) 容易抑鬱、多憂慮、不開心；
- (iii) 不能堅持、沮喪、失望、容易放棄；
- (iv) 對別人的說話、意見極其敏感，反應過敏；自我防衛的說話、行為，以致產生隔膜；
- (v) 沒有和諧的人際關係；內疚、孤獨；
- (vi) 身體健康受到影響；
- (vii) 不能接受讚賞，因自己是朝着相反（負面）方向看；
- (viii) 懼怕失敗 - 忽略自己所擁有的，卻一味專注在自己的限制上。他們看的是自認做不到的事，而不是做得到的事，這種心態可稱之為天生的失敗主義者。它攔阻人向前、摧毀一切主動創新的想法，甚至消滅了任何成功的希望。



(四) 了解自己的自我形象

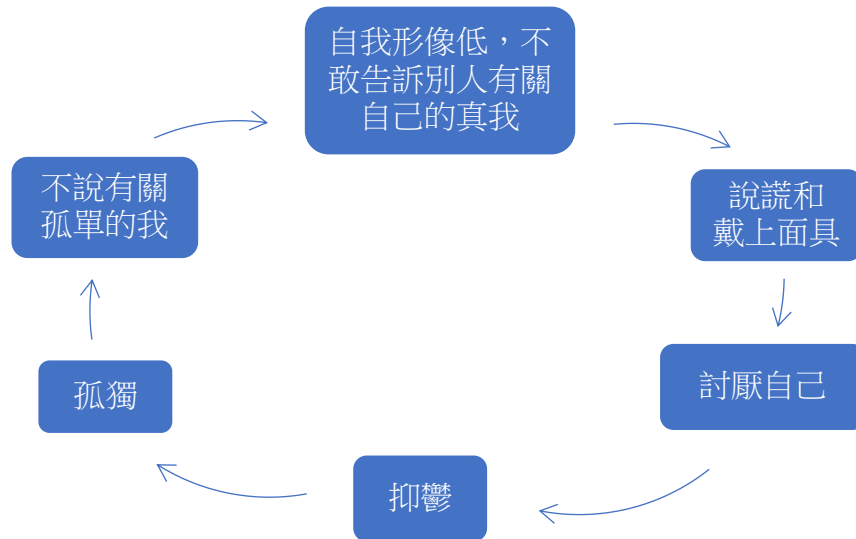
每個人的自我形象都是根深蒂固、埋藏多年、並逐漸發展形成的。因此，必須坦誠地去檢視自己，以致能夠建立健康的自我形象。

**自我評估：**<sup>3</sup>

- (1) 我的自我形象是甚麼 \_\_\_\_\_ ？
- (2) 我認為我的自我形象：很好 \_\_\_\_\_ ；好 \_\_\_\_\_ ；一般 \_\_\_\_\_ ；低 \_\_\_\_\_ 。
- (3) 我是謙卑的 \_\_\_\_\_ ？還是自卑的 \_\_\_\_\_ ？還是驕傲的 \_\_\_\_\_ ？還是自大的 \_\_\_\_\_ ？
- (4) 我的自我形象的來源，來自：
  - (i) 我個人的原因，影響我的形象：

<sup>3</sup> 參考：取自團契退修會-聚會的自我測試。

- (a) 我的外形\_\_\_\_；我的思想、信念\_\_\_\_。
- (b) 我過往的經歷：正面的，例如\_\_\_\_；負面的，例如\_\_\_\_；其他\_\_\_\_。
- (c) 我的期望是否：合理的\_\_\_\_；不合理\_\_\_\_。
- (d) 我與神的關係，我認為神是，例如：公義的、慈愛的、信實的  
\_\_\_\_\_。
- (5) 我身邊的人如何影響我的自我形象，例如：父母\_\_\_\_；配偶\_\_\_\_；兄弟姊妹\_\_\_\_；  
親戚\_\_\_\_；朋友\_\_\_\_；老師\_\_\_\_；同學\_\_\_\_；上司\_\_\_\_；同事\_\_\_\_；其他\_\_\_\_。
- (6) 社會如何影響我的自我形象，例如：價值觀\_\_\_\_；職業\_\_\_\_；其他\_\_\_\_。
- (7) 我是否覺得自己是一個非常悶、樣子普通、唔玩得、唔講得、唔唱得等，沒有一樣優點？
- (8) 我是否認為當別人真的認識我，他們不會喜歡我？還是相信，我在神的眼中，是尊貴的、有價值的、獨特的和可愛的？
- (9) 我是否相信我是照着神的形像被創的，神在我生命中有祂獨特的旨意和計劃？
- (10) 我是否相信我有自由選擇，但同時，需要為自己的行為付責任？



