

问：自尊是合宜的吗？

答：自尊有两种截然不同的含义。

- 自尊第一种含义是指“对自己价值的客观评价”。这种自尊是建立在谦卑的基础上，而谦卑又根植于承认自己有罪、承认自己需要救主、承认基督为了你而死并赋予你生命的价值这个事实。

但我所看顾的，就是虚心痛悔、因我话而战兢的人。

《以赛亚书》66章2节

- 第二种自尊是指过高地看待了自己的价值。这种傲慢的自尊源自骄傲。《圣经》将这两种特征进行了鲜明的对比。

神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。

《彼得前书》5章5节

相关题目

- 相互扶持：
从束缚走向平衡。
- 我是谁：
你知道自己究竟是谁吗？
- 苛求完美：
强迫地表现。
- 人生的目标：
定准人生优先次序。
- 转败为胜：
让绊脚石成为踏脚石。

欲知详情，或需要用祷告及心理辅导来支持你，
请拨：(416) 644-1420
或点击：www.hopefortheheartch.org



心灵希望
HOPE FOR THE HEART

心灵希望 — 希望小站
共同 改变观念，改变心灵，改变生命



加拿大恩福协会

3880 Midland Ave, Units 2-4,
Scarborough, ON. M1V 5K4

1. Hans Christian Andersen, *The Ugly Duckling* (1844); http://hca.gilead.org/il/ugly_duc.html.
《圣经》经文取自和合本工版加拿大恩福协会 (2004)
© 2007 HOPE FOR THE HEART

自我价值

快速查询
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经辅导
资料库



心灵希望
HOPE FOR THE HEART

寻找你里面的白天鹅

生活中，你是否担心过别人会怎么看待你？有的人在镜子中看到的是一只丑小鸭，就是童话里的那个非常不开心的“小鸭子”。丑小鸭感到自己被所有的家禽嫌弃，因为自己长得难看，又笨手笨脚。让人难过的是，许多长得很不错的人也遭遇这种“自我嫌弃”……他们觉得自己没有什么价值，这其中的一部分原因要归咎于对自己不正确的看法。正像那只丑小鸭看不到自己其实是一只漂亮的天鹅一样，这些人以外在的形象决定自己的接纳程度，而没有看到神赋予他们的内在价值。

因为耶和华不像人看人，人是看外貌，耶和华是看内心。

《撒母耳记上》16章7节

被别人抛弃

当我们批评或诬告小孩子时，这会对他们的将来造成很坏的影响，而很多成年人都不知道这事实。你的自我价值观是否源於幼年的负面的经验？又或者你可否试着用神的方法去认识自己？

1. 家长和权威人士。
 - 过分挑剔
 - 过分地加以保护。
2. 兄弟姐妹。
 - 总是泼冷水，令人灰心丧气。
 - 争强好胜。
3. 社会。
 - 物质主义。
 - 学术水平或身体素质的限制。

误区：

“由于别人那样对待我，我觉得自己没有能力的。”

真理：

人终究是人，神从来没有期望你从别人那里感受到自己的能力。当你不断地把自己的生命交托给主，你的能力就会从主而来。

并不是我们凭自己能承担什么事，我们所能承担的，乃是出于神。

《哥林多后书》3章5节

被自己嫌弃

比较 — 把自己跟别人比较，发现自己在长相、能力、成就和财富上都比别人差一截。

订下 — 对自己订下一些不切实际的标准和期望。

过分夸大 — 常负面地批评自己：“我失败了 — 这使我成为一个失败者。”

关注 — 很在意并夸大别人的同情。

认为 — 自觉比别人差是属灵的表现。

心怀 — 不应有的负罪感。

误区：

“我好像无法停止跟别人比较。”

真理：

《圣经》教导我们，把自己跟别人比较是不明智的。

因为我们不敢将自己和那自荐的人同列相比。他们用自己度量自己，用自己比自己，乃是不通达的。

《哥林多后书》10章12节

背诵金句

你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗。

《马太福音》6章26节

反复阅读的段落

《诗篇》139篇

假想的罪疚感的形成

你知道有些人给他们的汽车起特殊名字吗？这些人非常钟爱他们的车子，甚至包括车子的缺点 — 他们给车子起一些非常与众不同的或很有趣的名字，如阿尔弗雷德（男性名，编注）、炮兵、美拜尔（女性名）、流浪者等。很有意思的是，他们与自己的车子待的时间越长，即使车身已经是伤痕累累，他们就越爱自己的车。他们爱车，接受车子的不足之处。你需要接受什么呢？你知道神说你需要接受什么吗？

1. 我接受神的话语：我是按照祂的形象造的。《创世记》1章27节
2. 我接受自己已经被基督接纳的事实。《罗马书》15章7节
3. 我接受关于自己的那些无法改变的事实。《罗马书》9章20-21节
4. 我接受自己会犯错误的事实。《腓立比书》3章12-14节
5. 我接受对错误的批评并承担责任。《诗篇》32篇5节
6. 我接受不可能所有的人都喜欢我或爱我这一事实。《约翰福音》15章18节，20节
7. 我接受我生命中那些无法改变的环境。《罗马书》8章28节

我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。

《腓立比书》1章6节

神赋予的价值

对神来说，你真的是宝贵无比。你拥有神所赋予的价值！

W — 努力消除负面的态度或观念。
《腓立比书》4章8节

O — 按照《圣经》的真理解爱自己。
《加拉太书》5章14节

R — 拒绝把自己和别人进行比较。
《哥林多后书》10章12节

T — 感谢神对你无条件的爱。
《诗篇》48篇9节

H — 在神的应许中存盼望的心，因祂应许使你具有基督的样式。
《罗马书》8章29节

Y — 用自己的恩赐和能力帮助其他的人。
《罗马书》12章6-8节

既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。

《以弗所书》4章1节



心灵希望基督教心理辅导书库快速查询
详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之
《自我价值 — 一个如何看待自己的问题》