

困境突破系列 2-建立蒙福的自我形象

蔡維恩牧師

前言：「自我形象的重要性」

暢銷書基督徒作家卡蘿·麥克利奧德（Carol McLeod）在婦女事工上特別有恩典，她分享給所有基督徒女性，建立自信形象的重要，可以從這 6 個方向著手。

1. 妳的身分來自於神的話

首先，身為一個有信仰的女人，我們的身分與定義是來自於神的話語。神說我們以祂的形象而造，是的！我們是以神完美形象而被造的。雖然我們並不完美，但我們卻是那位不犯錯的神所造的。神希望我們像祂，而不是把我們造成一個只困在過去傷痛的女人，在神眼中，妳是「最棒的」。

2. 妳比鏡中的自己更好

我們要每天提醒自己，鏡中的那個人不能決定我們是誰。若以這個形象來定義自己，就將永遠無法打開上帝所賜的恩賜禮物。不要被一頭漸生的華髮、不夠挺的鼻樑、或過大的襯衫定義了我們自己，這樣只會被那些無關緊要的生活瑣碎拖住或絆腳。天生的外表與長相，不論高雅或平庸，都只是外在，完全不能代表真實的妳。事實是：只有主的同在，才能幫我們認清自己。

3. 拒絕跟別人比較

培養屬神自信的第三個態度，就是要堅定拒絕去與他人做比較。當我們產生與別人比較的心，失敗就注定了。如果我們看到別人比自己有成就、能自律、還是收入較多，我們心中的失落感肯定會浮現（不管妳承不承認），甚至可能嫌惡自己、討厭自己的生活方式。換言之，若自己處於較優越的部分，也會使人心生驕傲或沾沾自喜。我們應避免跟他人做比較而給自己陷入試探。

4. 仇敵鎮日伺機而動，但神比牠更大

若期待自己能建立一個良好敬虔的自我形象，要天天提醒自己：有一個仇敵不斷要妳放棄神所賜的形象。妳靈魂的仇敵一撒但，非常了解當妳擁有上帝給妳的形象之後，妳豐盛的生命將產生巨大的能力，所以牠將盡其所能去入侵妳的思考、誤導妳的想法。

牠知道妳將帶著基督耶穌的光，在這世上照亮黑暗，所以會洗腦妳，說妳做不到、不夠好。但是牠再如何也敵不過神的永恆與真理，妳已經被神定義了！

5. 對生命中擁有的一切感恩

妳要建立一個積極的態度，對目前所擁有的一切感恩。每天能列出感謝的事物，這樣就能使妳的心專注在眼前的祝福上，而不是那些不如意的事情。一個女人所能獲得的最大幸福，莫過於選擇懷著感恩的心過日子。每日早晨醒來時，第一個念頭應該是：「感謝讚美天父，我要為您活出這一天！」當夜晚來臨，躺在舒適的枕頭上時，我們要以感恩的嘴唇結束恩典的一天：「感謝主，謝謝祢今日與我同在。」感恩會讓妳愛上妳的生命。

6. 多想想別人，少一點自己

最後，如果妳想要擁有一個能尊榮神的形象，不要老想著自己，卻要多考慮別人。一旦建立了如此的自我形象，自然而然，妳將變得更不在意「自我」，卻能多關心別人。妳臉上將浮現更多的笑容、也會開始主動服事並鼓勵他人。抱怨也能在妳生活中終結，妳將成為一個慷慨與能給的人！莫忘世上苦人多，他們都希望能被妳生命中的奇蹟所感動。

人在各方面的成功或失敗，其實取決一個很重要的關鍵，就是「自我形象」。自我形象並非我們身體的一部分，它比較像潛意識在主導著我們的行為和表現。好像車子的「定速系統」功能，一旦車子設定在時速 100 公里，當車速有狀況，它就會把我們拉回設定的軌道。我們潛意識的自我形像，就是這樣會把我們拉回到自我設定。