#### (五) 認識自尊、自卑、自大的分別<sup>4</sup>

簡單認識和了解自尊、自卑、自大的表現、原因和結果，之間的分別：

<sup>4</sup> 參考：黃達瑩醫生，《EQ 步步升 – 個人成長系列課程：處理情緒（三）》（加拿大，多倫多，2010）。

	自尊	自卑	自大
<b>表現</b>	接納自己和別人，包括：優點、缺點、身份、家庭背景等 知道自己是獨特的 看自己看得合乎中道 有真正謙卑的表現	主要是不能接納自己，無論是優點、缺點、身份、家庭背景等， 內心輕視、拒絕自己，認為自己不夠聰明、美麗、能幹等，比不上別人。 是假謙卑的表現	常以強人的姿態出現，因自卑，怕別人也不能接納自己，先發制人，想控制別人來認同自己；認為自己應比別人好，驕傲；越自卑越自大；是自卑的表現
<b>原因</b>	有信心，認識自己在神和基督裡的身份	缺乏自信，安全感 不認識神和基督的恩典和救恩，單看自己和靠自己	缺乏安全感 - 不認識神和基督的恩典和救恩，怕或不甘心被人輕看，先自我防衛，製造假象來保護自己
<b>結果</b>	樂觀、快樂，接受自己和別人，建立和諧的人際關係，感到生命和生活有意義和目的，能突破自己的限制。	悲觀、沒有安全感，容易受傷，不接受自己和別人的意見，人際關係受到限制或破壞；輕看自己的能力，以致不能發揮自己的潛能。惡性循環！	怕被人拒絕，常戴假面罩，否認自己的軟弱，以致沒法改善；不信任別人，怕別人發現自己的弱點，沒有朋友，在惶恐中生活！

**消極、負面和低落的自我形象的結果：**

自卑自憐，自暴自棄，怨天尤人，憤世嫉俗，自誇狂傲，爭競嫉妒，缺乏安全感，自我防衛，貶低別人，抑憂，孤立自己，破壞與神、與人的關係。

**積極、正面和健康的自我形象的結果：**

重視生命，接納自己，自重自愛，常存感恩，常常喜樂，善用恩賜，與神、與人建立美好的關係。

**(六) 自我形象是可以改變的<sup>5</sup>**

令人興奮的是：即使你曾有一連串失敗的經歷，你若想調整自我形象，開始一種嶄新、更富創意和成果的生活，永遠不會太遲。但單有積極的想法，而沒有積極的行動，並不能成就持久和有效的改變。

如果一個人仍埋藏着消極的自我認知，他不可能有真正積極樂觀的思想，因為悲觀的自我認知，絕不可能與積極的思想共存。

<sup>5</sup> 參考：狄守哲 Anthony D' Souza，頁 35-38。

人的自我認知和自我形象一旦真正改變，事情往往順理成章地成就。因此，自我形象是一個人一生幸福的關鍵，它決定人的成或敗、快樂或不快樂、沮喪或滿足，它甚至影響人的人際關係和一生。自我形象就是一個人對自己所有的信念。

人對自我想法的三個層面：

- (1) **意念**（心思意念）的部份組成我們的**自我認知**；
- (2) **圖像**（形像）的部份組成我們的**自我形象**；
- (3) **情感**的部份組成我們的**自尊**。

您的心思意念定焦在哪裡，哪裡就是您的自我形象；您的自我形象的感受則形成您的自尊。「你認為自己是個什麼樣的人，你就是什麼樣的人」的兩個要素是意念和圖像部份，這是您可以學習掌控的地方。

情感的部份往往是意念和圖像的自然結果，不論您心裡起哪一種情緒，正面或負面的情緒，都是你接受自我認知和自我形象之後的副產品。

史戴伯博士在他的著作《成功者的思維方式》，解釋了個人信念與個人期望和表現之間的因果關係：

當你改變你的思想，你的信念隨之改變；  
當你改變你的信念，你的期望跟着改變；  
當你改變你的期望，你的態度隨之改變；  
當你改變你的態度，你的行為隨之改變；  
當你改變你的行為，你的表現隨之改變；  
當你改變你的表現，你的一生也改變了。

自我形象是人的性格最重要的基礎，因人所有的情感和行為都是從自我形象來；而情感和行為又決定了人的環境和際遇；環境和際遇最後又反過來強化了人原有的自我形象。

**自我信念和自尊的循環：**

積極信念的循環 -> 積極的自我信念 -> 積極的期望 -> 自信的行為 -> 提升的自尊；

消極信念的循環 -> 消極的自我信念 -> 消極的期望 -> 自我摧毀的行為 -> 低落的自尊。

我們對自己的信念不論是積極或消極，就像一種必定實現的預言，因為我們會想盡辦法證明它和使它成真。

這個循環是良性還是惡性，完全決定於自我形象是積極樂觀，還是消極悲觀。

### **(七) 培養積極、健康的自我形象**

健康的自我形象，就是不看自己過高或過低（好像放大鏡，將自己放大，或將自己縮小），二者都不健全、不真實，朽曲了自己真實的一面。使徒保羅在（羅 12：3）

「…說：『不要看自己過於所當看的，要照着神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。』」

真正的自我形象，關鍵不在別人說您是甚麼樣的人，而在於您怎樣看自己和接受別人的話。因此，培養積極的自我形象，需要相當的努力和耐性。不是從外表，而是從內心開始。因若能培養出滿有信心的自我形象，就能改變行為、發揮內在的潛能和特質。以下幾個方法，能幫助我們培養健康的自我形象：

