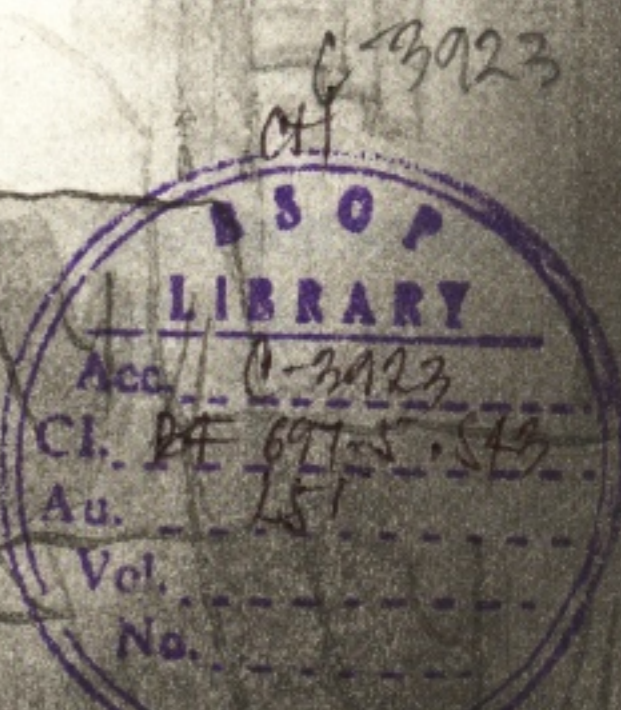


# 做你形象的建築師

你的自我形象，  
是你自尊的建築師。  
你的自我期許，  
是你前途的預言家。



李順長 ◆ 著

第

1

章



# 形象縱橫談

一個人擁有 健康的自我形象

是 上主的喜樂

是 自己的尊嚴

是 別人的幸福

---

# 熔爐

一個人被同化，就成爲怎樣的人被同化的過程中，最關鍵性的十個步驟簡述如下：

1. **接觸**：偶然的接觸或有意的安排，提供了眼見、耳聽、對談、回應的機會，留下了初步印象。想像一個人初抵大學城，第一次參加大學團契。
2. **羨慕**：如果這第一印象是美好的經驗，當事人會情感上羨慕所接觸到的人之品質。想像新生被團契裡契友濃濃的愛所包圍。
3. **比較**：他的心中自然會把現在的經驗，和過去的經驗相比，將這裡的人和別處的人作個比較。想像他所感受到的接納，與其他社團的競爭，天壤之別。
4. **認同**：當事人情感上逐漸投入，參與團契活動。想像他開始喜歡詩歌、分享、查經、禱告、郊遊。
5. **經歷**：他所伸出的一點信心，果然觸摸到神的赦免之平安，禱告蒙應允的喜樂，以及在基督裡有盼望的新鮮感。想像他初嚐天恩的滋味。
6. **理念**：漸漸地，他打開心門接受信仰的內容，形成信念。想像他相信耶穌是神的兒子、聖經的權威、因信稱義。
7. **生活**：這些信念逐漸影響他的思想和行爲模式。想像他決心戒菸、戒舞、不說謊、考試不作弊。
8. **信心**：有勇氣將自己的一生，投入在基督耶穌裡。想像他奉獻自己，決心爲主而活。
9. **盼望**：認定他所作的信仰選擇是最有價值的。想像他爲基督撇下名利，爲要得著天上的獎賞。
10. **美境**：進入內心和諧、人生喜樂的優美境界。想像他天天與主同行的美妙人生。

詩篇十六篇所記述的，就是這邁向屬天高原的十部曲——

# 同化過程 十部曲

- |                                       | 詩篇十六篇 |
|---------------------------------------|-------|
| 1. 開始接觸<br>論到世上的聖民，他們又美又善。            | 3節    |
| 2. 情感羨慕<br>是我最喜悅的。                    | 3節    |
| 3. 相對比較<br>以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增。        | 4節    |
| 4. 心理認同<br>祢是我的主，我的好處不在祢以外。           | 2節    |
| 5. 屬靈經歷<br>用繩量給我的地界，坐落在佳美之處，我的產業實在美好。 | 6節    |
| 6. 信仰理念<br>我將耶和華常擺在我面前，因祂在我右邊，我便不致搖動。 | 8節    |
| 7. 生活行為<br>我必稱頌那指教我的耶和華，我的心腸在夜間也警戒我。  | 7節    |
| 8. 建立信心<br>祢必將生命的道路指示我，在祢面前有滿足的喜樂。    | 11節   |
| 9. 持守盼望<br>因為祢必不將我的靈魂撇在陰間，也不叫祢的聖者見朽壞。 | 10節   |
| 10. 靈性美境<br>因此我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。 | 9節    |

# 造形 十部曲

你向什麼形象認同，你的人格會逐漸變化像他。善用你內心這股情感的力量，你可以選擇你所要成爲的人，並且至終成爲那樣的人。缺乏這種形象的認同，你將會失去人生的焦點，漂流在人生的風雲際遇裡；擁有這種所羨慕的形象，你可以找到最短的捷徑，達到你人生的理想。

下列步驟對你的自我雕刻很有幫助：

## 一、奉獻自己

將自己奉獻給神。

告訴祂，你一生最大的目標是愛祂、事奉祂、榮耀祂。

懇求祂引導你一生的道路，變化你的氣質，彰顯祂的美麗形象。

## 二、認定目標

把你心裡所羨慕的品質寫下來，組成一幅圖畫。

你一生最少需要三個形象，作你努力追求的目標。

- 1.美麗的基督徒形象：一個你認爲傑出的楷模。
- 2.家庭角色的美好形象：一個優秀的父親、母親、丈夫、妻子的形象。
- 3.生涯事業的楷模：一個能帶給你啓發、靈感、經驗的前輩。

## 三、禱告上主

求祂給你機會能找到這三方面的導師。

求祂給你柔軟的心靈來接受每一天塑造的機會。

求祂差遣聖靈來教導你成長的每一細節。

## 四、尋找楷模

多聽、多看、多想，接受各方面的激發。

在你所能接觸到的教會、工作、朋友、社團中，挑出讓你羨慕效法的對象。

你可以默默地學習，也可以問他是否願意收你作學生。

## 五、仔細觀察

張開眼睛、耳朵，詳細看他的思想模式、洞察力、應付危機的技巧、人際關係祕訣，面對困難的反應、內在品質、優點……

## 六、內心彩排

每次學到好的功課，當天晚上就在腦中反覆回味所學的，直到它在心中生根，成為你的意識與記憶的一部分。多復習幾次說話、思想、反應的模擬。

## 七、新舊整合

過一段時間，把新學到的功課加以整理，嚐試把它與從前所學的加以融合。

建立一個體系，把新、舊功課貫穿一起。

## 八、個人特徵

等到從導師學習到相當程度，

你可以開始去發掘自己所擁有的獨特優點，以及資源。

開始準備去創造自己的天地與貢獻。

## 九、運用創意

你有你獨特的資源：背景、恩賜、個性、教育、經驗、技術，又加上從導師所得到的激發。

在新舊的交會處，在模仿與創新的匯集點，

你能尋找到美妙的融合。

## 十、新的自我

反覆實踐你的理念、反應、說話、技術，

你會建立你理想的自我形象，

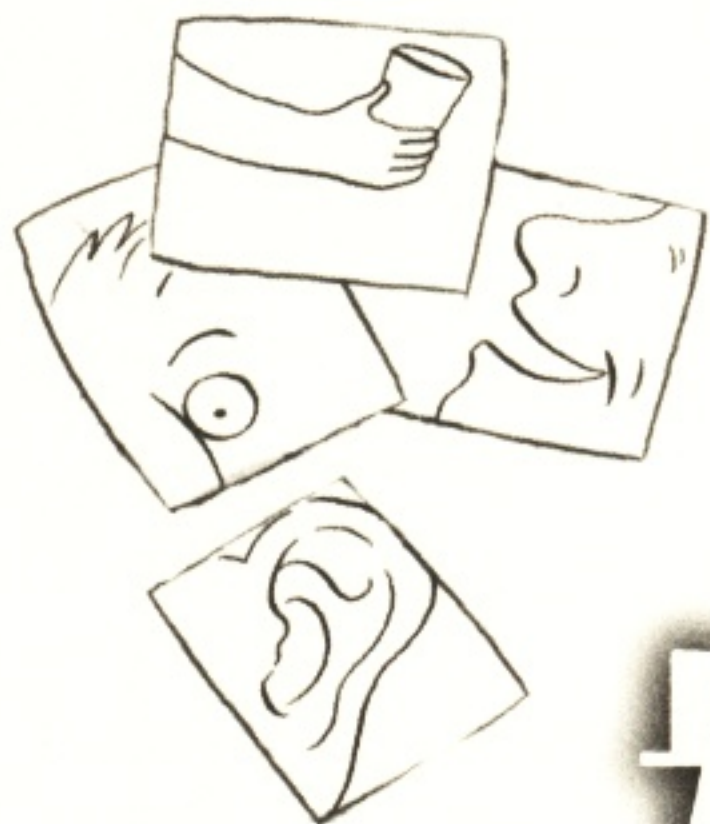
得著豐盛的生命，享受和諧統一的人生，

榮耀神的名。

第

8

章



# 視觀的藝術

心靈的眼睛怎麼看，

產生了形象上的認同。

帶動了價值上的抉擇。

---

# 君子四看

心靈眼睛有一種精神界的視力。  
它怎麼看，產生了形象上的認同。  
創造了方向上的取捨。  
帶動了價值上的抉擇。

聖經上最著名的四看是——

## 一、摩西之看 (來十一25)

摩西看為基督受的凌辱，比埃及的財物更寶貴。

## 二、基督之看 (來十二2)

基督因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，  
忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。

