

# 教牧辅导

## 认识自我(4) 自卑感 可处理和克服吗?

林诚牧师·罗加怡



### 上次讲了从属灵角度处理自卑；这次想谈谈自己如何克服自卑？

记得那位良院同学的来信，提到自卑让他活在别人的要求下，甚至以物质拥有作为自己价值的评估。这样的生活，一天不改变，都会让自己活在痛苦里。有时候，人不一定察觉自己有自卑，如何去作检视，认识自己？



1. 你是否很喜欢与别人比较，当比不上别人时，心里便不舒服？
2. 你对那些有成就的人（特别是同行，又是自己认识的），是否心存嫉妒？
3. 你是否很喜欢表现自己，惹人注意？
4. 你是否喜欢批评别人，在别人身上挑他的毛病弱点？
5. 你是否怕在别人面前承认自己的缺点与过错？
6. 你是否很害羞，不敢在别人面前说话、表达意见？
7. 你是否对别人的批评很敏感，常为自己辩护，甚至不喜欢那些批评自己的人？
8. 你的思想是否倾向消极方面，事情还未开始，便想到自己可能失败，因此就不敢参加比赛？
9. 你是否喜欢与人竞争，目的是否要胜过对方、抬高自己的身价？
10. 你是否不愿意与那些比自己漂亮、有成就、有地位或是在某些地方比自己强的人在一起？



若在以上测验中，连1个“”也没有的话，他可能不认识自己；若只有1至2个“”的话，则是一个有很健康自我形象的人，应活得很快乐。有2至3个“”的人，虽稍有自卑感，但仍属心理正常。但你若有5个“”或以上的时候，则是一位自卑感超出正常情形的人。需要辅导，甚至去看心理医生。

### 如何从个人层面来作改善的建议：

**1. 找人同行。**找牧者或辅导员或祷告伙伴或信任的人与自己同行，在他们的接纳、支持和客观提醒下，看清自己的现状，帮助自己渐渐地从自卑自怜的牛角尖里走出来。

**2. 看清自己的优点和专长。**回顾以前满足的时刻，仔细想想做哪些事情最有兴趣和满足感，能够一展所能，再把这些事情记录下来，从而找出自己的特性、优点和专长。（写下几样优点，向神祷告感恩。这练习帮助自己发掘优点，加以运用；也增强自己勇气。

**3. 重整优先次序。**反省自己把什么事情放在人生首位和次位，是否值得为其付上时间和精力。然后，审视自己目前追求的目标，与真实的能力是否相称。如果力不能及，就要重新定立。最后，按照自己的喜好和长处，定立容易达成的短期目标，例如：每周赞赏自己一次，或考试的分数要比自己上一次进步几分。每当达成一个短期而容易的目标，就能体验一种成就感，减低一无所成的感觉。

**4. 降低要求。**承认我们自己只是血肉之躯，无法完美无瑕，所以出错、失败是很自然的事情，不要因一时挫败而否定自己的努力、自己的价值，不要把要求变成苛求。同时，看清楚每个人都有难于启齿的阴暗面和问题，别人不一定是自己想象中那么“优越”。另外，既然大家都是人，我们就不能要求别人十全十美，别人也会嫉妒、批评人、伤害人，因此，不要苛求别人天生懂得体谅、关心、善待我们，而不批评我们。当我们降低对别人的要求时，我们能够明白到，有人批评我们，不一定是因为我们做错了什么，只是他喜欢批评人罢了。

**5. 只与自己作比较：**鼓励拿现在的自己和过去的自己作比较；有进步，就嘉许和感谢神。当然，没有进步，就要想想可以怎样改进？自己才能有突破。



收听节目：<https://lppy729.net/ds>

电邮：[chenxi@liangyou.net](mailto:chenxi@liangyou.net)

短信：13229966122（注明：晨曦）

