

第七課 - 認識童年陰影

以詩歌、祈禱開始

經文：「人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，豫備行各樣的善事。」（提後 2：21）

人最危險的仇敵是「自己」，自己內在的罪性，成了既厲害又虛偽的仇敵。相形之下，外在的仇敵比較容易應付。¹

人最常遇到的三個主要陷阱：就是：（1）貪戀異性（淫亂）、（2）貪愛錢財（渴望富足）和（3）貪愛地位、名聲（驕傲）。聖經說：「不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裏面了。因為凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾、並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。這世界和其上的情慾，都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。」（約一 2：15-17）

沒有任何人有免疫能力，不被罪誘惑。主耶穌也曾受過試探，只是祂沒有犯罪「因我們的大祭司…祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。」（來 4：15）每一個人，特別是基督徒都需要學會儆醒、禱告，不被自己的私慾和罪誘惑，若不謹慎便會落入網羅。² 如何不落入失敗的網羅？首先需要徹底的認識和了解自己的過去，然後正面的處理它。

（一）認識甚麼是人格的黑暗面（童年陰影）

蓋瑞·麥金塔和山姆·利馬的著作《健康的領導力》是一本好書，對幫助我們徹底認識和了解自己的過去，如何影響我們的人生有深入的研究。以下將會參考這書部分內容，詳細請參閱原著對您有更大的幫助和得益。

甚麼是人格的黑暗面？³

山姆說：『黑暗面好像一粒種子，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，因此將它歸類為人格中的黑暗面。儘管「黑暗面」一詞會讓人有負面的感覺，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。』

¹ 參考：麥瑞福，《做個好領袖》陳東興、蔡筱楓、何國強譯（台北：橄欖文化事業基金會，1992），頁 85。

² 同上。

³ 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），頁 20-21。

人格的黑暗面在歷世歷代的領袖身上都可以找到。例如：以色列第一個失敗的王（掃羅王），就是因為驕傲、自私、自欺等導致。

人性中的驕傲、自私、自欺等，正是組成人格黑暗面和墮落的原料。有些領袖即使有黑暗面，但他們願意在神面前承認、處理，產生更大的事奉果效。若忽視或拒絕承認自己人格黑暗面的人，經常會在領導職責上遭遇重大的失敗。

（二）認識和了解您的童年往事

先徹底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。

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！

自我了解：

- （1）究竟在我的生命中曾發生過甚麼事情？
- （2）給我留下甚麼衝擊和影響？
- （3）當時我有甚麼感受？有甚麼想法和反應？

（三）人格黑暗面（童年陰影）的形成

山姆在他的書裡形容「人格黑暗面」的形成，就是在人心底裡，藏着一些不為人知的事情，當時自己認為是失敗、羞恥、不開心等的事情，也不願意讓人知道，沒有恰當的處理和得着正確的輔導。慢慢那件事情好像已經淡忘了，其實只是埋藏在心底裡。當類似的情況出現時，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，這些都有可能是我們人格黑暗面存在的跡象。

它們形成的原因：

<p>（1） 童年 陪伴我 們成長 的人</p>	<p>童年時期陪伴我們成長的人，例如：父母、兄弟姊妹、老師、同學、親友等，和經歷，會深深影響我們的思想、價值觀和人格。</p> <p>雖然每個人的家庭背景和經歷不同，卻有共同的需要（例如：物質的需要，衣食住行，安全感、愛、被愛等）和慾望。</p> <p>若這些需要和慾望未能達到，得不着滿足；並與錯誤的動機（驕傲、自欺等是形成黑暗面的重要成分）結合，而造成我們對不同形式的經歷，產生各自不同的反應，最後便在我們的生命中產生獨特的黑暗面。</p>
------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>(2) 痛苦的 經歷</p>	<p>對某些人來說，可能是一個酗酒的父或母親，或可能是完美主義的父或母親，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群體之外，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。</p> <p>被其他孩童欺凌的例子：小學時，一個高過自己一班的同校學生，強逼自己在眾人面前，從他的兩腳中間爬過，好像小狗一樣。當時感到非常羞辱，但不敢告訴父母。而當時感到被羞辱的原因，可能是因對方家境富裕，或比自己高大好打，或夠惡等，心裡便想加強自己在這方面的能力，以後不會再被人欺負。同時，心裡對他這裡類型的人，包括：樣貌、性格、神態、態度等，都不自覺地產生強烈的反感。</p>
<p>(3) 「欠債 感」</p>	<p>另一種影響着我們的思想的重要元素是「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，孩子常會將父母親關係的失敗，當成自己個人的失敗，並歸咎於自己。</p> <p>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。</p>
<p>(4) 「罪疚 感」</p>	<p>另外一種影響着我們思想的重要元素是「罪疚感」；就是在成長過程中，做了一些不為人知的不正當事情，例如：偷竊、偷窺、看黃色刊物、看黃色網絡、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。</p> <p>而另一種「罪疚感」是意外發生在不適當的時刻，例子：前一晚因小事與父親爭執，第二天早上，父親照常出外晨運，竟發生交通意外當場死亡，孩子非常傷心怪責自己，認為是因自己與父親爭執，以致他晚上失眠才發生意外。</p> <p>當人心裡有這種罪疚感，在他/她整個成長期和潛意識裡，都不能原諒自己，而鬱寡歡，作甚麼都不起勁等。</p>
<p>(四) 走出人格黑暗面（心靈創傷）的步驟</p> <p>要克服人格黑暗面，走出心靈創傷的陰影，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。</p> <p>走出心靈創傷或陰影的幾個步驟：</p>	
<p>(1) ABC 行動 禱告</p>	<p>ABC 行動禱告：</p> <p>(a) Aware 察覺，Accept 接受 & Act 行動 – 祈禱求聖靈幫助，開我們屬靈的眼睛，讓我們察覺、知道自己有心靈創傷、童年的陰影，願意接受童年陰影的</p>