## 三、保羅之看 (腓三8)

我以認識我主基督耶穌為至寶。我為祂已經丟棄萬事，  
看作糞土，為要得著基督。

## 四、聖徒之看 (羅六11)

你們向罪也當看自己是死的，向神在基督耶穌裡，  
卻當看自己是活的。

這四看帶給當事人屬天能力，過得勝的生活。

你也可以主觀地調控你的心靈透視力，來調適你形象上的認同。創造得勝的生活能力。



# 看出名堂

**摩西**看為基督受的凌辱，比埃及的財物更寶貴，所以他

- 放棄了法老女兒之子的地位特權。
- 選擇認同神的百姓，與他們同度受苦的生活。
- 擔負起率領三百萬以色列人出埃及的沉重擔子。
- 憑信心邁向曠野的乾旱，也奔向敬拜的自由。

結果：摩西被神稱許為盡忠的僕人，名垂青史。

**基督**看前面的喜樂，遠勝現今所要承受的羞辱，所以祂

- 在客西馬尼禱告說，願祢的旨意成全。
- 甘心在十字架上把生命捨了。
- 默默忍受了兵丁、群眾、祭司們的羞辱、嘲笑。
- 成全了萬世救恩。

結果：坐在父神寶座的右邊，享受萬千聖徒的敬愛。

**保羅**看萬事如糞土，丟棄萬事，因以主基督為至寶，所以他

- 忍受了鞭打、監牢、勞碌、困苦，為要傳揚基督。
- 得勝患難、逼迫、飢餓、危險、刀劍。
- 為福音捨生忘死。
- 創建了多間教會，寫作了十三卷聖經。

結果：構建了基督教完整的神學體系。

**聖徒**看自己向神活，向罪死，所以他

- 拒絕罪的引誘。因為已死的人脫離了罪的權勢。
- 響應神的召喚，樂意遵行神旨，為主而活。
- 思想行為逐漸脫離世界的模式。
- 言語生活漸漸合乎聖徒的體統。

結果：成聖的品質。

# 主觀的詮釋

「看」是一種心靈的視觀（*Perception*）。

它是一種根據信仰前題所做的主觀透視力。

因此視觀是

1. 根據信仰前題的。 信有神的人，信無神的人，他們的人生看法是截然不同的。
2. 主觀的。 這個人看埃及的財物、寶座是人生最高成就。那個人看為神而受苦是人生最高意義。
3. 心靈的透視力。 即使兩個人肉身的眼睛看見了相同的事物，心裡的眼睛卻可能看見兩個不同的解釋。

既然視觀是一種主觀的透視力，它必然是可以調控的——

你可以看貧窮是一種咒詛，也可以看它是一種祝福。（路六20）

你可以看溫柔是一種懦弱，也可以看它是一種美德。（太五5）

你可以看犧牲是一種損失，也可以看它是一種得著。

（太十六25）

你可以看受苦是一種悲劇，也可以看它是一種益處。

（詩一一九71）

你在遭遇困難時，如果看它是一種阻礙，你會情緒沮喪，喪失奮戰的勇氣。

你在遭遇失敗時，如果看它是成功之母，你會意氣昂揚，激起堅持的熱誠。

靠著上主的恩惠，  
活用聖經的應許，  
信靠基督的救恩，

來建造基督化的視觀，

你會經驗到生活有力、內心喜樂、人格整全、得勝環境。

# 別替自己 寫輓歌

一個創傷的心，被人生旅途的荊棘，割傷了腳踝，  
被孤獨小徑的蒺藜，刺破了腿骨，  
被競爭跑道的挫敗，打擊了心懷，

他又缺乏積極的視觀，來創造奮戰的熱誠，  
他所能感歎的，只剩下一首人生的輓歌——

詩篇一〇二篇

我的年日，	如煙雲消滅	3節
我的骨頭，	如火把燒著	3節
我心被傷，	如草枯乾	4節
我	如同曠野的鵝鵝	6節
我	像荒場的鴉鳥	6節
我做醒不睡，	像房頂上孤單的麻雀	7節
我吃過爐灰，	如同吃飯	9節
我的年日，	如日影偏斜	11節
我也	如草枯乾	11節
我的住處被遷去離開我，	好像牧人的帳棚一樣	12節
我將性命捲起，	像織布的捲布一樣	12節
我使自己安靜到天亮，	祂像獅子折斷我一切的骨頭	13節
我	像燕子呢喃	14節
	像白鶴鳴叫	14節
	又像鴿子哀鳴	14節

一個人看生命如此悲觀，還能鼓起幾許喜樂與熱誠呢？

# 自貶之阱

世上不少人淪落成爲環境的犧牲品，  
一遇到挫折，馬上自己咒詛自己，  
沒辦法把事件和人格分開，  
自己看低自己，形成低落的自我形象，  
引發情緒低潮，喪失生活力量。

這種連鎖反應，可以用下列模式來表達——

外在環境	自我觀	行為反應
1. 做了糗事	2. 我真差勁	3. 沮喪低沉
4. 失戀	5. 我不可愛	6. 自卑自棄
7. 事業失敗	8. 我天資低等	9. 孤癖寡合
10. 遭遇困難	11. 我力有不逮	12. 放棄努力

次等人 讓外在惡劣環境，貶低自我尊嚴，以致情緒低落。  
上等人 正確看待惡劣環境，思想改善之法，以致反應積極。



# 視力2.0

一個依靠聖經信仰，擁有健康的自我形象的人，在面對外在逆境時，較能運用正確的視觀來看它，並善用信仰的力量，創造正面的情緒力量，來克服逆境，續步向前。

這種善性動力，可以用下列模式展式——

外在環境	正確視觀	積極信念	行爲反應
1.做了糗事	2.這件事還有更好的做法	3.感謝神賜我學習的機會	4.感恩
5.失戀	6.他所欣賞的是另一類型人	7.神爲我的婚姻已做了最好的預備	8.安息
9.事業失敗	10.成功之路是需要歷經一番摸索	11.神能將失敗化爲成功的踏腳石	12.進取
13.遭遇困難	14.困難是鍛練我品德最好的機會	15.神若幫助我，有何困難能阻擋我	16.積極

請比較上頁與此頁，兩種人不同的視觀、反應。

# 看隱藏在 逆境中的 十大祝福

如果萬事互相效力，叫我們得益處。  
而且萬事在神掌握裡，那麼，

困難 是驅迫我來依靠神的催化劑。 (林後一9)

逆境 是啓動我內在潛能的激素。

貧窮 是引發我追求屬靈豐富的動力。 (路六20)

挫折 是培養我「謙卑」這品質的溫室。

失戀 是教導我感情成熟的歷程。

軟弱 是學會體恤別人的基礎。 (林後十一29)

失敗 是邁向將來成功的踏腳石。

疾病 是人生樂曲中美麗的休止符。

苦難 是熬鍊美麗品德的展研所。 (羅五3~4)

創傷 是經歷屬天醫治的通行證。 (何六1)

# 沒有咒詛， 只有祝福

你在基督裡的自我形象越是健康，  
你越能鍛練出積極的視觀。  
你越會應用聖經裡的應許，  
你越能活出正面的人生態度。

保羅持定這幾項健康的自我形象，

我是上主的同工。	(林前三9)
我是福音的大使。	(林後四20)
我是基督的精兵。	(提後二3)

這高貴的自我形象，帶給保羅力量，用正確的視觀來面對人生的艱難——

- 捆鎖？ 更是叫福音興旺！以致御林軍聽見了福音！  
(腓一12~13)
- 受苦？ 靠基督多受苦楚，就靠基督多得安慰！  
叫我能用神的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。  
(林後一4~5)
- 絕望？ 被壓太重，力不能勝，連活命的指望都斷絕，  
叫我不靠自己，只靠叫死人復活的神！  
(林後一9)
- 軟弱？ 我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我！  
(林後十二9)

何等卓越的人生態度。



# 我不信的神

健康的自我觀，築基於對神的形象有正確的認識。

對事物的正確視觀，同樣的也奠基於對神的正確認識。

一個人心目中的神，若有扭曲，他對自己的看法、對事物的看法，也會受到相當程度的扭曲。

下面這篇短文〈我不信的神〉把常見的扭曲列出，目的是幫助讀者，避免下列形象上的錯誤，好叫你心中的神，完全符合聖經上所記述的，你較能享受整合、喜樂的人生——

我不信

只有聰明的人，讀過書的人，生活得優厚舒適的人才能認識的神。

像祕密偵探一般，隨時伺機痛懲因軟弱而犯罪的人之神。

咒詛一切物質享受的神。

當人在痛苦絕望的深淵裡虔誠地尋求祂，卻尋找不到的神。  
喜歡悲劇、禁戒人間歡樂的神。

抹殺人類理性，暗示非理性才能接近祂的神。

變魔術令人驚怕，以塑造自我權柄的神。

像白髮祖父一般，隨便讓孫兒拔鬍鬚的神。

根本不需要「人」合作的神。

像擲骰子一般，和人類玩捉迷藏，只能偶爾碰上的神。

把失敗了七十個七次的人送進地獄，不知「盼望」為何物的神。

要求每次考試一百分的神。

可以被哲學家充分解釋的神。

接受一個咒詛人的人來頌讚祂的神。

不能愛那不可愛者，不能饒恕被人定罪棄絕者的神。

要求人放棄做人，才能來相信祂的神。  
看見富翁家門口躺著無助的餓殍，卻不發義怒的神。  
接受一面做禮拜一面做竊盜者來敬拜的神。  
被象牙塔中的神學家和經學家化裝過的神。  
說「你是罪有應得」的神。  
曾為賜給人類自由意志後悔的神。  
只對「靈魂」有興趣，對「人」沒興趣的神。  
把法律放在良心之前，只看重有權有錢之人的神。  
有某些罪不能饒恕的神。  
只有在教會建築物中才能找到的神。  
不肯主動去尋找那棄絕祂的人之神。  
不曾為人類流淚，對玫瑰的美麗沒有感覺的神。  
當人類彼此相愛，祂卻不在其中的神。  
沒有奧秘，只和人相等的神。  
提供違背人類天性之快樂的神。  
看重人是因其所有所作，而不是因人所是的神。  
只叫日光照好人，不照歹人的神。  
沒有力量使人成聖，也不願成為人的神。

