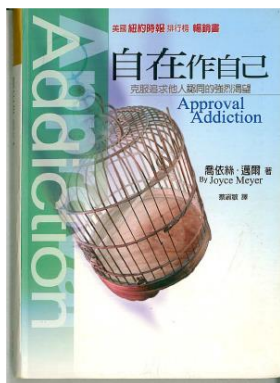


辅导类：《自在作自己》一般言老师



书名：《自在作自己》

作者：乔依丝·迈尔

译者：蔡淑敏

出版社：基督教以琳书房

出版年份：2006

### 得着真自由

“赢得他人认同使我们感到受鼓励，但如果我们为了追求他人的认同而失去自我，以致无法成就神对我们的心意时，那么我们可能已经染上了‘认同’的瘾。”这是本书让我们看见的前题，也是今天不少信徒仍然未能建立健康自我形象与价值的困惑。

本书书名“自在作自己”看上去有点难明。原来的书名是“Approval Addiction”，并有一个分题，译成中文是“克服追求他人认同的强烈渴望”。这样，就很明白作者乔依丝·迈尔究竟想要处理的是什么问题，那就是要接纳自己的本相，克服强烈追求别人认同的渴望，并藉着神及他的话语的帮助，改变旧有的行为模式，以得着真正的自由。

### 解决问题三部曲

作者认为让人拼命追求别人认同的成因，源自缺乏安全感，并且觉得自己很糟糕，以致剥夺了人的喜乐，也深远地影响着我们和其他人的关系。

作者从3个部份处理“认同成瘾”的问题。第一部份是“接纳自己的本相”，其中包括认识自己的身分和改变自我形象。第二部份是“正视自己的瘾癖”，作者谈到如何克服追求别人认同的毛病，就是要竭力地胜过一些伤害我们的负面情绪与感觉。第三部份是“破除旧模式、展望未来”，乔依丝让读者明白，最终要藉着耶稣的介入，破除一直掌控心灵的权势，并善用那些本来让我们伤痛的经历，帮助我们在主里面肯定自己，以致生命得到释放。

### 不要受骗

曾经有一段时间，身边有些人因为不能接纳自己、得不到别人认同而出现情绪困扰。在帮助他们的过程中，我看到这本书，让我对他们的心理状态了解多一些，也帮助我知道如何辅导他们。其中作者指出，撒但是说谎者，当我们被他的话欺骗，就是间接为他开了一扇门，让他来影响我们的生命。因为撒但要让我们的心思意念放满了许多不真实的想法，并且慢慢把这些想法变成真实。例如，我们想着别人一定不喜欢我，但其实这不一定是真的，可是在我们心里却将之变成真实，然后我们就努力地要做一些事来讨好对方，又或者对对方生出敌意。

## 活得完全

作者建议我们，可以藉着研读神的话来更新自己的心思意念，并改变自己的想法。当我们的思想改变了，行为也会慢慢地改变，对自己、对人、对神的看法也会随之改变。作者最后说明了一件重要的事，就是尽管我们的表现、我们的生命不尽完美，但神却喜悦我们、爱我们，他不是在我们做了任何事、有任何好表现后才爱我们。

有人在信主以后仍然不能接纳自己和自己的过去，每天都活在自责、羞耻、内疚与愤怒之中，不但没有放过自己，更不能体会在主里成为新造之人的那份自由与释放。他们的生命软弱乏力，也谈不上喜乐。求神帮助我们，能够在基督里得以完全，可以活得完全。愿圣灵使用作者的一些见解，引导我们回到基督里，自在作自己。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。