

門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

(I) 組長帶領版 (Leader's Version)

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第五課 - 提升健康的自我形象》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識自我形象的重要性、目的和好處，自我形象的形成，認識自尊、自卑、自大的分別和自卑的形成，並培養積極、健康的自我形象。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

- (1) 先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；
- (2) 預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；
- (3) 為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「健康的自我形象」的認知。

課程流程與帶領指引



禱告開始

回顧：簡短回顧「第四課 - 愛與饒恕」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了愛與饒恕；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）



組長提問：

- (1) 大家認為認識自我形象重要嗎？認為重要的請舉起右手，認為一般的請舉起左手。
- (2) 您對自己的自我形象滿意嗎？請大家在心裡用 1 到 10 分給自己打分數，10 分是非常滿意，5 分是普通/還在學習中，1 分是有很大提升空間/常感掙扎。稍後我們再來分享。

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「健康的自我形象」的認知，為預備後面的聖經教導。



組長帶領和轉接：感謝大家的參與，似乎各有不同的看法。讓我們現在從聖經和課程來認識自我形象的重要性，目的和好處。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「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 12：3）

（一）認識自我形象的重要性，目的和好處（8 分鐘 + 2 分鐘-互動）

（1）認識自我形象的重要性

「自我形象」是一個人從童年開始對自己的內在信念，對外在環境和人生際遇的經歷，儲存在有意識和無意識之中。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、自尊自重，或自卑自貶。但它並不是固定不變的心理狀態，它會隨着人生的經歷和經驗而改變。同時，「自我形象」設定了個人成就的範圍，因它能影響一個人決定自己能夠做到甚麼，和不能做到甚麼的深度信念；因此改變自我形象，人的性格、行為、生活態度也隨即改變。

（2）培養健康的自我形象的目的和好處

培養健康的自我形象的核心目的，在於對自己有真正的認識，並從神的角度和客觀的態度來認識自己，了解自己；而不是憑感覺或別人和外在環境等，影響自己的自我認知、價值觀、人生觀等；以致能夠欣賞自己是按着神的形像和樣式所創造完美的人和優點，並接納自己的不完美和缺點。

培養健康的自我形象的主要目的：

- （i）**建立穩固的自我價值觀** - 不將自己的價值建立在別人的評價、外在的成就或環境等，影響自己的真正價值、價值觀、人生觀等。
- （ii）**重獲在基督裡的信心** - 知道自己的真正價值，不是從自己的想法、別人的意見和看法，而是從神來的。同時，學會我們的自信不是建立在自己的能力上，而是建立在神對我們的愛、接納和應許上（腓 4：13）。以致懂得擁抱自己的優點，並溫柔地接納自己的缺點和限制；更懂得愛神、愛自己、愛別人，建立和諧的人際關係。
《寧靜禱文》（Serenity Prayer）美國神學家雷茵霍爾德·尼布爾（Reinhold Niebuhr）寫的：「求主賜我平靜，去接受我無法改變的事；求主賜我勇氣，去改變我能夠改變的事；求主賜我智慧，去分辨這兩者的不同。」但願這亦是我們的禱告和心聲。
- （iii）**驅動靈命成長** - 基於對神、對自己更加認識；渴望更親近神，明白和遵行神的旨意，活出基督的樣式，事奉主和傳福音；同時更渴望成長，愛自己和尊重自己，而不是出於焦慮或自卑。

培養健康的自我形象的主要好處：

- (i) 健康的自我形象的好處，就是即使面對失敗，亦將失敗視為學習的契機，「失敗乃成功之母」，能很快從逆境中復原。
- (ii) 尊重別人的同時也保護自己，不會因怕別人的看法而畏縮，溝通更坦誠、更有信心。
- (iii) 並且充滿從神來的信心，敢於嘗試和接受新的挑戰，相信自己具備解決問題的能力。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：您有沒有想到以上沒有提到其他「培養健康的自我形象」的目的和好處？若有，可以與大家分享。