幸虧我所信的神，不是這樣的神。註1



第

9

章

# 關係連環圖解

內在的自我形象假如是根，  
外在的人際關係必然是果。

---

# 根·莖·葉·果

一個人和別人的關係如何，常常取決於  
他和自己的關係如何。

他和自己的關係如何，常常取決於  
他和 神的關係如何。

一個人看別人不順眼，常常是因為自己眼不順。

一個人不能愛別人，常常是因為不能愛自己。

一個人不能接納別人，常常是因為不能接納自己。

一個不能肯定自己的人， 較少可能會肯定別人。

一個不能欣賞自己的人， 較少可能會欣賞別人。

一個人的內心情境，會影響到他的人際關係。

這原理的因果運作如下文所說明——

# 低自我形象的 七個傷痕

人有合理化自己行為的本能。  
人常以自己為判斷的準繩。  
因此，容易落在  
拿自己作標準來衡量別人的陷阱裡。  
以為自己是宇宙的中心。  
卻渾然不知  
看別人不順眼，其實是自己眼不順！

看別人驕傲， 其實是 自己自卑。

懷疑別人排斥， 其實是 不能接納自己。

論斷別人， 其實是 缺乏自我肯定。

玩弄別人感情， 其實是 自己情感受過傷害。

喜歡糾正別人， 其實是 掩飾自己弱點。

看別人霸道， 其實是 自己懼怕權威。

諂媚討好別人， 其實是 害怕自己被拒絕。

為什麼看見你弟兄眼中有刺，  
卻不知道自己眼中有梁木呢？（太七3）

# 贏得辯論， 失去兒心的父親

一個缺乏健康自我形象的父親，  
潛意識裡不自覺地，常設法補償他的自卑，  
每一次跟他的兒子討論任何事，  
都把它看作是一場比賽，  
堅持老爸一定是對的，  
而且要贏每一次的論題。  
他的兒子在這種氣氛長大，  
無形中建立了一種自卑的思考習慣，  
認為自己的看法常常是錯的。  
成爲一個不進取、缺乏自信的人。  
一個不喜歡自己的父親，很難愛他的兒子。

一個不愛自己的父親，產生一個不愛自己的兒子。  
當這兒子結了婚，成爲丈夫，  
一個不愛自己的丈夫，很難愛他的妻子。  
這故事的情節發展如下——

一個父親自我形象很低，  
常藉著喝酒來麻醉自己，逃避心愁，  
妻子去世後，變成寡居。  
此後常召妓來家陪宿，藉金錢買到的愛情，  
企圖肯定自己。  
濫醉後，經常咒罵、虐待兒子（我們就稱呼他可連吧），  
可連從小就負擔許多家事，  
但卻得不到父親的愛與肯定，  
逐漸養成落落寡歡，沈默寡言的人。  
可連生存的方法是，壓抑自己的感覺，  
即使是快樂的事，也不敢允許自己去感覺或表達快樂，  
因爲他知道這快樂馬上會因父親的咒罵而消散。

# 壓抑的丈夫， 易怒的妻子

可連不敢哭、笑，不敢快樂、悲傷，  
壓抑久了，變成不知道怎樣表達自己的情感。  
結了婚，  
可連不會表達自己對妻子的情愛，  
甜蜜的話說不出口，親密的動作做不出來，  
妻子得不著情感上的滿足，變成暴躁易怒。  
他企圖補償妻子的損失，  
到處找家事幫忙，  
更加令妻子覺得，可連侵犯了她的領域，輕看她，  
妻子不但不覺得他在幫忙，  
反倒埋怨，他的行為給她的感覺是，不滿她的理家能力。  
夫妻吵架，卻莫名其妙，找不出真正的癥結，  
活在冷戰、熱戰的惡性循環裡。註1

一個不愛自己的父親，很難愛他的兒子。

一個不愛自己的丈夫，很難愛他的妻子。

但神在基督耶穌裡的恩典，足以

醫治創傷的心靈，  
整全扭曲的人格，  
提升低落的形象，  
重塑病態的情緒。

# 貫穿時空的 一條金線

神說： 我們要照著我們的**形象**，  
按著我們的樣式造人。 (創一26)

於是， 神就照著自己的**形象**造人，  
乃是照著祂的**形象**造男造女。 (創一27)

這是人間所有美妙故事的起點——人類被造。

保羅說：基督本是神的**形象**。 (林後四4)  
愛子是那不能看見之神的**形象**。 (西一15)

這是世上所有歷史事件的高峰——道成肉身。

約翰說：白雲上坐著一位**形象**好像人子，  
頭上戴著金冠冕。 (啓十四14)  
寶座之中有羔羊站立，**形象**像是被殺過的。  
寶座的周圍有大聲說，曾被殺的羔羊是  
配得權柄、豐富、智慧、能力、尊貴、榮耀、  
頌讚的。 (啓五6、12)

這是天國所有藍圖設計的核心——敬拜讚美。

貫穿這三件基督徒信仰要素的重要概念是：**形象**。



# 裡裡外外 呼應律

一個人的外在環境，與他的內心世界常是互相呼應的。他能交到怎樣的朋友端看他是一個怎樣的人。他的說話能吸引人或排斥人，就看他內心怎樣思想。人怎樣待他，常常是反映他怎樣待人。面對困難時，他是勇敢或懦弱，取決於他的內在品質是剛強或畏縮。這種外面與裡面的互動作用，說明下面二條題文，大致接近真理：

別人看你是怎樣的人，主要是因為你看自己是怎樣的人。  
你的內在自我形象如何，你會經驗到你的外在環境也如何。

這種裡外、外裡的呼應，聖經用下列語言來描述——

- 在信的人，凡事都能。（信，內在。能，外在）（可九23）
- 好樹都結好果子，惟獨壞樹結壞果子，好樹不能結壞果子，壞樹不能結好果子，荊棘上豈能摘葡萄呢？蒺藜裡豈能摘無花果呢？（太七16~17）
- 在潔淨的人，凡物都潔淨。在污穢不信的人，什麼都不潔淨。（多一15）
- 你若在患難之日膽怯，你的力量就微小。（箴廿四10）
- 他心怎樣思量，他為人就是怎樣。（箴廿三7）
- 惡人所怕的必臨到他，義人所願的必蒙應允。（箴十24）
- 耶穌因他們不信，就在那裡不多行異能了。（太十三58）
- 憐恤人的，必蒙憐恤。（太五7）
- 饒恕人的過犯，天父也必饒恕你的過犯。（太六14）
- 你們怎樣待人，人也怎樣待你們。（太七12）
- 你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷。（太七2）
- 滋潤人的，必得滋潤。（箴十一25）

建造你裡面的人，你的外在關係就會改善。

# 善性連鎖反應

當你遇見了神，你的生命會引發奇妙的改變。  
你改變了的生命，引動你人際關係的蛻變。  
你對周圍的人充滿關愛，引燃了他們生命變化的契機——

- 一、**我相信全愛的神。**祂愛我，創造了我，無條件地接納我；我是神的兒女，祂用基督的寶血潔淨了我的罪，好高興。  
**我相信全智的神。**祂按祂卓越的智慧，為我的一生做了最好的安排，我不用為前途憂慮，神為我的需要已做了預備。  
**我相信全能的神。**祂的手掌管整個宇宙，祂導引歷史的每一個細節，我可以放心把一切交託神，享受在基督裡的平安。

我既然如此相信，因此

- 二、**我接納自己。**我接納神按祂的慈愛所創造有優點、有缺點的我。我內心的衝突消失，我以寧靜的心接受我自己。  
**我肯定自己。**神所造的是獨一無二的我。我的優點可以被神使用來榮耀祂，而我的缺點是我追求成長的催化劑。  
**我奉獻自己。**神的愛征服了我，感化我決心奉獻自己，為祂而活，那是我生命最高的意義。  
**我捨棄自己。**我樂意背十字架過一個捨己的生活。如果我的一點犧牲，能榮耀主的名，能擴展祂的國，能成為別人的祝福，那麼，我的捨己，不是一種損失，乃是一種得著。

我既然與己和好，因此

- 三、**我接納別人。**神無條件地接納了我，我也樂意接納周圍的人。試著用神的愛去愛他們。  
**我肯定別人。**我已經肯定了自己，我也樂意肯定別人，肯定他們的價值，肯定他們的才幹，給他們機會成全夢想。