一、思考的焦點。

1. 從聖經耶利米先知，我們如何從環境與他人眼中，建立自我的形象嗎？
2. 我們是否能夠從聖經中上帝的創造，清楚自己健康蒙福的自我形象？

參考經文：《耶利米書四十二 6-12，創世紀二 7》

耶利米 42:6 我們現在請你到耶和華—我們的神面前，他說的無論是好是歹，我們都必聽從；我們聽從耶和華—我們神的話，就可以得福。」

42:7 過了十天，耶和華的話臨到耶利米。

42:8 他就將加利亞的兒子約哈難和同著他的眾軍長，並眾百姓，從最小的到至大的都叫了來，

42:9 對他們說：「耶和華—以色列的神，就是你們請我在他面前為你們祈求的主，如此說：

42:10 『你們若仍住在這地，我就建立你們，必不拆毀，栽植你們，並不拔出，因我為降與你們的災禍後悔了。

42:11 不要怕你們所怕的巴比倫王』」。耶和華說：「不要怕他！因為我與你們同在，要拯救你們脫離他的手。

42:12 我也要使他發憐憫，好憐憫你們，叫你們歸回本地。

創世紀 2:7 耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裡，他就成了有靈的活人，名叫亞當。

二、經文背景

耶利米先知，[耶利米]的意思是有兩個意義：耶和華(使之)升高。耶和華(使之)傾倒，他的一生就是見證他名字的含義。他是個流淚的先知。他的天性比較懦弱、膽怯，按著他自己，他絕沒有勇氣論及猶大罪惡，以及上帝要降災等預言。只因上帝與他同在，並伸手按他的口，吩咐他說上帝所要他講的話。他靠著上帝的能力，不避刀箭、不顧生死，在君王、仇敵等面前勇敢地為上帝作見證。他這樣作當然會遭到人的反對、憎厭。那些假先知還假託上帝的名說謊話來破壞他的預言。因著替上帝說話，受侮辱、被枷鎖、遭囚禁，甚至人看他是一個通敵者，專為巴比倫說話，多次幾乎至死。因為耶利米有「被討厭的勇氣」。所以就不懼怕。

本段經文在說明人性的軟弱，一方面我們期待順服上帝的引

導，但實際上我們卻沒有「被討厭的勇氣」。以至於即使是上帝的旨意，自己還是要堅持走自己的道路。

此段背景在於耶路撒冷被巴比倫侵入，國亡後，軍長約哈難原本是問耶利米，到底上帝的旨意是如何，知道何去何從？他們願意遵守，等人聽完耶利米傳達上帝旨意，是要降服巴比倫的一番話之後，居然表示不接受，原因是他們主意已定，任何相反的意見都是聽不進去的。他們表現出來，並不是反對神，而是認為耶利米在說謊。他們以為自己站在神的一邊，他們對神話語的解釋才是正確的。他們當中有狂傲的人，狂傲到一個地步，不單自己下埃及，也劫持其他人一併去，連耶利米也被帶去埃及。相傳耶利米最後被亞撒利雅、約哈難和那些親埃及的人強逼去埃及。

「建立蒙福的自我形象」必須與「上帝的管家」作聯結。我們不是宇宙萬物的中心，我們只不過是受託管理的人而已，整個宇宙萬物的中心乃是上帝，我們的責任是對上帝負責，讓這個世界、宇宙萬物都很有秩序、規律的運轉在上帝的面前。我們應該有謙卑的心，知道我們人也只不夠是個管家而已，而且必須是做個盡忠的管家，使我們整個宇宙萬物的世界很有秩序、規律地呈現在上帝面前。最重要的關鍵，我們能夠重建自己在上帝面前蒙福的自我形象。