<p>(1) 重建健康的自我形象的方法</p>	<p>(i) 聖經中「自我形象」的根據：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) 認識自己是按照神的形像、樣式被造，滿有榮耀尊貴（創 1：27）</li> <li>(b) 認識自己是神愛的對象，是神用重價買贖回來的（約 3：16；彼前 1：18）</li> <li>(c) 認識自己在神面前有尊貴的身份地位（約 1：12；彼前 2：9）</li> <li>(d) 認識自己在神面前是獨特的，神在每個人生命中有獨特的計劃（詩 139：15-16）。</li> </ul> <p>(ii) ABC 行動禱告：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) <b>Aware 察覺, Accept 接受 &amp; Act 行動</b> - 祈禱求聖靈幫助、帶領、加信心和力量；讓您察覺自己的問題；願意接受自己的不足和限制；並願意有所行動和改變，例如：願意面對和處理創傷、罪咎，學習多饒恕別人和自己，學習謙卑而不自卑，學習停止強調自己弱點的惡習，盡量專注在自己的優點和能力上；</li> <li>(b) <b>Believe 相信</b> - 相信神和自己，有能力改變；</li> <li>(c) <b>Confess 承認</b> - 承認自己的自我形象出現問題，即使充滿自信，若不是正確或過份自信，也是自卑的一種表現；承認才能改善；</li> </ul> <p>(iii) 除去過往負面的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) 自己對自己不設實際的期望（真我與理想的我，的差距）；</li> <li>(b) 父母對自己不設實際的期望（望子成龍，望女成鳳等）；</li> <li>(c) 破壞性的說話、批評等。</li> </ul> <p>(iv) 多讀聖經、祈禱、參加教會的聚會，講座，廣闊自己的視野和知識的範圍，使心情開朗；</p> <p>(v) 熱心事奉，參與社區關懷等，跳出自悲、自憐，看到別人的需要；更能感恩；並能發掘和發揮自己的潛質；</p> <p>(vi) 有勇氣接受新的挑戰，新的思想模式（正面和樂觀，並多欣賞、鼓勵、讚賞自己），新的生活方式（建立友誼群組、支持網），學習新的科技（溝通方式、媒介）。</p>
<p>(2) 重建健康的自</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(i) 接納神的愛，以致能夠愛自己、愛神、愛別人，建立和諧的人際關係；</li> <li>(ii) 更加認識神，親近神，明白神的旨意和榮耀神；活出主耶穌基督的樣式；</li> <li>(iii) 遵行神的旨意，事奉主和傳福音。</li> </ul>



我形象的目的	
(3) 重建健康的自我形象的好處	(i) 重獲自信，可以接納自己、愛護自己； (ii) 可以接納別人，建立和諧的人際關係； (iii) 建立健康的自我形象，不受別人、環境等影響自己的真正價值、價值觀、人生觀。
(4) 自我測試	自我測試 - 一般人有低估自己的能力和才幹的傾向。 因此，試問自己幾個問題： <sup>6</sup> (i) 在我內心深處，我如何評價自己？ (ii) 我是否以懷疑、不信任的眼光看待自己？ (iii) 我是否喜歡和尊重自己？ (iv) 我是否消極地等待別人來告訴我，該怎樣做、怎樣想、怎樣反應等？ (v) 我是否主動為自己設定，實際而富挑戰性的目標、以致自我形象越來越提升？
<p><b>總結：</b></p> <p>建立一個健康的自我形象，以取代原先低落的自我認知，需要相當的耐性和努力。學習為自己描繪一副樂觀開朗的心靈圖像，然後計劃如何一步一步達到目標。開始時不要設得太高，只要比現在的能力加一，並且從自己比較有信心和把握的事情開始。每天花一些時間操練，達成後又再加一，持之以恆。當你回顧一看，你竟然遠離當初的景況很遠了，更接近你以為不可能達到的目標，並實現了長久以來的夢想。</p> <p><b>實踐應用：</b></p> <p>(1) 每天祈禱、默想，在主耶穌基督的幫助下，可以大大提升自我形象。</p> <p>(2) 調整目光在仰望主耶穌和聖靈的大能上，就可以勝過困難和挫敗。</p> <p>(3) 現在就開始計劃如何改善自我形象，自我反省，檢視自己的個性、習慣等，以致更能被主使用和建立別人的生命。</p> <p>(4) 常感恩，滿足自己所擁有的；不與別人比較，因永遠都是比上不足，比下有餘。常為內心有聖靈、主耶穌的同在、平安、喜樂、滿足等，感謝神。</p>	

### 以祈禱結束

<sup>6</sup> 參考：狄守哲 Anthony D' Souza，頁 33-34。