我愛 別人。基督捨己的大愛，在我裡面化成愛的泉源，祂的愛從我的內心自然地流溢到周圍的人身上。

我服事別人。服事神就是服事周圍的人，因著我的一點服事，他們的生命能認識基督，引發蛻變，那是我最大的喜樂。

我如此付出愛心，因此

四、別人接納 神。我所付出的愛心，美化了我與他們的關係，激發了他們對神的愛慕，以致接納神。

別人肯定自己。他們接納了全愛、全智、全能的神，理所當然也接納了神所造獨一無二的自己。

別人接納別人。他們接納了神，也會樂意接納神所愛的世人，分享神的愛給世人。

別人肯定別人。他們既然肯定了自己，也會給別人機會去肯定他們，引發了傳福音的善性循環。

這一連串的善化連鎖反應，  
最關鍵性的一步是  
在基督裡肯定你自己——  
認定你在基督裡的身分，  
享用你在基督裡的特權，  
是引發生命的蛻變之樞紐所在：  
它創造了健康的自我形象。

# 護心二法

## 一、認定你在基督裡的身分

把下列形象存記在心，常常思念，你的人格向這形象認同，你的自尊會逐漸與你心中的形象吻合。

- 我是神的兒女。 (約壹三1)
- 我是基督徒。 (徒十一26)
- 我是蒙神所愛的。 (猶1)
- 我是福音的大使。 (林後五20)
- 我是獨一無二的。 (詩一三九14)
- 我是世上的光。 (太五14)
- 我是神眼中的瞳仁。 (申卅二10)
- 我是君尊的祭司。 (彼前二9)

## 二、享用你在基督裡的特權

堅持下列權利，享用這些特權，你的經歷會帶給你情感上的平安、喜樂、滿足，以致你的自我價值感提升。

- 我的需要，神會供應。 (太六32)
- 我的禱告，主一定垂聽。 (太七7)
- 我的主隨時準備好要幫助我得勝障礙。 (詩四六1)
- 我的心靈創傷，神能醫治。 (結卅四16)
- 我的前途在愛我的主手裡，祂會引導。 (箴三五~6)
- 我的服事，主會記念。 (尼五19)
- 我的夢想，只要合祂心意，主會祝福成全。 (羅十五28~29)
- 我的事業，我有特權邀請神做我的伙伴。 (林前三9)

相信它、享用它、默想它，你會建造一個健康的自我形象。

# 統捷的 第二個春天

妻子有了外遇，夠悲慘的了，外遇的對象竟然是同系的學弟，那更是悲上加憤，火上加油。「那傢伙剛到美國，舉目無親，吃住還是我接待的哪！」

統捷的拳頭猛捶我辦公室的沙發，這一頭咆哮的狂獅，就是把我的座椅撕碎，我也不會怪他。那發抖的聲音、血絲的眼睛，證明他所承受的傷害有多深，內心的仇恨有多厚。

統捷哭夠了。我告訴他，我了解他的感受，因為我也曾被熱戀了三年半的女友拋棄。最讓我受不了的是，我看見了他們熱情的吻別。是的，我了解一個受傷的戀人所承載的心靈創傷——自尊被踐踏、被磨碎的淒苦。「當時，我以為那是世界末日。」我的喟歎稍稍平靜了統捷的愁緒。

我心中默禱著，求神賜給我智慧的話語，來醫治創傷的心。我禱求大醫生的巧手，來縫補破碎的靈。「那個晚上，我心潮洶湧，無法入眠，只得徘徊椰子樹下，直到流乾了傷情淚。過了午夜時分，我忽然想起剛剛學會的一首基督教詩歌，不知不覺地我開始吟唱：

你若不壓橄欖成渣，它就不能成油，  
你若不投葡萄入醉，它就不能成酒，  
你若不煉哪噠成膏，它就不流芬芳。  
主，我這人是否也要受祢許可的創傷？  
每次的打擊，都是真利益，  
因祢所收去的東西，祢以自己來代替。

「我在如泣如訴的哀禱裡，向神說，我相信祢會為我的婚姻做最奇妙的預備，我相信神的旨意最好，相信神的帶領最美，求祢撫平我的嘆息。禱告完了，我的內心出奇的平靜。第二天以後，我再也沒有為失戀哭過一次。」統捷開始聚精會神聽我奇異的故事，眸子閃現一絲希望的光輝。

「你有兩個選擇，一個是讓仇恨的火燃燒你的心靈，不斷地反芻自尊被蹣跼的苦澀。一個是讓上帝的愛醫治你的創傷，忘懷過去，邁步向前，創造你的未來。」

統捷告訴我，他願意選擇後者。

我邀請他接受耶穌基督作救主，並且誠心地相信

- 我是神的兒女。
- 神無條件的愛我。
- 神會爲我將來的新家庭做最好的安排。
- 我所遭遇的創傷是神化妝的祝福，它催化我來認識神。

我要他真心相信，反覆唸頌，直到這四個簡單的信念，浸入思想、意識、情緒裡。

統捷接受了基督耶穌。

過了兩個星期，他告訴我，他當著妻子的面把電視機砸了。

過了一個多月，他告訴我，他在實驗室拿椅子砸學弟的頭。

過了一個半月，他說，妻子和學弟私奔，不知去向。

過了三個月，統捷可以正常的上課、進食、睡眠、作息，一方面時間逐漸淡化了傷痛，一方面這四個信念維護了他的自尊和希望。

半年後他受洗歸入主名，快快樂樂地參加團契，每星期日一定來做禮拜，幫教會做管理交通、控制音響的服事。每次跟我握手，總是熱誠地說：「牧師，謝謝你的再造之恩。」

兩年後統捷結交了一個團契裡的姊妹，基督的愛和女朋友的友情，徹底地醫治了破碎的心。最困難的前三個月，我常聽見他自憐：「我真沒出息，連自己的太太都保不住，我真沒用！」今天我最常聽見的是：「神爲我的一切做了最好的安排。」

統捷計畫半年後結婚，大約一年後就可以獲得博士學位。註2

我自己的經歷、統捷的故事，加強了我的信念：「基督的救恩維護了人類的自尊，使美善的人際關係成爲可能。」

神人之間，健康的 祢 與我、我與祢 的關係，  
可以維護你的自尊，醫治你的傷痕。  
請試著唸頌下二頁文字，每日二次，爲期一週。  
你會覺得心靈更新，重新得力。

# 祢是

- 祢是 我的磐石 (詩十八2)  
耶和華是我的磐石，我所投靠的。
- 祢是 我的力量 (賽十二2)  
因為主耶和華是我的力量，是我的詩歌，  
祂也成了我的拯救。
- 祢是 我的詩歌 (出十五2)  
耶和華是我的詩歌，也成了我的拯救，這  
是我的神，我要讚美祂。
- 祢是 我的盾牌 (詩廿八7)  
耶和華是我的力量，是我的盾牌，我心裡  
倚靠祂，就得幫助。
- 祢是 我的救主 (撒下廿二2)  
耶和華是我的巖石、我的山寨、我的救主。
- 祢是 我的保障 (耶十六19)  
耶和華啊，祢是我的保障，在苦難之日，  
是我的避難所。
- 祢是 我的幫助 (詩卅三20)  
我們的心向來等候耶和華，祂是我們的幫助。
- 祢是 我的良人 (歌一4)  
願祢吸引我，我們就快跑跟隨祢。
- 祢是 我的上帝 (詩六三1)  
神啊，祢是我的神，我要切切的尋求祢。
- 祢是 我的避難所 (詩四六1)  
神是我們的避難所，是我們在患難中隨時  
的幫助。

# 我與祢， 動人心弦的 情歌

神啊，

我 要切切的

我

我 的心

我 在聖所中曾如此

我 的嘴唇要

我 還活的時候，要這樣

我 在床上

我 在夜更的時候

我 也要以歡樂的嘴唇

我 心緊緊

尋求 祢

渴想 祢

切慕 祢

瞻仰 祢

頌讚 祢

稱頌 祢

記念 祢

思想 祢

讚美 祢

跟隨 祢

詩篇63篇

1節

2節

3節

4節

5節

6節

8節

神啊，

祢 是

我 的神

1節

祢 的慈愛比生命更好，我 要頌讚祢

3節

我要奉 祢 的名舉手

4節

祢 曾幫助

我，

我就在 祢 翅膀的蔭下歡呼

7節

祢 的右手扶持

我，

8節





第  
10  
章

# 心態研習營

不是緯度，不是高度，

不是長度，不是尺度， **是態度。**

不是量度，不是寬度，

---

# 最有價值的 資產

前以色列總理邁爾夫人曾說：

我的國家所擁有的資產就是精神（態度）。  
我們沒有油元，  
我們沒有礦產，沒有地裡寶藏，  
我們也沒有普世輿論的支持，  
以色列所有的只是人民的精神。  
如果人民喪失了他們的精神，  
連美國也不能救我們。註1

邁爾夫人說

資源-正確的態度=失敗

正確的態度-資源=勝利

以色列人知道他們是神的選民——一種健康的形象認同。  
他們知道不能靠別人，要站在自己腳上——一種正確的生活  
態度。

健康的自我形象，加上正確的生活態度，  
你有較大的機會得勝。

# 心靈

## 內視鏡

如果你有機會營造你的自我形象，你喜歡把自己塑成一個怎樣的自我？在公司裡，你是個怎樣的員工？在家裡，你扮演怎樣的自我？在社會複雜的人際關係中，又是什麼樣的臉譜？在教會裡，你可以貢獻什麼恩賜？

建造一個健康的自我形象是每個人的權利和責任。一個人怎樣看自己，會影響他的人際關係、生涯規劃；會左右他的情緒反應、行為模式；甚至會決定他的事業是成功或失敗、婚姻是美滿或不幸。

一個人怎樣看自己，我們通常稱之為

**自我形象、自我觀、自我評估、自覺、自我認識。**

正面的自我評估，我們稱它是

**自我肯定、自我期許、自尊、自愛。**

負面的自我評估，我們稱它為

**自我否定、自暴自棄、自卑、自憐。**

我們從小到大，每一天都在不停地進行自我評估：從父母的態度、師長的反應，成績的高低、家境的好壞、事情的成敗，來認識自己。不管這自我形象是健康的或扭曲的，它都會影響你。