	<p>存在，並願意有所行動和改變；例子：假設您在街上行路，突然您察覺有一部汽車從車房開出來，這時您需要接受和立刻有所行動，停下來或避開它；</p> <p>(b) Believe 相信 - 相信神和自己，有能力改變；</p> <p>(c) Confess 承認 - 承認自己過往所犯的錯，例如：太過自我中心、疏忽、不願面對或逃避等。</p> <p>不要否認或替自己的黑暗面合理化，需要承認人格黑暗面是正常人性發展的結果 - 每個人都有黑暗面。</p> <p>必須承認自己的罪性，並在基督裡得到唯一的饒恕。當願意處理它，神會賜力量，和幫助克服這些陰影。但若將所有的責任都推卸給撒但，您就永遠活在痛苦中。⁴</p>
<p>(2) 檢視過去⁵</p>	<p>您或多或少都曾遭遇過一些被傷害的經歷，並對您有深遠的影響。</p> <p>若這些事在您的記憶中很明顯，就值得更深入的去檢視。透過回顧和自我檢討的過程，神會幫助您，將退縮改變成決心，壓抑變成動力、有目標和盼望等。</p>
<p>(3) 藉寫信來表達</p>	<p>另一種處理過去的方式是，藉寫信來表達您最近的發現。您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您影響至今的經歷，所帶給您的感受。</p> <p>認真處理過去，好像處理洋葱需要一層一層的解開，以脫離童年陰影的糾纏，重獲自由，也需要願意和懂得饒恕。饒恕包括：原諒別人對待您的方式；您也需要為自己所做的那些仍然糾纏您、控制您的錯誤和失敗，原諒自己。</p>
<p>(4) 要處理童年的「罪疚感」</p>	<p>必須在主耶穌面前承認自己曾經犯的罪，若知道是甚麼罪，必須清楚直接表明是甚麼罪。</p> <p>主耶穌在聖經裡已應許我們說，「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) 若您已經在主面前承認自己的罪，就要接受祂的赦免。</p> <p>許多人仍活在罪疚感的陰影下，可能是沒有真實的承認自己的罪，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。</p> <p>這是主耶穌透過聖經對我們說，「誰能控告神所揀選的人呢？有神稱他們為義了。」(羅 8：33)</p>

⁴ 同上，頁 154-155。

⁵ 同上，頁 163-165。

	<p>要接受主耶穌在十字架上為我們所犯的罪，已經付上最大的贖價，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，不要給魔鬼留地步！</p> <p>在基督裡，您已得着赦免，「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)</p>
<p>(5) 要處理童年的「欠債感」</p>	<p>要處理童年「欠債感」的陰影，嘗試先了解自己產生「欠債感」的真正原因，例子：假若是因父母親離婚，當時認為是因自己不聽話，以致使父母常因自己產生磨擦、衝突、最後離婚。</p> <p>最佳方法，直接問他們是否因自己以致令他們婚姻破裂？還是有其他真正原因，如：第三者介入等。要接受和相信一段真實的婚姻和愛情不會，因一個小孩子而分開！</p> <p>同時，要知道即使更有錢、更有地位、更有成就，也不能改變已經成為過去的事實，和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，要跳出自己的感覺和角度，從另一個角度來看那件事情。</p>
<p>(6) 對抗期望的毒素⁶</p>	<p>對抗別人加諸自己身上的期望，但亦有許多期望是自己加給自己的，期望帶來力量或痛苦。</p> <p>對抗別人加諸自己身上的說話，例如：『你這個人做事那麼不認真，將來做甚麼都不會成功的』；或『你看你這個沒有用的東西！只懂得亂跑闖禍…』；或『爛泥扶不上壁』等，負面、拆毀的說話，產生自卑感，而這些自卑感影響深遠！</p> <p>因此，需要正確的認識神和完全享受神的恩典，肯定可以將從不切實際的期望和負面的說話，所造成的困擾和捆綁，釋放出來的唯一方法。</p>
<p>(7) 操練漸進的自我認知⁷</p>	<p>屬靈操練不單是每天靈修、寫靈程札記，還需要有個人的退修、閱讀屬靈書籍、禁食等。這些操練都是大大擴展神在您生命中動工的機會。</p> <p>坦誠互動有三種層次：(i) 不拒絕別人的勸告，(ii) 願意接受勸告，和 (iii) 實際地尋求勸告。</p> <p>越多了解自己就越能克服童年陰影、人格黑暗面，和越有能力活出健康、平衡的生活。</p>

⁶ 同上，頁 169-173。

⁷ 同上：頁 189-200。

<p>(8) 了解您在基督裡的身份⁸</p>	<p>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。 人的價值與人過去所做的事，或將來要做的事都無關。 而您最大的價值來源是知道神愛您、神認識您，並且您在基督裡得稱為義。</p>
<p>總結：</p> <p>有那一個學習深深影響您的思想，讓您產生共鳴？ 如何將所學的應用在生命和生活中！ 徹底認識自己會對您與神、與人、與自己的關係，人生和生活質素等，都有很大的幫助和改善。 要繼續有效的生活和事奉，需要學會正面處理和根除童年的自卑感、失敗感、對失敗的恐懼，和現今仍跟隨着我們的記憶和感覺。 要克服黑暗面的負面影響，需要持續的儆醒、禱告，並立刻正面的處理。更要常存感恩的心，多數算神的恩典、值得感恩的事情；多看和欣賞自己和別人的優點和好處。</p> <p>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）。</p>	

以祈禱結束

⁸ 同上：頁 205-209。