三、啟示：

（一）從神眼光確定自我形象-

耶利米蒙召時，是猶大國歷史上最悽慘的時期（耶一：1-3），以諾六十五歲與神同行，亞伯拉罕蒙召的時候七十五歲，摩西蒙召時八十歲，但在此非常時期，神卻呼召年幼的耶利米成為先知，而且，終其一生的事奉，幾乎沒有人聽從他。就人的角度看，他是個失敗的先知！但就神的角度看，他卻深深影響到被擄子民。是個「成功的先知」。

「我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」以弗所書二章 10 節。若我們清楚自我形象是來自於上帝，我們就能忠於使命，有能力來愛神與

愛人。

形成健康蒙福的自我形象的因素是：「一個真實的自我形象，是以整全的自我知識，包括強處和短處、優點和缺點為根據。因而我們就知道我們是誰。我們完全接納這個自我形象。這是神創造我們原來的樣子。我們不會想成為我們所不是的人。我們知道自己存在，並且神愛我們就夠了。雖然我們會努力追求卓越，但我們不會把這一點當作自我評價的根據。」

由於基督的救贖，我們經歷到無條件的接納，使我們對自己的看法改變了。我們不再害怕受到拒絕，也不再需要迴避看自己是誰，從此有了健全的自尊，不再太過高估自己而自大，也不再太過看低自己而自卑。我們擁有什麼樣的自我形象，就會成為什麼人！我們看自己是如何，思想自己是如何，就會變成怎樣的人。基督徒應擁有屬靈的自我形象，意即，要用上帝的眼光看自己。

決定未來的是眼光 不是環境。有一對雙胞胎兄弟出生在一個酒鬼家庭，經歷悲慘童年。數年後，兄弟倆卻活出截然不同的人生，哥哥成為有口皆碑的大律師，弟弟卻成了酒鬼。當記者深入探討時發現，哥哥知道自己的出生，決定往後一切要靠加倍努力，翻轉人生；而弟弟卻說，我的人生悲劇，都是酒鬼爸爸害的。

我們想要成為哥哥？還是弟弟呢？兩兄弟的人生都從酒鬼家庭開始，但看待環境的眼光才是決定他們未來的關鍵，哥哥藉著努力衝出重圍，弟弟卻向命運低頭。過去的經歷或許會在生命留下刻痕，但看待事情的眼光卻可以決定那些傷痕會就此殺死我們，還是會成為努力過後的榮耀勳章。

你都怎麼看自己，怎麼認知你自己呢？讓我們常常思想上帝是怎麼說你的，上帝是怎麼定義你的，要知道，上帝說你是誰，你就是誰！讓我們以上帝的眼光來看自己！若自己有健康的自我形象，自己受傷，別人也會跟著受傷。我們都是上帝的獨特產品。如此我們就能夠知道上帝對我們自我形象有完全的愛與接納，不是我作多麼好！

(二) 要有被人討厭的勇氣

「我們現在請你到耶和華—我們的神面前，他說的無論是好是歹，我們都必聽從；我們聽從耶和華—我們神的話，就可以得福。」（耶利米四十二：6）

耶路撒冷被巴比倫侵入，國亡後，軍長約哈難原本是問耶利米，到底上帝的旨意是如何，知道何去何從？他們願意遵守，等人聽完耶利米傳達上帝旨意，是要降服巴比倫之後，居然表示不接受，因為與自己的想法不同，且覺得十分地丟臉與被人討厭，甚至會被攻擊。

