

《空中辅导》乐哉家庭

建立基督家庭（20）自我形象

圣经教训：

这节课我们要认识自己和管理自己是一生要进行的最根本教育，家庭是形成健康自我形象最重要的园地。弗 2:10 说我们是神的工作，从神的创造和杰作的角度，每一个人的价值无穷。

1. 自我形象的重要

为何要谈自我形象？因为不健康的自我形象影响一个人的一生，影响生活，也影响人际关系。

2. 自我形象的定义及基础

“自我形象”就是人在成长过程中，在心里渐渐形成对自我的评价，包括了个人的价值、智力、个性、品格、技能、外表等等。自我形象建基于下列几方面：

a. 基于能力

从“我能做什么？”来界定自己。

b. 基于所有

从“我拥有什么？”（物质和精神方面）来界定自己。

c. 基于信仰

从“我在神的眼中是什么？”（精神和灵性方面）来界定。

d. 基于别人的评价

从“别人怎样看我”来界定自己。指一个人在社会和与人往来中对自己的评价。

自我形象一旦被定型，是不容易改变的。从此我们就根据这个自我形象活出自己的人生，做各种的抉择。自我形象健康的人，可以发挥生命的潜力；相反，终生都受不健康的自我形象箝制。自我形象的影响可以是深远的。

3. 扭曲的自我形象

a. 靠外在的事物肯定自己

常常害怕失去所依附的东西，所以拼命的抓住不放，视财如命；很多时，这是受父母的价值观影响。

b. 过份在意别人的看法

为别人的要求而活，没有立场，疲于奔命；父母喜欢操控时，子女更容易如此。

c. 与人比较

过份自高或自卑；不敢在人面前敞开自己，以致无法与肢体深入交通，倾向虚伪、炫耀自己。

d. 被老我捆绑

常常软弱跌倒，罪疚感强，越来越痛恨自己，拦阻了跟神的关系。

- e. 很多扭曲的自我形象是由于家长（父母、或其他长辈）的错误对待而造成，若是在成长的过程中不加以更正和辅助，遗害深远。

4. 基督徒的自我形象

- a. 新的身分——神的儿女

“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。”（约 1:12）

- b. 新的价值——基督为我舍命

“我已经与基督同钉十字架，他是爱我，为我舍己。”（加 2:20）

- c. 新的权柄——神赐的能力。（约 14:13-14）

- d. 对付老我——神赐新生命

- e. 成圣的道路是漫长的，我们终其一生都要不断对付老我。保罗提到心中神的律和肢体中犯罪的律交战时说：“我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？”（罗 7:24）但保罗能够靠主得胜：“感谢神！靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。”（罗 7:25）新人是按神的形象造的。（弗 4:24）

- f. 看得合乎中道——避免自高及自卑

“我凭着所赐我的恩，对你们各人说：不要看自己过于所当看的，要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。”（罗 12:3）

- g. 成为神的工人

神工人的各种身分：使徒、监督、执事、长老、传福音的、工人、牧师、先知、仆人、牧人、父亲、母亲、使者、工头等。新的价值、新的使命，以忠心牧养群羊，发展教会事工。

5. 保罗的自我形象

保罗深刻体会自己是个罪魁，但他的自我形象是很正面的：

- a. 明白自己本是罪人，但同时记得赦罪之恩

保罗每次提到自己的罪，也必同时提及神怎样赦免他、接纳他，使他成为神所用的人，这一切都是因着神的恩典才成的。（林前 15:9-10；提前 1:15-16）

- b. 不停留在痛悔中，但努力追求长进

保罗为着自己的旧生命感到惭愧，但是他不停留在痛悔中，他学会了“忘记背后，努力面前的”。（腓 3:13）保罗从不掩饰以往的罪，但他深深体会，越觉察自己罪大恶极，越体会到神丰盛的恩典。（提前 1:12-14）

- c. 看重神所赐的召命，但更加谦卑

保罗一方面强调自己的不配（林前 15:9；弗 3:8；提前 1:15），但另一方面他毫不退缩地承担神给他的召命，一生努力为主烧尽。（徒 20:24）他直认：“我比众使徒格外劳苦”。（林前 15:10）走到人生的尽头，保罗可以说出：“那美好的仗我已经打过了；当跑的路我已经跑尽了；所信的道我已经守住了。”（提后 4:7）

- d. 有宝贝在瓦器里

许多人批评保罗骄傲，其实保罗提到自己的成就时，必然把荣耀归给神；因为他知道惟有透过神，和神的莫大的能力，才可以为神成就大事。（林后 3:4-5，4:7）他的

信心不是放在自己的身上，而是建基在神身上。所以保罗说过：“我若必须自夸，就夸那关乎我软弱的事便了。”（林后 11:30）

e. 能成为别人的榜样

他多次提到效法他的榜样，因为他效法基督。（林前 11:1）

6. 总结

我们从保罗身上，看到一位自我形象健康的人是怎样看自己的。没有人对罪的体认比保罗更深刻，但是保罗从不贬低人的价值；看到自己是罪人，但同时要因罪得赦免而感恩；两个律的争战是真实的，但要明白在基督里必然得胜；过往是一个罪魁，但今天因着神的恩典已成为一个新造的人，一个神的工人。