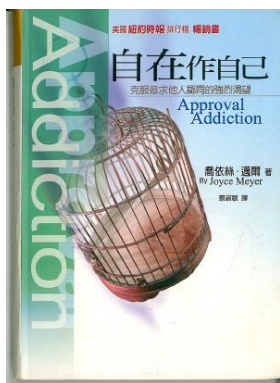


辅导类：《自在作自己》—殷言老师



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

肯定我的只有神

“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，也是今日不少信徒，仍然未能建立健康的自我形像与价值的困惑。

本书书名《自在作自己》看上去有点难明，因为它的原名是 *Approval Addiction*，可能在翻译成中文后，书名下面就加了一个分题，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，克服强烈追求别人的认同，借神及他的话语帮助，改变旧有的行为模式，得着真正的自由。

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，以致剥夺了这些人的喜乐，也深远地影响着他们的人际关系。所以作者从 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，最终要借着耶稣的介入，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。

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，让我看到这本书，能够对他们的心理状态多一点了解，对辅导他们得到不少帮助。其中作者指出，撒旦是说谎者，当我们被牠的说话欺骗，就是间接为牠开了一扇门，让牠来影响我们的生命。因为牠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成真。例如，当我们想着别人一定不喜欢我了，其实这些并不一定是真实的，但

在我们的心里却将之变成真实，然后我们就可能努力地要做一些事来讨好对方，又或者对方生出敌意。

作者建议我们，可以借着研读神的话，来更新自己的心思意念，改变自己的想法。当我们思想改变，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。作者最终说明一件重要的事情，就是尽管我们的表现、我们的生命不尽完美，但神是喜悦我们，他爱我们，并不是要我们做了任何事、有任何表现才配得他爱。神也毋须任何人意，他是有绝对的主权来完全接受我们的。

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，那份成为新造的人的自由与释放，生命变得软弱乏力，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://lts30.liangyou.net/>，或电邮至 school@liangyou.net 联络。