其實聖經中，最具有「被人討厭的勇氣者」就屬耶利米自己了，從他蒙召開始四十年的事奉之中，他的逆耳忠言為所愛的同胞所痛恨，全國上下視他為敵，“如茵蔯和苦膽的困苦窘迫”正是他一生的寫照（哀三：19）！站在斷垣殘牆的他，回顧歷史與他的一生，不免有人要問這位“流淚”的先知：“若上帝再給你一次機會，重活此生，你仍願走這條不歸路嗎？”出人意外的，老耶利米斬釘截鐵的回憶着：“人在幼年負軛，這原是好的。”（哀三：27）絲毫不為年輕就蒙召，走上這條不歸路後悔！為何不走不討人喜歡，卻蒙神悅納記念的路？當世人如耶利米眼前的同胞走上又大又寬的滅亡路時，耶利米書第一章卻又清楚以先知一生刻畫着屬神的人該走的路——神的路！耶利米的書卷不僅被猶大王約雅敬割破且燒盡（耶三六章），他自己則多次下監，甚至離死門只有半步之遙（耶三八：10，26）！神的路雖難走，卻也是神保守的路，耶利米雖因忠心傳神的話，而為全國上下所反對，但是呼召他的神卻鼓勵他：“所以當束腰...不要因他們驚惶...看哪，我今日使你成為堅城，鐵柱，銅牆。”（耶一：17-18）當他們攻擊他時，信實的主從不廢棄祂的應許：“我與你同在，要拯救你。”（耶一：19）。

百年前馬偕博士（G.Mackay）初到台北淡水傳福音，頭上就被澆人糞！「勇敢做自己」的真正意思是：要對自己的人生負責，依照自己想要的方式生存。活著不是為了滿足別人的期待；也不要把自己的人生託付給別人。自從阿德勒個體心理學被日本暢銷作家岸見一郎轉譯，並延伸為「被討厭的勇氣」之後，身邊確實多了不少「勇敢做自己」的人，但也有部分的人，根本只是「一廂情願

的白目」而已。那麼，我們能分辨出這兩者之間的差別嗎？

只要仔細閱讀過岸見一郎的《被討厭的勇氣》，就會發現作者想要強調的關鍵字，比較著重在做自己的「勇氣」。如果只是聚焦於「被討厭」，而且愈來愈無視別人的嫌惡，繼續「不尊重他人」的我行我素，充其量就是個「一廂情願的白目」。到最後，不但不會被任何人喜歡，連自己都不會喜歡自己。

阿德勒個體心理學強調「勇敢做自己」，是經過深思熟慮後，對自我基本原則的固守，但也能同理別人的立場或苦衷。對自己有自信；對別人夠尊重。當自己有理想或堅持，但始終無法獲得對方的支持或理解時，不必因為怕被對方討厭而卻步。

有一個女孩，從一出生就罹患了腦性麻痺，運動神經和語言神經受到傷害。她從小只能全身軟軟地臥在床上或地上，口水常常不停往外流，沒有一點智力的樣子。醫生判定她活不過六歲。但她卻靠著無比的毅力與信仰的扶持，在美國拿到了藝術博士。

有一次，她應邀到一個場合演"寫"(不能講話的她必需以筆代口)，會後發問時，一個學生當眾小聲地問：“你從小就長成這個樣子，請問你怎麼看你自己?你都沒有怨恨嗎?”這個無心但尖端的問題讓在場人士無不捏一把冷汗，深怕會深深刺傷她的心。

只見她回過頭，用粉筆在黑板上吃力地寫下了“我怎麼看自己?”這幾個大字。她笑著再回頭看了看大家後，又轉過身去繼續寫著：

- 一、我好可愛!
- 二、我的腿很長很美!
- 三、爸爸媽媽這麼愛我!
- 四、上帝這麼愛我!
- 五、我會畫畫!我會寫稿!
- 六、我有只可愛的貓!
- 七、還有.....

忽然，教室內一片鴉雀無聲，沒有人敢講話。她又回過頭來靜靜地看著大家，再回過頭去，在黑板上寫下她結論：“我只看我所有的，不看我所沒有的。”眾人安靜了幾秒後，一下子，全場響起了如雷的掌聲。那天，許多人因著她的樂觀得到激勵。這個樂觀的