科系行業的選擇：免得入錯了行，選錯了系。

配偶婚姻的抉擇：以期門當戶對，琴瑟永諧。

潛能的開發：潛能開發的多寡，與自我形象的高低成正比。

人際關係的營造：所結交的朋友會反映出你認為自己是怎樣的人。

靠著神的思想，你可以建造一個健康的自我形象。

# 反應態度

當一個人擁有教育的機會，他是用功，或是混混；  
當一個人擁有交友的機會，他是抓住，或是畏縮；  
當一個人擁有工作的機會，他是認真，或是膚衍；  
當一個人擁有發展的機會，他是積極，或是消極，  
他的生活態度決定了他的前途。  
他的自我形象決定了他的態度。

一個人面對困難的態度，是迎擊，或是逃避，  
面對得罪的態度，是饒恕，或是記恨，  
面對失敗的態度，是振作，或是沮喪，  
面對挫折的態度，是堅持，或是放棄，  
面對仇敵的態度，是祝福，或是咒詛，  
面對批評的態度，是坦然，或是憤怒，  
他的反應態度決定了他的成敗。  
他的自我觀，某一個程度上決定了他的反應態度。

低落的自我形象是消極生活態度之根。  
消極的生活態度結出下列果子

喪失的機會：缺乏敏銳度去察覺機會正在敲門。  
埋沒的潛能：缺乏進取心去開發潛在才幹。  
灰色的思想：低自尊養成習慣性的負面思考習慣。

下頁故事說明自我觀如何影響一個人的態度反應。

# 欲迎還拒的 情結

期翎捨得花昂貴的長途電話費，徵詢我的輔導。這半年內打過幾次電話來，談的是東風吹皺一湖春水的故事。要不是落花有意，流水無情，就是一廂情願，栽柳不成的憾事。廿八姑娘的心坎所魂牽夢繫的，除了終身大事，還會有什麼大文章？

她喜歡一個弟兄，可惜兩年了，對方還是沒被電到。

有五個弟兄向她示好，可惜，沒有一個能扣動她的心扉。

對那位她所仰慕的弟兄，期翎倒是情有獨鐘，深情款款。他的一言一行，一顰一笑都可以畫上幾筆浪漫的聯想。我這過來人當然深知這「哪個少年不青春」的滋味。卅多年後的今天，我都還記得當年愛慕一個女生的情懷。

只是，根據她的描寫，兩年來的團契生活來往，若即若離，若有若無，似近實遠，我的直覺是希望不大。

聽我這樣一說，期翎著急起來：「牧師，他是個含蓄、內向的人，不擅長表達心裡的感情，他會不會跟十八歲的我一樣扭怩，心裡喜歡，外表卻是冷漠？」

期翎揭開了一個沉澱在心底的十年往事：

「我十八歲那年剛上大學，有個大三的男孩子喜歡我，他對我關愛備至。我不開心時，他花一個鐘頭彈吉他唱歌給我聽。當時我冷冷地拒絕了他。其實我心裡很喜歡他，但我竟然莫名其妙的無情，成爲我一生中的遺憾。現在我回想起來，最可能是當時自卑感作祟。他是將門虎子，我是貧寒家庭。他是才華橫溢，我勉強考上大學。他一表人才，我貌不出眾。周圍很多女生擺明了喜歡他。我的低自我形象不斷在我耳邊低語：「你配不上他。」

「牧師，會不會這位弟兄也患了同樣情結，喜歡我，卻莫名其妙的絕情？」

我從未和她心中的白馬王子接觸，無從知道對方是否有「欲迎還拒」的內在矛盾。但我恭賀她能坦然地面對過去的低自我形象情結。註2

**靠神恩惠，重建健康的自我觀，機會來臨時，你能做出正確的反應。**

# 名家論 態度

- 你把自己看得太高或看的太低，都會傷害你自己，也會傷害別人。  
(*Marion Jacobsen*)
- 無論你認為你能或你不能，你總是對的。  
(*Henry Ford*)
- 別人可能暫時令你停滯不前，但只有你自己可以叫你永遠停止不前。  
(*John Maxwell*)
- 一個人怎樣看自己的形象，大致上決定了他所看見之神的形象。  
(*Van der Water*)
- 別人不相信你，你還有成功的可能，你不相信自己，絕無成功的可能。  
(*Herb True*)
- 人類只要改變他們內心的態度，就可以改變他們的人生。  
(*William James*)
- 一個人的自我期許有一種自我應驗的能力——他看自己是怎樣的人，他就活出怎樣的人。  
(佚名)
- 你如果常對自己說，事情會變得很糟糕，你有很大的機會變成預言家。  
(*Isaac Singer*)
- 一個人的自我觀越積極，他就越能有效地發揮潛能。  
(佚名)

# 大象與跳蚤

大象的鼻子雄武有力，可以輕易地舉起一噸重的貨物。但你去馬戲團參觀，你會看見這龐然大物，乖乖地站在一根小小木樁旁邊，安分守己。

馴象者在這象幼小，力氣尚未成形之時，把它圈上沉重的鐵鍊，綁在一根粗壯的鐵樁上。這象無論怎樣奮力掙扎，絲毫不能拉斷鐵鍊，不能撼動這鐵樁分毫。至終這象得到一個印象：不可能戰勝這樁。

不管這象長到多大多壯，它習慣於這低自我形象，它相信它不可能撼動這樁。果然，它只要一根繩子和小木樁，就乖乖地服貼。

人類的行為頗像馬戲團的大象。他們被自己的思想、自己的自我形象所限制。許多人終其一生，從不曾嚐試去超越這自我設限的假想範疇，浪費了上主所賜的才幹。註3

一個人認為自己有五千兩的才華，結果另賺了五千。

一個人認為自己有二千兩的才華，頂多另賺了二千。

一個人認為自己有一千兩的才華，很少能賺到一千。

(太廿五14~30)

人類的行為也像小罐裡的跳蚤。

小罐子裡的跳蚤，在罐子裡跳上跳下。這罐子根本沒有蓋子。為什麼這些跳蚤，不用力一跳，奔向自由呢？

簡單。訓蚤師剛剛把跳蚤放進罐子時，也放上罐蓋。這些跳蚤奮力一跳，就撞得七暈八素。它的腦袋瓜子痛過幾次，逐漸就放棄大力跳躍，安於它的舒適區。

現在，蓋子移去了，但跳蚤還是習慣只跳那麼高。使它成為奴隸的，不是蓋子，而是它的自我設限：就是這麼高，別超過。  
註4

低自我形象也會在人的心裡產生自我設限的效果。

你可以靠著神的恩惠，飛越這些無形的藩籬。

# 勇哉， 哥倫布

1490年，西班牙皇帝法第南和皇后伊沙貝拉，指派了一個委員會，研究哥倫布提出的方案：找一條前往印度的捷徑，向西走。這個委員會包括了西班牙最出色的地理學家。

他們給皇帝的報告說，哥倫布的方案不可能執行，絕不可能。

哥倫布陷入了困境，找不到人出錢支持他的跨海壯志。因為所有的人都相信地是平的，向西走想要到達印度是不可能的。

幸虧，哥倫布不肯聽這些死腦筋的專家結論，他在皇后的支助下，率領了三隻船出海，航向他信心遙遙指向的地球另一端。結果？不可能成爲可能，新大陸的發現開啓了歷史的新頁。

1900年代，一群科學家替飛行的概念，釘上厚重的棺材板。他們鐵口直斷：「飛機實驗純粹是吃鴉片被麻醉後的幻想，太浪費金錢和時間了。」

幸虧，萊特兄弟不肯聽信這些冷血評論家的預言。他們在北卡的小鷹草場，駕駛了歷史上第一架引擎動力飛機，一飛沖天。

第一次世界大戰時，盟軍在法國戰區的司令官馬歇爾，看過了飛行展覽，他的評語是：「當作一種運動，很好。對陸軍軍事，毫無用途。」註5

幸虧，後世的工程師不肯聽信悲觀者的論調，才有今天的波音747，登陸月球壯舉，和氣象衛星。

歷史是那些擁有健康自我形象的人走出來的。

他們拒聽冷血評論家的嘲笑，

運用一點想像力，

堅持單純的信心，

開拓出歷史的新頁。



# 十吋的鍋子

有個釣魚翁把釣上來的魚，用尺量一量，十吋以上的魚就丟回湖裡，十吋以下的，收在桶中。這動作像宗教儀式一般的精準，難怪，引起另一個釣客的好奇：「請問，這儀式有什麼特別的意義嗎？」

「噢，沒什麼，我家裡的鍋子只有十吋，容納不下超過十吋的大魚。」

許多人心靈的容納量只有十吋，所以斷絕了十一吋以上的機會。最常聽見的十吋是

- 我的數理腦筋只有小學程度。
- 跟異性打交道會要我的命。
- 我沒有個人談道的恩賜。
- 我只會做事務性的工作，我缺乏創意。
- 跟我太太結婚了三年，我得到一個結論，我是不可能改變她的了。
- 我老了，沒有用了。
- 失戀過三次，我知道不會有人要我的了。
- 我可以開小路，不敢開高速公路。
- 看別人帶查經的活潑度，我只有望梅止渴的分兒。
- 我很內向，不擅長說話，我說話就得罪人。

內心有一把十吋鍋的人，把自己設定在十吋以內的魚獲裡。

你只要增加一點對神的信心，  
你只要擴大一點對自己的期許，  
你只要相信在基督裡有無限的可能性，  
你只要允許你的創意展開它的翅膀，  
你就能展翅高飛，像大黃蜂一樣。