 **組長結語與轉接：**感謝大家非常好的建議和看法。現在讓我們繼續看自我形象的形成。

（二）自我形象的形成¹（10 分鐘 + 3 分鐘-互動）

（1）透過外在環境的影響

「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：

- (i) **自己的感覺和想法** - 就是自小透過五官（視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺），接收外界資訊，儲存於大腦中，進而影響我們的思想、行為、價值觀、人生觀等；
- (ii) **個人背景** - 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；
- (iii) **別人的評語、意見或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；他們會帶來正面的影響（例如：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，產生積極和健康的自我形象）或負面的影響（產生負面的自我形象和感覺）；以及想像神對自己的評價等；共同塑造了個人的自我形象。

（2）透過裡面情緒、心思意念的影響²

人對自我想法的三個層面：

- (i) **意念**（心思意念）的部份 - 組成人的**自我認知**；
- (ii) **圖像**（形像）的部份 - 組成人的**自我形象**；
- (iii) **情感**的部份 - 組成人的**自尊或自卑**。

您的心思意念（自我認知）定焦在那裡，那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或自卑。

¹ 參考。狄守哲 Anthony D'Souza，《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。

² 參考。狄守哲 Anthony D'Souza，頁 26-38。

當人的**意念**（自我認知）+ **圖像**（自我形象）都是正面和樂觀的 = **情感**（自然產生自尊的結果）。

當人的**意念**（自我認知）+ **圖像**（自我形象）都是負面和悲觀的 = **情感**（自然產生自卑的結果）。

而**意念**（自我認知）和**圖像**（自我形象）部份 - 是可以學習掌控的地方。因此，人的自我認知和自我形象一旦改變，事情往往順理成章隨之改變。亦是人一生幸福的關鍵，它決定人的成或敗、快樂或不快樂、滿足或沮喪，它甚至影響人的人際關係和一生。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：不論您心裡起哪一種正面或負面的情緒，俗語說「您認為自己是個甚麼樣的人，您就會活出甚麼樣的人生」。但從聖經的角度，我們的身分是由神定義的。您希望神如何重塑您對自己的認知？

 **組長結語與轉接：**讓我們繼續看自尊、自卑、自大的分別和自卑的形成。

（三）認識自尊、自卑、自大的分別和自卑的形成（10 分鐘 + 3 分鐘-互動）

（1）認識自尊、自卑、自大的分別³

認識自尊、自卑、自大，之間的分別，例如：表現、原因和結果：

	自尊	自卑	自大
表現	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	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，怕別人知道不能接納自己，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
原因	有信心，認識自己在神和基督裡的身份	缺乏自信，安全感；不認識神和基督的救恩和恩典，單看自己和靠自己	缺乏安全感；不認識神，怕被人輕看，自我防衛，製造假象來保護自己
結果	樂觀、快樂，接受自己和別人，建立和諧的人際關係，感	悲觀、沒有安全感，容易受傷，不接受別人的意見，人際關係受到限制	怕被人拒絕，常戴假面具，否認自己的軟弱，以致沒法改善；不信任別

³ 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）。

	到生命和生活有意義和目的，能突破自己的限制。	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！	人，怕別人發現自己的弱點，沒有真正的朋友，在惶恐中生活！
--	------------------------	-------------------------------	------------------------------

(2) 自卑（低自我形象）的形成⁴

(i) 自卑（低自我形象）的形成 - 讓人產生低自我形象，並引發自卑的因素：

- (a) 缺乏自信心 - 不相信自己擁有過有意義生活的能力；
- (b) 缺乏人生目標和意義 - 沒有具體的人生目標和不明白人生真正的意義是甚麼，不懂得作決定、適時的思考和行動；
- (c) 喜歡將自己與別人比較 - 依賴這些比較結果，或依賴別人提供價值觀，當感受到身邊的人的批評，也無奈接納和認同；結果產生消極的自我形象
- (d) 拒絕允許自己有犯錯、失敗的權利和自由 - 緊抓消極的假設和想法，責怪別人或被自己的罪疚感淹沒；
- (e) 自我控告、罪疚、懊悔 - 過分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。讓初期的自我形象，一直存留在潛意識中，如影隨形、無法磨滅
- (f) 常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！