女孩是誰？她，就是美國南加州大學藝術博士，在台灣開過多次畫展的黃美廉女士。上帝的眼裏，我很美——黃美廉。在別人眼中，我只是一個沒有希望的怪物孩子。甚至有的鄰人看到我又瘦又怪的模樣，就對外婆說：“你的孫女，將來只有到馬戲團給人看的份了。”外婆只是摸摸我的頭，擦著我的口水，不發一言地將我緊緊抱在懷中。現在回想起來，我才明白，原來外婆是多麼忍耐，並堅強地面對別人異樣的眼光了。我那個基督徒爸爸有一個信念，那就是：“上帝所賜的，都是對人有益，凡出於上帝都是美好的”。我的爸爸媽媽不但不放棄我，反而更加愛護我，他們每天都會抱抱我、和我玩，對我說聖經故事。而且他們會抱我出去探望朋友，並對朋友介紹說：“這是我的女兒，上帝愛她，我們也愛她。”這點影響我很深，上帝是愛我的，儘管我的身體殘障，但上帝和家人永遠都支持我、愛我。因為家人從神的眼光來看她，欣賞她，所以她能建立蒙福的自我形象。

（三）從神眼光欣賞別人

『你們若仍住在這地，我就建立你們，必不拆毀，栽植你們，並不拔出，因我為降與你們的災禍後悔了。不要怕你們所怕的巴比倫王』。耶和華說：「不要怕他！因為我與你們同在，要拯救你們脫離他的手。我也要使他發憐憫，好憐憫你們，叫你們歸回本地。（耶利米四十二 10-12）」

我們擁有健康的自我形象，就能夠用神眼光欣賞別人。若沒有健康的自我形象，就會批評別人、論斷別人，甚至懷疑別人。這也是軍長約哈難為何無法相信耶利米傳達上帝「愛的語言」，反而負面思考，用負面語言攻擊耶利米。

所以我們要拒絕一切的負面思想，因為它們都不是從神來的，而是撒但的謊言。取而代之，我們要把神的話語、神的思想模式、意識形態放在我們的信念系統內，因為神的話語都是積極、正面的，並且充滿了生命和創造力！當我們的心態改變，我們的形象就會改變。而當我們自己先改變時，就會看到環境隨之改變。因為人生是成功還是失敗，完全取決於思想的方向

耶穌與撒馬利亞婦女取水故事，重建該婦女的自我形象。耶穌在又累又渴的情況下，注意到婦人中午打水背後隱藏的孤單與困擾；耶穌願意放下種族與性別的意識形態，以生命的需要提出懇求，作為彼此對話的引言。幫助這婦女找回她的自尊：

1. 從種族與性別的偏見中走出來，不再以他人狹隘的眼光來看賤自己；
2. 從導致自我形象低落、自尊心受損、不健康的人際關係與罪的沉淪中走出來，重新調整人際關係；3.從不正確的敬拜、信仰態度中走出來，並願意超越信仰的爭論，用心靈和真實的態度敬拜上帝。最終，通過福音的對話，耶穌帶領她恢復自尊，她成為一個新造而健康的人。撒該的故事也是如此。

成為基督徒，我們擁有了一個全新的身分，那就是成為天父的兒女。這個新的身分意味著我們的生命是何等寶貝、尊貴，是依上帝形象所造的有靈的活人。然而，在現實生活當中，很多時候我們容讓負面的自我形象宰制我們，使我們陷入在痛苦、絕望、沮喪、挫折當中鬱鬱寡歡，以致我們的靈枯槁，瀕臨死亡。一個蒙恩的基督徒，要活出與被施予的恩典相稱，在信仰上極力追求，而不應該是渾渾噩噩，沒有目標，沈淪在世俗的物質慾望當中。我們受召、被揀選，都有一個神聖的目的，就是要在眾人面前公開見證，活出美好的生活樣式。我們絕對不要輕看這個身分。因為我們因為上帝愛我們無條件接納我們，我們就願意用「愛的語言」幫助別人，我們不只是看別人的過去與現在，而是看到上帝為他準備的未來，我們看到每個人都有「內心的小基督。」這是從神的眼光看他人的關鍵。