# 大黃蜂

根據空氣動力學的原理，大黃蜂是不可能飛行的。這是風洞實驗所歸納出來的科學化結論。它的大小、重量、形狀，跟它的翼展一比，科學的判決：不可能飛行。

幸虧，大黃蜂根本不知道這項判決，它也不知道空氣動力的理論，它高高興興地展翅而飛，採蜜享用。註6

多年前，一個剛到通用電器燈泡部門上班的工程師，被指派一項不可能的任務：把燈泡內部的玻璃霧化，以求柔和的燈光。這項指派，事實上是對新手的一種玩笑。

新手馬文（*Marvin Papkin*）毫不為艱難所阻，他真的發明了霧化燈炮內部的方法，並增加了燈泡的強度。

他不知道那是不可能的任務，所以他做到了。註7

# 拒絕向逆境 屈服的鬥士

- 人告訴富蘭克林說，不必浪費時間去實驗雷電。幸虧富蘭克林拒聽悲觀者的意見，我們今天才有電燈、電冰箱、電腦。
- 專家勸居里夫人說，忘記放射性鈾的主意吧。幸虧居里夫人拒聽短視者的建言，我們今天才有鈷六十放射性治療。
- 戲院經理對羅倫斯·奧立佛說，打消你演戲的念頭吧。幸虧羅倫斯拒聽淺見者的評論，我們今天才了解莎翁名劇。
- 音樂老師對貝多芬說，當一個作曲家？絕無希望。幸虧貝多芬拒聽前輩的斷言，今天我們才有田園交響曲。
- 華德·迪斯耐被新聞編輯開除。理由？「沒有什麼創意。」幸虧迪斯耐拒絕接受這張標籤，我們今天才有迪斯耐樂園。
- 牛頓的小學成績倒數有名。幸虧牛頓拒絕讓暫時的失敗，操控他的潛力，我們今天才有古典力學的完美理論。註8

一個擁有健康的自我形象之人，才有力量克服重重困難，秉持樂觀的信心，開創出一片天地。

請記得

未經你的同意，沒有人能令你自卑。

*No one can make you feel inferior*

*Without your consent. —Anna E. Roosevelt—*

# 我選擇勇氣

笑，就是冒了被人看為傻瓜的危險。

哭，就是冒了被批評為軟弱的危險。

關懷，就是冒了被牽扯的危險

敞開，就是冒了暴露自己的危險。

愛， 就是冒了沒有回饋的危險。

活， 就是冒了死的危險。

希望，就是冒了失望的危險。

嚐試，就是冒了失敗的危險。註9

一個擁有健康的自我形象之人，仍能堅持

笑。 因為知道那是單調生活中奇異的著色劑。

哭。 因為知道那是對人間悲傷的深刻同情。

關懷。因為知道那是享用了施比受更為有福之福。

敞開，因為知道那是成長的酵素。

愛， 因為知道那是反映上主的完美品質。

活， 因為知道生存是服事神的機會。

希望，因為知道那是今天力量的來源。

嚐試，因為知道那是進入成功殿堂的門票。

# 擁抱人生的 機會

難題是一種提醒——我們不是自給自足的，我們需要神。

難題是一種機會——它刺激出超乎常理的創意。

難題是一種祝福——它指向另一道敞開的門，是我們平常看不見的。

難題是一種功課——挑戰經常是我們的導師。

難題是一種信息——它警告我們如何避免災難。

難題是一種激素——它激盪出我們深藏的潛能。

難題是一種火爐——它熬煉我們的品德。

一個人的自我形象越健康，  
他越能用這種正面的眼光來看待人生的難題，  
他的人生態度較積極，  
戰勝困難，創造契機的可能性增大。

下頁所提供的  
基督徒信仰的把握（知道）  
能大幅提升你的自我形象  
改善你的生活態度

# 形象牌

在跨入廿一世紀門檻的今天，人類越來越知道形象的能力

有的公司， 強調品牌高級的形象。  
有的演員， 刻劃清純玉女的形象。  
有的領袖， 喜歡扮演強人的形象。  
有的餐廳， 專走消費普及的形象。  
有的國家， 擺出民主自由的形象。  
有的議員， 描繪作民喉舌的形象。  
有的商人， 打出售後服務的形象。  
有的首長， 宣傳作風開明的形象。

有的標榜物超所值。有的高舉品質高人一等。有的擺明了限量生產，物以稀為貴。有的凸顯他領導的魄力。這些商人、政治家、演藝者都知道，麥當勞漢堡、波音飛機、豐田汽車的形象，就是公司的最重要資產，生存的命脈所繫。

君不見龐帝雅克（*Pontiac*）的轎車，在晚秋的山間小路，拿丘嶺的火紅楓樹作背景，輕鬆瀟灑地劃過彎道，捲起紛紛揚揚的落葉。正在你看得怦然心動，好生羨慕之際，電視螢光幕上打出幾個字，你耳聞：「我們製造興奮！」（*We Build Excitement!*）

這是手法高超的形象牌。

君不見雷根和卡特對播，競選總統時，如何以超人的形象出現，高聲疾呼：「維持一個強大的美國！」當時卡特政府積弱，超級強國被小老鼠國抓了五十二個人質，卻只能乾瞪眼，雷根登高一呼，兩億人口振臂響應。他搔到了老美的癢處。

這是佈局卓越的形象牌。

# 信仰的肯定， 積極的態度

芬尼·克羅斯比寫了一首優美的詩歌：

有福的確據，耶穌屬我。我今得先嚐，主榮耀喜樂。  
為神的後嗣，救贖成功。由聖靈重生，寶血洗淨。

美麗的基督徒境界——信仰的肯定，得救的把握，  
有福的確據。

對神的信心，心靈的知道。

你可知道，你的知道會引發生命何等奇異的蛻變：

## 一、基督的知道

- 1.我所說的，是我所知道的。 (約三 11)
- 2.我們所拜的，我們知道。 (約四 22)
- 3.我知道我從那裡來，往哪裡去。 (約八 14)
- 4.耶穌知道自己離世歸父的時候到了。 (約十三 1)
- 5.耶穌知道父已將萬有交在祂手裡。 (約十三 3)
- 6.祂知道自己是從神出來，且要歸到神那裡去。 (約十三 3)
- 7.耶穌知道萬人的心。 (約二 24)

## 二、聖徒的知道

- 1.我知道我的救贖主活著。 (伯十九 25)
- 2.我知道耶和華必為困苦人伸冤。 (詩一四〇 12)
- 3.知道我們的勞苦，在主裡不是徒然的。 (林前十五 58)
- 4.我知道我所信的是誰。 (提後一 12)
- 5.我們知道我們是在主裡面。 (約壹二 5)
- 6.我們知道主若顯現，我們必要像祂。 (約壹三 2)
- 7.我將這些寫給你們，叫你們知道自己有永生。 (約壹五 13)

你對信仰越是肯定，信心就越堅強，靈性就越卓越。



第

11

章

# 美化心中圖像

我轉過身來，就看見七個金燈台，  
燈台中間有一位形象好像人子，  
身穿長衣，束著金帶……

啓示錄一12~13

---



# 從印象到 幻象

1995年3月，日本東京地下鐵的毒氣瓦斯事件，一夜之間奪下世界新聞的焦點。

死者蓋的白布，上千中毒者的慘狀，堆積起千丈高的疑問：誰能裝造毒氣？如何運輸？施毒的動機何在？主謀是誰？

上億的日本觀眾守著電視機，目睹警方使用工業用電鋸，鋸穿富士山上祕窟鐵洞，手持籠中鴿子，小心翼翼地前進。警方打的算盤是，新陳代謝快速的鴿子中毒倒下時，警察仍來得及戴上防毒面具。

阿薩黑拉（*Asahara*）的長鬚、紫色的長袍、盤膝而坐的形象，和地下鐵尖鋒時刻施放毒氣，扯得上什麼關聯？

有個臆測是這樣推論的——

- 該教的信徒，從小玩暴力性的電視遊戲，看漫畫長大。
- 暴力的電動遊戲，逐漸形成心中的圖畫，扭曲了他們的心性。
- 漫畫書所描繪的曲折離奇的陰謀，牽涉世界末日大戰、核子戰爭，和重編的本打贏二次大戰日等故事，替久泡漫畫世界的人洗了腦。
- 他們真心以為幾年之內會爆發神經性毒氣大戰，全世界人類將滅亡，只剩下該教信徒倖存。
- 他們也真心相信生存的唯一方法是自衛。向俄國購買坦克、大炮、製毒，並策劃推翻日本政府，是自衛的最有效方法。註1

這個臆測可能和事實相差不遠——

漫畫的印象→心中的圖像→腦中的想像→思維的幻像

從印象到圖像，從想像到幻像的負面作用力，我們得小心防範。

我們可以反過來，  
吸收聖經中 上主美善的形象，  
用它來 建設心靈中 聖徒純潔的圖像，  
彰顯出 生活行爲中 仁愛美善的畫像。

# 心中圖像

每個人心中都有他的圖像——

- 年輕女子有一副她理想的白馬王子圖像。
- 青年男子有一幀他理想的白雪公主圖像。
- 初婚想買房子的夫婦，有他們夢想的家園之圖像。
- 中年想買轎車的紳士，有他夢寐以求的寶馬之圖像。
- 剛創業的人士，有他崇拜的企業家之圖像。
- 大二學生想像戴上方帽的喜悅，帶給他今天勤讀的力量。
- 傳道人想像天國的冠冕，心中燃起背十字架的熱誠。
- 夫婿出國留學的妻子，想像即將依親團聚，心中充滿喜悅。
- 使徒約翰看見啓示錄中天國圖像，拔摩島的孤單就不足介意。
- 保羅描繪一個忠心神僕的圖像給提摩太，企盼他效法。