真我的認知 - 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、房屋、汽車等）；銀行存款有多少等；

理想的我的形成 - 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，成功人物等的渴慕）；漸漸這些成為自己心中理想追求的目標，亦嘗試模仿等，並以這些與自己的真我作比較！當真我與理想的我相差越遠，自我形象越低。

(ii) 自卑的特色

- (a) 不容易接受正面的回饋，沒有決斷力，常認為自己有錯，但不徹底了解和認錯；
- (b) 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
- (c) 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。

(iii) 自卑的害處和代價

⁴ 參考：狄守哲 Anthony D' Souza，頁 40-42。

- (a) 對自己沒有信心和懼怕失敗 - 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，天生的才幹沒法發揮，浪費了寶貴的潛質；當一個人說：『我絕對辦不到』就等於剝奪了任何可能成功的機會。這種心態可稱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。
- (b) 容易內疚、產生抑鬱、多憂慮、孤獨、沮喪、失望、容易放棄；
- (c) 對別人的說話、意見極敏感，不能接受讚賞，因自己是朝着相反（負面）方向看；自我防衛的說話，以致沒有和諧的人際關係。

互動點（約 3 分鐘）

組長提示：不論您是否有以上的心態，嘗試從另一個角度和不再單倚靠自己來改變自己，而是先與神建立和好關係，求聖靈幫助，重新檢視自己的生命，接納自己，積極和正面的培養健康的自我形象，常存感恩、喜樂，與人建立美好的關係，永遠不會太遲的

 **組長結語與轉接：**讓我們繼續看如何培養積極、健康的自我形象。

（四）培養積極、健康的自我形象（10 分鐘）

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，扭曲了自己真實的一面。

使徒保羅說，「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 12：3）

真正的自我形象，關鍵不在於別人說您是甚麼樣的人，而在於神怎樣看您，並您怎樣看自己和接受別人的話。因此，培養健康的自我形象，需要從內心開始，培養信心就能改變行為、發揮內在的潛能和特質。

培養健康的自我形象的方法：⁵

（1）聖經中自我形象的根據

認識自己是照神的形像、樣式被造，並且神是造男造女（創 1：27）；因此人是獨特的，全世界沒有一個人與您相同，高與矮、肥與瘦各有特色；男和女在神眼中一樣尊貴，沒有性別或階級歧視，彼此分工配搭。

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 1：18-19）您的價值，等於神為您付出的代價（主耶穌的生命）。這是一個極具震撼力的真理，能有效擊破一切自卑的謊言。認識自己在神面前有尊貴的身份和地位（約 1：12；彼前 2：9）

⁵ 參考：狄守哲 Anthony D'Souza，頁 35-38。

認識自己在神面前是獨特的，神在每個人的生命中都有獨特的計劃（詩 139：15-16），因此不需要與人比較。

- (2) **祈禱** - 求聖靈幫助，讓您察覺自己的自我形象有沒有問題，若有願意改變和有所行動，例如：願意面對和處理創傷、罪，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；相信神和自己有能力改變；
- (3) **除去過往負面的影響** - 承認自己的自我形象出現問題，承認才能改善，例如：自己不切實際的期望（真我與理想的我的差距）；父母對自己不切實際的期望（望子成龍，望女成鳳等）；別人破壞性的說話、批評等。
- (4) **參加教會聚會** - 參加教會的聚會，講座，廣闊自己的視野和知識的範圍；參與教會、社區關懷等，熱心事奉，看到別人的需要；更能感恩；並能發掘和發揮自己的潛質；
- (5) **接受新的挑戰** - 新的思想模式（正面和樂觀，多感恩神賜給自己的屬靈恩賜和優點，肯定神在自己身上的作為和成長）；新的生活方式（溝通方式、建立友誼群組、支持網）；學習新的科技等。

組長提示：建立健康的自我形象，需要恆心和耐性。先祈禱，求聖靈幫助，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，達成後又再加一步，持之以恆。當您回顧一看，竟然遠離當初的景況很遠了，更接近您以為不可能達到的目標，並實現了長久以來的夢想。

Part III：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（完成自我評估後，可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

