

## 問：自尊是合宜的嗎？

答：自尊有兩種截然不同的含義。

- 自尊第一種含義是指“對自我價值的客觀評價”。這種自尊是建立在謙卑的基礎上，而謙卑又植根於承認自己有罪、承認自己需要救主、承認基督為了你而死並賦予你生命的價值這個事實。

但我所看顧的，就是虛心痛悔、因我話而戰兢的人。

《以賽亞書》66章2節下

- 第二種自尊是指過高地看待了自己的價值。這種傲慢的自尊源自驕傲。《聖經》將這兩種特徵進行了鮮明的對比。

神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。

《彼得前書》5章5節下

## 相關題目

- 病態的依附：  
從束縛走向平衡。
- 身份認同：  
你知道自己究竟是誰嗎？
- 苛求完美：  
強迫地表現。
- 人生的目標：  
定準人生優先次序。
- 轉敗為勝：  
讓絆腳石成為踏腳石。



心靈盼望  
Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org  
在綫學習: www.amazinghope4u.com

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

1. Hans Christian Andersen, *The Ugly Duckling* (1844); [http://hca.gilead.org/il/ugly\\_duc.html](http://hca.gilead.org/il/ugly_duc.html).

《聖經》經文取自和合本事工版加拿大恩福協會（2004）  
© 2009 HOPE FOR THE HEART

# 自我價值

快速查詢

《聖經》輔導鑰匙之摘要



聖經  
輔導  
資料  
庫



心靈盼望  
Hope for the Heart

## 尋找你裏面的白天鵝

生活中，你是否擔心過別人會怎麼看待你？有的人在鏡子中看到的是一隻醜小鴨，就是童話裏的那個非常不開心的“小鴨子”。醜小鴨感到自己被所有的家禽嫌棄，因為自己長得難看，又笨手笨腳。讓人難過的是，許多長得很不錯的人也遭遇到這種“自我嫌棄”……他們覺得自己沒有甚麼價值，這其中的一部分原因要歸咎於對自己不正確的看法。正像那隻醜小鴨看不到自己其實是一隻漂亮的天鵝一樣，這些人以外在的形像決定自己的接納程度，而沒有看到神賦予他們的內在價值。

因為耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。

《撒母耳記上》16章7節下

## 被別人拋棄

在安徒生的童話裏，醜小鴨從其他家禽的眼中看自己。一隻貌似盡責的老鴨子、一群挑動是非的雞對它批評挑剔、冷嘲熱諷；一隻自以為是的火雞甚至攻擊它的身體。這一切都讓它痛苦地以為自己不被這個“華麗羽毛”的社團接受。但是最糟糕的是，這只可憐的小鴨子被它的弟兄弟姐妹所嫌棄……它的母親甚至希望它離開這裏！許多成年人都沒有意識到，小時候遭受的批評和指責經常會給以後的生活帶來嚴重的問題。你的個人價值是不是建立在兒時負面的經歷之上呢？你可曾嘗試過用神的眼光看待自己？

1. 家長和權威人士。
  - 過分挑剔
  - 過分地加以保護
2. 弟兄弟姐妹。
  - 總是潑冷水，令人灰心喪氣
  - 爭強好勝
3. 社會。
  - 物質主義
  - 學術水準或身體質素的限制

誤區：  
“由於別人那樣對待我，我從來沒有感受到自己的能力。”

真理：  
人終歸是人，神從來沒有期望你從別人那裏感受到自己的能力。當你不斷地把自己的生命交托給主，你的能力就會從主而來。

並不是我們憑自己能承擔甚麼事，我們所能承擔的，乃是出於神。 《哥林多後書》3章5節

## 被自己嫌棄

把自己跟別人比較，發現在長相、能力、成就和財富上都比別人差一截。

對自己提出一些不切實際的標準和期望。

過分誇大了一些負面的東西：“我失敗了——這使我成為一個失敗者。”

關注並誇大別人的同情。

認為自覺比別人差是屬靈的表現。

心懷不應有的負罪感。

誤區：  
“我好像無法停止跟別人比較。”

真理：  
神說把自己跟別人比較是不明智的。

因為我們不敢將自己和那自薦的人同列相比。他們用自己度量自己，用自己比較自己，乃是不通達的。

《哥林多後書》10章12節

## 背誦金句

你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？

《馬太福音》6章26節

## 研讀的經文

《詩篇》139篇

## 自我接納的七個步驟

你知道有些人給他們的汽車起特殊名字嗎？這些人非常鍾愛他們的車子，甚至包括車子的缺點——他們給車子起一些非常與眾不同的或很有趣的名字，如阿爾弗雷德（男性名，編註）、炮兵、美拜爾（女性名）、流浪者等。很有意思的是，他們與自己的車子待的時間越長，即使車身已經是傷痕累累，他們就越愛自己的車。他們愛車，接受車子的不足之處。你需要接受甚麼呢？你知道神說你需要接受甚麼嗎？

1. 我接受神的話語：我是按照祂的形像造的。 （《創世記》1章27節）
2. 我接受自己已經被基督接納的事實。 （《羅馬書》15章7節）
3. 我接受關於自己的那些無法改變的事實。 （《羅馬書》9章20-21節）
4. 我接受自己會犯錯誤的事實。 （《腓立比書》3章12-14節）
5. 我接受對錯誤的批評並承擔責任。 （《詩篇》32篇5節）
6. 我接受不可能所有的人都喜歡我或愛我這一事實。 （《約翰福音》15章18節，20節）
7. 我接受我生命中那些無法改變的環境。 （《羅馬書》8章28節）

我深信那在你們心裏動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。

《腓立比書》1章6節

## 神賦予的價值

對神來說，你真的是寶貴無比。你擁有神所賦予的價值！

W — 努力消除負面的態度或觀念。 （《腓立比書》4章8節）

O — 按照《聖經》的真理來愛自己。 （《加拉太書》5章14節）

R — 拒絕把自己和別人進行比較。 （《哥林多後書》10章12節）

T — 感謝神對你無條件的愛。 （《詩篇》48篇9節）

H — 在神的應許中存盼望的心，因祂應許使你具有基督的樣式。 （《羅馬書》8章29節）

Y — 用自己的恩賜和能力幫助其他人。 （《羅馬書》12章6-8節）

既然蒙召，行事為人就当與蒙召的恩相稱。

《以弗所書》4章1節



《快速查詢》是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，為當今的難題提供直接、明瞭的《聖經》真理。詳細資料請參考《聖經》輔導鑰匙之《自我價值》