四、自己的感受

10/9（六）陳傳黃弟兄九十九歲告別禮拜，非常低調。陳傳黃弟兄一生擁有「耶利米」先知的精神。陳傳黃對宗教不僅投注心力，也投入金錢。據了解，他是電視頻道「Good TV」幕後最大出資者；另外，他也出錢捐贈許多救護車，幫助偏遠地區的醫療，但惟一的要求是，救護車外觀必須貼上「世界末日到了」、「神愛世

人」等警語。許多偏遠山區的居民都知道，有一位好心的「陳爺爺」長期捐助許多物資，只是不知道「陳爺爺」就是保力達的陳傳黃。

陳傳黃身邊的友人說，陳傳黃無論對外表，或者對自己的事業成績，都深感滿意；因此，雖然年紀已經八十好幾，但辦公室牆上至今仍掛著自己五十歲時的畫像，彷彿還是當年那位風流瀟灑的壯年紳士。

他本身對食品開發永遠保持高度興趣，對自己一手調配出的保力達配方，長期受到市場青睞，深感得意。他常對朋友說：「那沒什麼啦，酒和水攪一攪就能賣錢了！」一輩子幾乎不曾在鏡頭前曝過光的陳傳黃，平凡得一如你我身邊的老人，但他與保力達的故事，在寫下另一頁的台灣奇蹟。這就是建立「蒙福的自我形象」。

五、結論

當耶穌說：「我就是生命的食糧；到我這裡來的，永遠不餓；信我的，永遠不渴。」我們藉由馬斯洛的需求層次理論就了解到，與耶穌連結後，「生理需求」，「安全、保障、秩序和穩定」的需求，「歸屬感與愛」的需求，「自尊」（自我尊重）的需求，以及「自我實現」的需求都得到滿足。而人最終的渴求，耶穌也能滿足，就是在末日的時候，使人得復活。

成功的人都有一個特質，就是熱情。唯有熱情才能執著，也才願意付上所有的代價去努力達成心中的目標。各位弟兄姊妹，這一生，你的熱情放在什麼事上？人生的目標，若與主無關，都是短暫的、有限的，沒有人能保證的。最重要的是重建蒙福的自我形象。威廉克里是十九世紀的英國宣教士，他曾說過一句名言就是「向神求大事，為主做大事」！今天神也在尋找能體貼祂的心，相信祂應許的人，不小看自己，願向祂求大事、為祂做大事！你願意成為這個人嗎？

求主開我們的眼睛，讓我們看到祂的榮耀、全能和信實！身為神的兒女，我們不願一生平淡、庸碌、狹隘的度過。求主擴張我們的眼界、胸襟、異象，信心，肚量，看到祂的國度才是那永遠不可

震動的國。來使用我們，讓我們能與祂同工，建立蒙福的自我形象，在成就祂國度的事上有份！

討論題綱：

1. 你從過去到現在有過何種自我形象？
2. 當你明白自己是神的精心傑作之後，自我形象又會如何改變？

代禱事項：

1. 在主裡建立肯定的自我形象，為此向神禱告。
2. 除去一切撒但而來的攻擊與負面的想法。

祈禱文：

親愛的主耶穌，求祢賜下祢的真理在我的生活周遭，使我活在祢的真理裡面，成為一個被聖靈管理的生命；因為主的靈在哪裡，那裡就有自由。我願意敞開我的心，被主所用，求主除去我生命裡頭那些懷疑、被扭曲、自卑的自我形象，用祢堅定不移的愛充滿我，使我看見我裡面的生命，那美好的創造主所賦予的生命本相，在那裡與主相遇，重新發現自己的生命價值。奉祢寶貴的名禱告，阿們。

行動參考方案：

1. 檢視自己信仰與生活間的衝突，為了信仰的緣故摒棄生活的私慾。
2. 擬訂一些原則來改變生活習慣，從微小的地方落實節能減碳、惜物愛人，並學習欣賞別人。重建蒙福的自我形象。