自我評估（參考：取自團契退修會-聚會的自我測試）：

每個人的自我形象都是埋藏多年，並逐漸形成的。因此，先安靜、祈禱 5 分鐘，然後誠實地去檢視自己和回答以下的問題，為要幫助自己建立健康的自我形象。

- (1) 我認為我的自我形象：很好____；好____；一般____；低____。
- (2) 在面對挑戰、批評或失敗時，我的內心反應通常傾向於：謙卑接受並學習、退縮自卑覺得自己不行、驕傲反擊認為別人錯、還是自大防衛不願承認弱點？
- (3) 我覺得自己是一個怎樣的人，我如何衡量我的自我形象，例如：
 - (i) 我的外形____；我的外貌特徵和給人的感覺，例如：整潔、精神奕奕、充滿朝氣、普通____；我的思想、信念____。
 - (ii) 我過往的經歷：正面的，例如____；負面的，例如____；其他____。

- (iii) 我的期望是否：合理的，例如_____；不合理，例如_____。
- (4) 我身邊的人如何影響我的自我形象，例如：父母_____；兄弟姊妹_____；配偶_____；親戚_____；朋友_____；老師_____；同學_____；上司_____；同事_____；其他_____。
- (5) 我認為當別人真的認識我，他們會喜歡我？還是不會喜歡我？原因_____。
- (6) 我是否相信我是照神的形像被造，我在神眼中，是尊貴的、獨特的、神在我的生命中有祂獨特的旨意和計劃？_____。

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「健康的自我形象」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個對「提升健康的自我形象」的實例，或「靈修親近神」的經歷。

(二) 禱告與回應行動 (10 分鐘)

 **小組禱告：**請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

 **組長帶領結束禱告**（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢，照着祢的形像和樣式創造了我們，以致我們有祢的屬靈品德，可惜我們犯罪虧缺了祢的榮耀。深深感謝祢愛我們，差遣祢的獨生愛子到世間來，為我們的罪被釘死在十字架上，還清我們的罪債，以致我們可以重新與祢和好，亦恢復我們擁有祢的形像和樣式。求聖靈幫助我們願意重新建立健康的自我形象，為主作美好的見證。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「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 12：3）

組長提示：「合乎中道」原文有「清醒、理智、如實看待」的意思。因此，健康的自我形象不是盲目自大，也不是過度貶低，而是「如實地」看待神在自己身上的傑作。

預告下一課主題：「第六課 - 建立和諧的人際關係」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

 **本週學習摘要：**（組長提示：請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

- (1) 我對本課主題「提升健康的自我形象」有甚麼更多的認識和領會：_____。

(2) 在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

(3) 一個具體行動：我現在就開始（清晰、簡單、可行）的計劃，自我反省，檢視自己的個性、習慣，改善自我形象等，以致更能被主使用和建立和諧的人際關係：_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：操練將《健康的自我形象》活出來（本週具體實踐和記錄）

[] 每天親近主，祈禱、讀經、默想，求聖靈幫助和教導如何建立健康的自我形象

_____。

[] 本週開始當面對困難和挫敗時，如何調整目光在仰望基督和聖靈的大能上，就能勝過

_____。

[] 常存感恩的心，例如：有聖靈、主耶穌的同在、平安、喜樂、_____等；
滿足於自己所擁有的，例如：有家人、朋友_____等；
不與別人比較，因永遠都是比上不足，比下有餘。

[] 本週為自己設定實際和富挑戰性的目標、以致提升自我形象：_____。



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢照着祢的形像和樣式創造了我，以致我有祢的屬靈品德，但我犯罪虧缺了祢的榮耀。深深感謝祢愛我，差遣祢的獨生愛子到世間來，為我的罪被釘死在十字架上，還清我的罪債，以致我可以重新與祢和好，亦恢復我擁有祢的形像和樣式。求聖靈幫助我重新建立健康的自我形象，為主作美好的見證。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

- (1) 帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。
- (2) 帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。
- (3) 若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。
- (4) 組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。
- (5) 留意沉默組員，會後可個別關心。
- (6) 週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。



組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。