

怎樣處理自卑、

自我形象

(Self-esteem)

人是**照着神**的**形像**被造的（創1：26-27），因此，人有一個很尊貴的形像。但因人犯罪，這形像受到虧損！我們與神、與人、與自己的關係破壞了！

人很容易將自己**理想的**我和**真正的**我作**比較**；真正的我比理想的我**低**，便會產生**自卑**；而真正的我比理想

的我**高**，便會**驕傲**、自高自大。

同時，人也很喜歡**與別人作比較**；若比別人低，同樣會產生自卑、感到事事不如人；若比別人高，便會沾沾自喜、**驕傲**、自高自大。

因此，問題是**不滿足**於自己所擁有的，而看自己所沒有的，更嚴重是常作比較！

神如何幫助我們處理我們的自尊？

我們的自尊是基於神對我們的肯定。當我們看到神偉大和廣闊的創造，我們會驚訝神為甚麼關心那些不斷使祂失望的人。

然而，神創造我們給我們非常尊貴的身份！

因我們承受**神**創造我們有**祂**的**形像**
(創1：26-27)。

當你下一次以個人的身份質疑自己的價值時，**請記住**，神認為你非常有價值，祂已宣告你對祂有多寶貴，祂看你如眼中瞳仁；所以，你可以擺脫自卑的感覺。

我們**真正**的**價值**是**神**對我們的價值評估，而不是我們的同伴。其他人是根據我們的表現，成就，樣子等，對我們進行評估和分類。

但**神**關心我們，正如祂關心祂所有的創造物。因此，我們可以**毫不畏懼**面對和**接受**自己的**真我**。

我們的**自尊**與我們與**基督**的關係有密切的影響。**健康**的自我形像是非常重要的，因有些人**低**估了自己，但有些人卻**高**估了自己。

誠實和準確評估的關鍵是了解我們自我價值的基礎 - 我們在**基督裡**的身份。除祂以外，我們所做的

事情不能達到永恆的標準。

在**基督**裡，我們是**有價值**和**有能力**
成就有永恆價值的事奉和工作。

若用世俗的標準來評價自己的成就，
會讓你**過多**從別人的眼光來思考自
己的價值，而**失去了**從**神眼中**看自
己的**真正價值**。