這些心中圖像，某一個程度上，

變化了當事人的氣質，  
提供了生活上的力量，  
導引了生命史的方向。

神替祂的僕人耶穌基督，畫了一副圖像，

用它來導引耶穌基督一生工作的方向——

# 神心中的 彌賽亞圖像

看哪，我的僕人，我所扶持、所揀選、所喜悅的。

(賽四二1~4)

我已將我的靈賜給他，

他必將公理傳給外邦。

他不喧嚷，不揚聲，

也不使街上聽見他的聲音。

壓傷的蘆葦，他不折斷。

將殘的燈火，他不吹滅。

他憑真實將公理傳開。

他不灰心，也不喪膽，

直到他在地上設立公理。

海島都等候他的訓誨。

基督耶穌熟讀了這段經文，

祂的服事果然依照以賽亞所描繪的形象而行。

(太十二17~21)

# 美麗有樣

聖經使用了大量的形象語言來

## 描繪神屬性的完美——

我們心中存有神慈愛的形象，靈裡就有安息。

我們心中存有神大能的形象，靈裡就有依靠。

我們心中存有神聖潔的形象，靈裡就有清潔。

## 描繪神話語的權能——

我們心中存有神話語如金的形象，我們就寶愛神的真理。

我們心中存有神話語如蜜的形象，我們就珍惜神的啓示。

## 描繪理想聖徒的美麗——

我們心中存有聖徒風範的形象，我們的心性就變化更新。

我們心中存有聖徒言行的形象，我們的氣質就脫胎換骨。

## 描繪基督的豐富——

我們心中存有基督七個我是的形象。

我們就知道怎樣支取在基督裡的恩福。

下面數頁，條列上述形象。

請仔細閱讀、默想，

選取其中一項你最喜歡的形象，

存記在心。

花一個星期來感受這形象的意義，

讓它來變化你的心性氣質。

# 聖像千秋

在一個簡單的名詞之前，加上幾個活潑的字眼，它的涵意突然顯得生動起來。

主、神、靈、者、父……簡單的主詞，

冠上幾個鮮活的形容詞，你再仔細咀嚼其中香味：

1. 至聖者 (箴九<sup>10</sup>)
2. 拯救我們的神 (詩八五<sup>4</sup>)
3. 聽禱告的主 (詩六五<sup>2</sup>)
4. 信實的神 (林後一<sup>18</sup>)
5. 萬軍之耶和華 (詩八四<sup>1</sup>)
6. 創造天地的主 (徒十七<sup>24</sup>)
7. 保護你的 (詩一二一<sup>3</sup>)
8. 公義的靈 (賽四<sup>3</sup>)
9. 審判世界的主 (詩九四<sup>2</sup>)
10. 慈悲的父 (林後一<sup>3</sup>)
11. 至高者 (但四<sup>32</sup>)
12. 被殺的羔羊 (啓五<sup>12</sup>)
13. 天上的父 (太六<sup>9</sup>)
14. 坐寶座的 (啓五<sup>13</sup>)
15. 亙古常在者 (但七<sup>9</sup>)
16. 守約施慈愛的神 (尼九<sup>32</sup>)
17. 教會的元首 (西一<sup>18</sup>)
18. 充滿萬有者 (弗一<sup>23</sup>)
19. 人子 (啓一<sup>13</sup>)
20. 聖潔真實的主 (啓六<sup>10</sup>)

下列 A 到 E 這五個短文  
應該跟在哪一個聖名後面？  
請找出來。

A \_\_\_\_\_

祢的居所何等可愛。

B \_\_\_\_\_

在人的國中掌權。

C \_\_\_\_\_

必不打盹，也不睡覺。

D \_\_\_\_\_

是配得權柄頌讚的。

E \_\_\_\_\_

賜各樣安慰的神。

這二十個聖名，每一個都冠上了恰當的形容詞。有的說明神的屬性，有的見證神的工作，有的描寫神人關係。這二十個聖名中，你最喜歡哪一個？為什麼？

# 聖經印象十記

神的話是活潑有功效的，能激勵人心、能鼓舞沮喪之靈、能醫治創傷、能啓盲者眼目、能安慰憂傷者、能挽回浪子的腳步、能軟化仇恨之心……

聖經本身使用了十種形象語言，來描寫聖經的奇異能力——

- 1 **如金**： 價值貴重。 (詩十九<sup>10</sup>)  
耶和華的律法……比金子可羨慕，且比精金可羨慕。
- 2 **如蜜**： 滋味甜美。 (詩十九<sup>10</sup>)  
耶和華的訓詞……比蜜甘甜，且比蜂房的蜜甘甜。
- 3 **如光**： 人生指南。 (詩一一九<sup>105</sup>)  
祢的話是我腳前的燈，路上的光
- 4 **如雨**： 滋潤生命。 (賽五五<sup>10</sup>)  
雨雪從天而降，滋潤地上，我的話也絕不徒然返回。
- 5 **如錘**： 擊碎罪惡。 (耶廿三<sup>29</sup>)  
我的話豈不像能打碎磐石的大錘麼？
- 6 **如火**： 熔化潔淨。 (耶廿三<sup>29</sup>)  
我的話豈不像火麼？
- 7 **如種**： 生命之源。 (可四<sup>14</sup>)  
撒種之人所撒的就是神的道。
- 8 **如劍**： 辨別善惡。 (來四<sup>14</sup>)  
神的道比一切兩刃的劍更快，能辨明人心的思念與主意。
- 9 **如鏡**： 顯露真相。 (雅二<sup>23</sup>)  
聽道而不行道的人，就像人對著鏡子看自己。
- 10 **如奶**： 靈性糧食。 (彼前二<sup>2</sup>)  
要愛慕那純淨的靈奶，叫你們因此漸長。

# 美麗的 聖徒之畫像

神的話語有多奇妙？你看詞彙有多豐富——律法、法度、道、訓詞、律例、命令、判語、典章、話、真理。  
聖徒當如何珍惜神的話語——行、學、守、藏、喜、想……  
我當如何投入神的話語中——嘴、眼、心、口、腳、舌……  
詩篇一一九篇所描繪的美麗聖徒：

詩一一九篇

行·行爲完全，遵行耶和華律法的，這人便爲有福	1節	
學·我學了祢公義的判語，就要以正直的心稱謝祢。	7節	
守·我必守祢的律例，求祢不要丟棄我。	8節	
藏·我將祢的話藏在心裡，免得我得罪祢。	11節	
喜·我喜悅祢的法度，如同喜悅一切的財物。	14節	
想·我要默想祢的訓詞，看重祢的道路。	15節	
樂·我要在祢的律例中自樂，我不忘記祢的話。	16節	
論·我也要在君王面前論說祢的法度。	46節	
考·我素來考究祢的訓詞。	45節	
記·我記念祢從古以來的典章，就得了安慰。	52節	
信·求祢將知識賜給我，因爲我信了祢的命令。	66節	
愛·我卻喜愛祢的律法。	70節	
望·敬畏祢的人見我，就歡喜，因我仰望祢的話。	74節	
揣·惡人要滅絕我，我卻要揣摩祢的法度。	95節	
選·願祢用手幫助我，因我揀選了祢的訓詞。	173節	
· 我用	嘴傳揚祢口中一切的典章。	13節
· 求祢開我的	眼，使我看出律法中的奇妙。	18節
· 祢開廣我	心，我就往祢命令的道上直奔。	32節
· 真理不離我	口，因我仰望祢的典章。	43節
· 祢的話是我	腳前的燈，路上的光。	105節
· 願我的	舌歌唱祢的話。	172節

# 畫像展

		箴言
智慧子	使父親歡樂，	愚昧子 叫母親擔憂。(十1)
明哲人	嘴裡有智慧，	無知人 背上受刑杖。(十13)
義人	所願必蒙應允，	惡人 所怕必臨到他。(十24)
仁慈人	善待自己，	殘忍人 擾害己身。(十一17)
通達人	忍辱藏羞，	愚妄人 顯露惱怒。(十二16)
殷勤人	必得豐裕，	懶惰人 卻無所得。(十三4)
忠臣	乃醫人的良藥，	奸使 必陷在禍患裡。(十三17)
正直人	帳棚必興盛，	奸惡人 房屋必傾倒。(十四11)
聰明人	心求知識，	愚昧人 口吃愚昧。(十五14)
忍怒者	止息分爭，	暴怒人 挑起爭端。(十五18)
通達人	見禍躲藏，	愚蒙人 前往受害。(廿二3)
智慧人	止息眾怒，	褻慢人 煽惑通城。(廿九8)



