

## 生命價值-愛的鼓勵 你就是你-----健康的自我畫像

什麼是自我形象？簡單的來說自我形象就是你心中的一幅自畫像，是你對自己是「誰」，以及是「什麼」的描述。讓我們閉上眼睛一分鐘，想像一下自己的長相、開心的樣子、難過的樣子、工作的樣子等等.....

有沒有發現一件事情，就是你對你自己的樣子有些模糊，甚至有些人對自己的長相完全不熟悉。就連蔡依林或是周杰倫的長相在你的腦海中都比你自己的樣子還要清楚！為什麼？因為我們太少真正好好坐下來認識自己！諷刺的是，即使你可能對自我的認識還不錯，但是這個自我的形象很可能是別人怎麼評論你的結果。像是你的雙親或同儕如何看待你，或者可能是自我加諸的形象，也就是你自己在心中就你自己的人格、外貌、能力或成就所描繪出的自畫像。

[如果我長的和她一樣瘦.....] [如果我能開著 Benz.....] [如果我的屁股可以小一點.....] [如果我可以高一點, 白一點.....] 這些都是沒有健康自我形象的人會說出來的話，因為他的自畫像是參雜了別人的意見而畫上去的，所以永遠不會有滿足的時刻。 [與他人比較] 是自我形象的破壞者。一個破碎的自我形象無疑的是成功的絆腳石，更是憂慮、恐懼與悲傷的源頭！

**約 10：10 盜賊來、無非要偷竊、殺害、毀壞。我來了、是要叫羊〔或作人〕得生命、並且得的更豐盛。**

這段經文很清楚的告訴我們，盜賊就是破壞自我形象的始作俑者，惟有耶穌才是解藥！

耶穌要我們活出豐盛的生命！而豐盛代表的是完全的、充足的、滿溢出來的！耶穌要你擁有豐盛也就是健康的自我形象，所以錯誤的自我形象需要被改變！這裡有三個實際可行的方式：

### 1. 別專注在你的軟弱上。

不要再為自己的軟弱找藉口了！雖然你軟弱，你仍然有長處與優點。如果這世界要找尋一個完美的人，根本找不到。聖經上說：**我的恩典夠你用的，因為我的能力、是在人的軟弱上顯得完全。**惟有人在軟弱時才能顯出神超自然的剛強！年輕的大衛就是最好的例子：當 300 公分高的歌利亞對以色列軍隊叫囂的時候，每一個以色列軍人都能說出很好的理由，為什麼他們沒有辦法迎戰歌利亞。因為每一個人專注在自己的軟弱上，有些人認為自己的作戰經驗不夠；有些人認為自己太過矮小；有些人認為自己的武器不夠利害太多的藉口了，說了 40 天都沒有人敢有動作！但是最後高大壯碩的歌利亞竟然是被一個手無寸鐵的青少年大衛給打倒，大衛是如何做到的？就是他不專注他自己的軟弱！

**撒 17：45**

**大衛對非利士人說：你來攻擊我，是靠著刀槍和銅戟；我來攻擊你，是靠著萬軍之耶和華的名，就是你所怒罵帶領以色列軍隊的神。**

大衛只定睛在神的身上，他知道神是信實的、是公義的。因此他是將自己的信心建立在神的身上，他看到的自己不是沒有穿盔甲年幼的大衛，在他心中的自我畫像是耶和華大能的勇士！因此他戰勝了歌利亞！

### 2. 喜悅神當初所創造的你

聖經上說：**我們是神的工作。**既然是工作就代表著是現在進行式，是一個還未完成的作品。所以不要讓過去或是現在的挫折失敗攔阻你繼續向前、成長，神應許我們會榮上加榮、力上加力！他也應許我們的未來將如同黎明的光、越來越亮！

你要知道，神從創造你的那天開始所賦予你的價值到如今仍然沒有改變過。就好比一張一千元的鈔票，從剛剛印製出來經過人的交易或是沾滿塵土、污漬，即使是老舊了，但是它的價值仍然是沒有改變的！所以生命也是如此，不會因為你經歷過比較多失敗、被人不公平的對待或是一連串的創傷就改變你在神眼中起初所創造的價值！既然你的創造者是這樣看待你，你又為何要因著別人的眼光來判斷自己的價值呢？看看自己，你是獨一無二的！沒有人

長的跟你一模一樣，沒有人可以取代你在這個世界中的重要性！每一個人都有存在的價值，而這個價值是取決於創造者，不是你周圍的人！

### 3. 成為你所相信的

我們只能得到我們相信會得到的！所以錯誤的思想會讓你失敗！這個世界的話語都在散發批評及論斷，而結果就是引導人進入錯誤的思想中。改變自我形象的方式就是停止讓錯誤的思想繼續污染你，放膽相信更好的事是屬於你的。神要你擁有美好的生活，充滿愛、喜樂、平安，這並不代表著凡事都會一帆風順，但總是會有益處的！

**羅 8：28 我們曉得萬事都互相效力、叫愛 神的人得益處。**

神就是要你得益處，所以放膽相信神要給你健康的身體、美滿的婚姻，並且豐富的供應你一切所求所想！神在聖經中大大賜福給亞伯拉罕的目的就是使他能成為別人的祝福！神今天也要你相信你可以成為別人的祝福！

**腓 1：6 我深信那在你們心裏動了善工的、必成全這工。**

神不是只是說你可以成為別人的祝福，神要跟你一起完成這份工作。祂會比你還要堅持，祂不要你只是有一點幸福、有一點快樂！祂也不是要你部分得醫治、小小地得富足！他要你的

#### 小組討論：

1. 你覺得你的自我形象怎樣？你常用什麼樣的眼光來看自己、評估自己？
2. 你對自己最滿意和最不滿意的地方是...你覺得神是如何看這些地方？
3. 你是否接納你自己？你面對失敗、軟弱和挫折的態度是什麼？
4. 你相信你會成功、夢想實現、豐盛富足嗎？你可以在你的內心看見這樣的畫面嗎？