

## 除去偏见的方法—罗加怡老师

偏见的相反意思是接纳。要解决偏见，便要学会接纳。下面是接纳的一些重点：

1. 不再用自己的眼光看待别人；
2. 在基督里，我们都是新造的人；
3. 神已经藉着耶稣基督对我们全然接纳；
4. 神也将这接纳的功课，交给我们学习。

能够学会接纳，是消除偏见的一个主要方法。接纳有一些原则，我们要特别留意。

### 一、接纳的原则

1. **不要论断人**：论断就是批评指责，要明白人人都有自己的缺点。
2. **不要以貌取人**：人内心的想法，人完全不能知道。人的外貌不代表人的全部，凭外貌看人也显出人观察的能力有限制。
3. **不要认为自己的态度无法改变**：要用神的眼光去看待和接纳人，这是神给信徒新生命的一个更新的责任。
4. **不要说贬低人的话**：人口里所说的，代表心里的意念。我们要说神喜悦而造就别人的话。
5. **不要受群众压力影响**：当人人都不喜欢某人或某事的时候，我是否也在没有原因的情况下表达不喜欢？人需要有辨识的立场，作正确反应，不要随意跟风。
6. **不要因别人与自己不同就嘲笑对方**：在神的创造里，没有两个人是完全相同的。人与人之间的差异、不同的地方，我们要学习欣赏和接纳。
7. **不要用以牙还牙的态度，看待以偏见对待自己的人**：要用爱心去宽待那些对我们存着偏见的人。

除了要学习和实践接纳的原则，下面还有要注意的重点。

### 二、用平等的心待人

不公平出现在人的主观、先入为主的判断和欠缺客观分析理据的情况下。当中没有考虑别人的需要，只从自我角度来看和判断事物。偏见与不公平有极大的关连。除去偏见，也必须除去对事物不公平的心态才成。我们要用平等的心待人。

1. **在神眼中，世人都是平等的。**
2. **对与自己不同的人，不要抱有成见。**
3. **人都有神所赋予的价值**：只要根据自己在基督里的地位，接受神赋予的价值。
4. **偏见是以偏概全**，是非理性的感情用事，而不是理性的结果。
5. **以仆人的心服侍众人**：仆人的心是谦卑的，是服侍人，不是受人服侍。
6. **顺服基督在你里面的性情**：遵守神话语的教导和提醒。

保罗的教导，提醒我们在基督里的几个重点：

1. **在基督里人人平等**：每个人都应该受到公平的对待。
2. **在基督里的价值**：没有优越的群体，也没有拙劣的群体。
3. **在基督里的尊重原则**：只要不违背原则（指绝对的真理），每个人对神的话语可以有不同的领受，也要受到尊重。

保罗说：“并不分犹太人、希腊人，自主的、为奴的，或男或女，因为你们在基督耶稣里都成为一了。”（加 3：28）

### 三、实践圣经的教导来抵挡偏见

圣经提供的真理原则包括：

1. **人是有限的**，我跟别人都一样有限。
2. **人是堕落的**，我跟别人都一样。
3. **人是有价值的**，我跟别人都一样。
4. **我们要相信神的性情和旨意**。神是爱，他既爱世人，人又怎能不去爱和接纳人。
5. **我们要相信爱**。爱是力量，能化解仇恨、包容体谅过错，更能医治所受到的伤害。
6. **我们要相信恩典**。我们既白白得着耶稣宝血的赦罪之恩，便要实践宽恕的行为。
7. **我们相信得胜**。人虽软弱，但靠着神的力量，就可以胜过罪恶，特别是偏见这负面的情绪。

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《得胜：摆脱负面情绪的捆绑》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。