

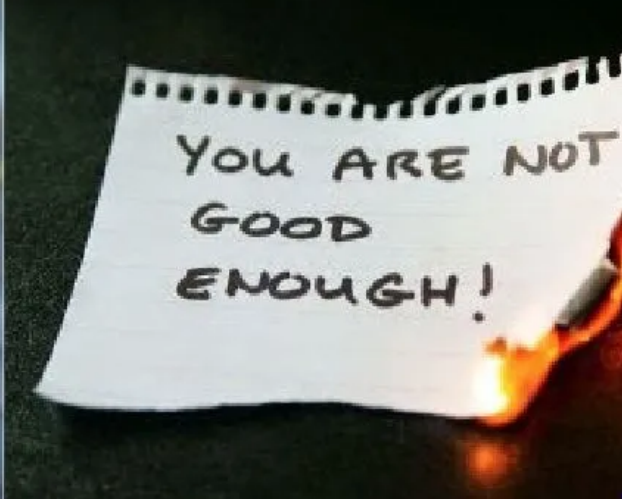
# 教牧辅导

认识自我(2)

**自卑感会损己伤人**

**破坏与神关系?**

林诚牧师·罗加怡



人的自卑感越强，不开心不快乐的时间就越多；这些人比较孤僻，且不容易与人相处，容易嫉妒别人，比较严重的人，很容易患精神病，或产生自杀倾向。其实自卑感带来的影响很大。

## 安徽姊妹

发觉自我形象对待奉有影响。当对自己有清楚的认识，使自己在侍奉中，纵使别人把自己所做的事，看作是毫无价值、毫无意义的，但自己觉得所做的，与世上一切的事相比，却是最有价值最有意义的。

姊妹提到自卑或自我形象对事奉有影响。下面详细分析自卑带来几方面的影响：

### (一) 自卑感影响人的身、心、灵的健康：

(1) 比较容易**生气、发怒、不开心**，而发怒的时候，血从心、内脏等往上冲，头部充血过多，会产生血压高、脑充血、心脏病；身体下半部则因不够血以致出现胃痛、消化不良等病症。

(2) 常常**被嫉妒、愤怒、惧怕所缠扰**，无法享受心灵平安；睡眠不足，食欲不振。

(3) **对别人批评过份敏感**，常对别人的言词感到不高兴，认为针对自己或不尊重自己，结果只往坏处去想。

(4) **害怕失败，缺乏自信和勇气去大胆尝试**，使好奇心和创造力偏低，减少了从努力中获得满足的机会，跌入越怕就越畏缩的恶性循环里。

(5) 不但对人不满意，也常常批评自己、恨恶自己，**无法坦然地接纳自己的长处和短处**，陷入沮丧和绝望之中，心情无法舒畅，精神不振。

(6) **不断逼迫自己忙于工作或其他惹人艳羡的活动**，以增加名誉、地位、金钱，来肯定自己的价值，使自己疲于奔命、身心透支。

### (二) 自卑感影响与别人的关系

(1) 对别人过分挑剔，使人敬而远之，因而产生人际之间的疏离。

(2) 不愿意表达真实的感情，或在社交上表现畏缩，使人无法明白自己的真实想法和状况，因而产生沟通问题和误会，破坏人际关系。

(3) 自觉身分地位低微，假设别人看不起自己，不容易接受别人的帮助、称赞或爱的表达，使自己孤立无援。

### (三) 自卑感影响人与神的关系

(1) 自卑感作祟，就是因为人不用神的价值观来衡量自己的价值，轻视自己是神儿女的身分，这根本已远离了神。

(2) 自卑感也离不开自我中心，一个人越是多想自己，就越容易陷于自怜自卑的境况中，忘了仰望神的恩典，也忘了把神放在生命的首位。

(3) 自卑感使人容易产生嫉妒、忌恨，以致不择手段，务求压低别人，抬高自己。这根本已经是罪，因为这罪，使人与圣洁的神隔绝。（赛 59：1-2）

**自卑的情绪和负面思想给我们的生命带来严重的问题，我们要让神的亮光光照内心，才能看到神赋予给我们的价值，并靠着神过得胜的生活。**

晨曦讲座

收听节目：<https://lpyy729.net/ds>

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

短信：13229966122（注明：晨曦）