# 造形有據

人類對形象的關切，反映出神對形象的重視——

神關心祂自己的形象；

耶穌說明自己的形象；

聖經描繪基督徒應有的形象。

神按祂的形象造人，指望我們的品質能像祂。

所以，從創世記到啓示錄，形象這旋律，不斷重複迴盪著：

- 1 神說，我們要照著我們的**形象**，按著我們的樣式造人。  
(創一26)
- 2 穿上新人，這新人是照著神的**形象**造的，有真理、仁義、聖潔。  
(弗四23~24)
- 3 祂（耶穌）本有神的**形象**，不以自己與神同等為強奪的，反倒虛己，取了奴僕的**形象**。  
(腓二6)
- 4 脫去舊人，穿上新人，這新人在知識上更新，正如造他主的**形象**。  
(西三10)
- 5 不可為自己雕刻偶像，  
也不可作什麼**形象**，彷彿上天下地，  
和地底下，水中的百物。  
(出廿4)
- 6 我醒來的時候，得見祂的**形象**，就心滿意足了。  
(詩十七15)
- 7 耶穌就在他們面前變了**形象**，臉面明亮如日頭，衣裳潔白如光。  
(太十七2)
- 8 我要與他面對面說話，乃是明說，不用謎語，並且他必見我的**形象**。  
(民十二8)
- 9 門徒中間有兩個人，往鄉下去，  
走路的時候，耶穌變了**形象**，向他們顯現（可十六12）
- 10 我們用舌頭頌讚那為主  
為父的，又用舌頭咒詛那照著神**形象**被造的人。（雅三9）
- 11 燈台中間有一位（**形象**）好像人子，身穿長衣，  
註1（啓一13）

# 情人眼中的 西施

我的良人，白而且紅，超乎萬人之上。 (歌五10~16)

他的頭 像至精的金子；  
他的髮 厚密累垂，黑如烏鴉；  
他的眼 如溪水旁的鴿子，安得合適；  
他的腮 如香花畦，如香草台；  
他的嘴 像百合花，且滴下沒藥汁；  
他的手 像金管，鑲嵌水蒼玉；  
他的身 如同雕刻的象牙，嵌藍寶石；  
他的腿 好像白玉石柱，安在精金座上；  
他的形 如佳美的利巴嫩香柏樹；  
他的口 極其甘甜，全然可愛。

王女啊， 你的腳 在鞋中何其美好； (歌六1~9)

你的腿 好像美玉，是巧匠做成的；  
你的肚 如圓杯，不缺調和的酒；  
你的腰 如一堆麥子，周圍有百合花；  
你的乳 像一對小鹿，就是母鹿雙生的；  
你的頸 如象牙台；  
你的眼 像希實本門旁的水池；  
你的鼻 彷彿利巴嫩塔；  
你的髮 是紫黑色的，王的心被妳的髮絡繫住；  
你的身 好像棕樹；  
你的氣 香如蘋果；  
你的口 如上好的酒。

# 沙崙的玫瑰

## 一、基督的形象

- 沙崙的玫瑰 (歌二1)
- 谷中的百合 (歌二1)
- 明亮的晨星 (啓廿二16)
- 大衛的後裔 (啓廿二16)
- 活水的江河 (約七38)
- 生命的糧食 (約六35)
- 救恩的泉源 (賽十二3)

## 二、義人的形象

- 溪旁的柳樹 (賽四十四4)
- 發旺的青葉 (箴十一28)
- 黎明的光亮 (箴四18)

## 三、美善的形象

- 貴重的膏油 (詩一三三2)
- 黑門的甘露 (詩一三三3)
- 澆灌的園子 (賽五八11)
- 水流的泉源 (賽五八11)

# 基督芬芳的名

1. 我是 生命的糧。 (約六35)  
到我這裡來的，必定不餓，信我的，永遠不渴。
2. 我是 世界的光。 (約八12)  
跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。
3. 我是 羊的門。 (約十9)  
凡從我進來的，必然得救，並且出入得草喫。
4. 我是 好牧人。 (約十14)  
我認識我的羊，我的羊也認識我。正如父認識我，我也認識父一樣，並且我為羊捨命。
5. 我是 復活，我是生命。 (約十一25~26)  
信我的人，雖然死了，也必復活。凡活著信我的人，必永遠不死。
6. 我是 道路、真理、生命。 (約十四6)  
若不藉著我，沒有人能到父那裡去。
7. 我是 葡萄樹。 (約十五5)  
你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子。

# 耶和華以勒

- 1.耶和華以勒：神必有預備。 (創廿二14)
- 2.耶和華羅斐加：神是醫治你的。 (出十五26)
- 3.耶和華尼西：神是我的旌旗。 (出十七15)
- 4.耶和華美加達開木：神是使你們成聖的。 (利廿8)
- 5.耶和華沙龍：神賜平安。 (士六24)
- 6.耶和華池巴荷：萬軍之耶和華。 (撒上一3)
- 7.耶和華羅西：耶和華是我的牧者。 (詩廿三1)
- 8.耶和華拿加：神必引導你。 (賽五八11)
- 9.耶和華濟開努：神是我們的義。 (耶廿三6)
- 10.耶和華傑妙拉：神是施行報應的。 (耶五一56)
- 11.耶和華夏瑪：耶和華的所在。 (結四八35)
- 12.耶和華以羅里：耶和華我的神。 (亞十四5) 註2

把神這十二個形象，刻畫在你心靈的深處。  
它會增加你對神的預備之敏感度，  
強化你對神的醫治之感受性，  
你會體會祂果然是耶和華以勒，耶和華羅斐加的神。

敬請應用心中圖像之感召力，  
讓神的美麗圖像帶給你信心、盼望、仁愛。  
持定這些美善圖像來變化你的氣質。  
你會心意更新變化像祂！

# 主，我願像祢

神啊，  
我的心中若有圖像，  
求祢做這圖像的惟一造形師，  
雕刻祢自己的美麗，  
在我心坎的深處。  
我奉獻我心中的寶座，  
來事奉祢這位美善的創造者、救贖主，  
讓祢的形象

來變化我的氣質，  
來聖化我的思想，  
來感化我的習性，  
來美化我的言行。

主啊，  
我的心中若有圖像，  
求祢做這圖像的惟一繪畫家，  
繪製祢自己的完美，  
在我心靈的寶座，  
讓祢的形象

來催化我的成長，  
來醫治我的創傷，  
來激勵我的熱誠，  
來建造我的關係。

這樣，我這做祢僕人的，才敢禱求，  
祢的榮美從我身上反射，  
祢的祝福從我身上流溢。

第

12

章



# 天下第一模特兒

妳 比玫瑰更美麗。  
妳 比百合更純潔。  
妳 比沒藥更清香。  
妳 比鳳仙更犧牲。  
妳 比蘋果更溫柔。  
妳 比軍隊更威武。

---

# 萬世師表

主耶穌基督在祂三年半的傳道生涯裡，經常遭遇誤會：

- 人稱祂是饑者。    （太十一19）
- 人說祂是酒徒。    （路七34）
- 人罵祂與下流罪人做朋友。    （太九11）
- 人告祂是被鬼附的撒瑪利亞人。    （約八48）

祂卻能戰勝毀謗、侮辱、拒絕，仍能夠以仁愛、饒恕、真誠來對待他們。我們的主從未曾被惡劣的環境扭曲成苦毒、仇恨、沮喪的怪人。

祂在仇恨的地方，播種仁愛。  
祂在傷心的地方，施行安慰。  
祂在創痛的地方，妙手醫治。  
祂在懷疑的地方，賦與信心。  
祂在懼怕的地方，帶來勇氣。

祂把誤會，    看成是了解的機會。  
祂把死亡，    看作是救恩的成全。  
祂把逼迫，    看作是得賞的途徑。

主耶穌這內在奇異的力量，主要來自

祂對自己是神兒子的深刻自覺，  
祂認同父所設計的十架救贖計畫，  
祂堅持善能得勝惡，愛能得勝恨的信念。

這一切，證明了，祂擁有非常健康的自我形象。



# 谷中的百合

祂是一袋沒藥  
是一棵鳳仙花  
是谷中的百合  
是沙崙的玫瑰  
是樹林中的蘋果樹  
是展開旌旗的軍隊

雅歌  
(一13)  
(一14)  
(二1)  
(二1)  
(二3)  
(六4)

祂像獅子——象徵君王的權能。 (馬太福音主題)  
像牛犢——象徵僕人的服事。 (馬可福音宗旨)  
像人類——象徵完人的榜樣。 (路加福音核心)  
像飛鷹——象徵神性的卓越。 (約翰福音精意)

(啓示錄四6~7；以西結書一10)

# 祝君「健康」

祂在 謙卑與自信 之間 取得適當的平衡  
仁愛與公義 之間  
溫柔與勇敢 之間

祂在 君王與僕人 之間 保持中肯的平衡  
神性與人性 之間

在我們追求發展出健康的自我形象之過程中，  
耶穌基督永遠是我們敬拜，效法的對象。

如果，你的追求，帶給你

自尊，而不是偏右的自高，也不是偏左的自卑，  
自重，而不是偏右的自大，也不是偏左的自憐，  
自信，而不是偏右的自我，也不是偏左的自貶，  
自愛，而不是偏右的自私，也不是偏左的自賤，

那麼，你的自我形象健康：

你是 上主的喜悅。  
你是 自己的尊嚴。  
你是 別人的幸福。

# 註解

## 第一章

- 1.聖經中出現之「形象」頗多，作者只將其中部分列出。讀者若有意研究，可查形象、樣式、Image等字。

## 第二章

- 1.有些神學見解認為「我」是人間一切問題的來源。本書立論看自我意識是神人相愛相交之根基，並列舉聖經上神、基督、保羅所常提到的「我」作為佐證。「墮落的我」才是罪惡之源。

## 第三章

1. John Maxwell, *The Winning Attitude*, (Nastville: Thomas Nelson Publishers, 1993), 32.
2. Walter Trobisch, *Love Yourself*, (Downer Grove: InterVarsity Press, 1976), 15.
3. Jay Kesler, *Parents & Teenagers*, (USA: Victor Books, 1987), 277.
4. Ibid., 278.
5. Walter Trobisch, *Love Yourself*, 23.
6. Walter Trobisch, *Love Yourself*, (Downers Grove: InterVarsity Press, 1976), 14~15.  
美國校園團契所出版《愛你自己》這本書中，引用 Hermann Hesse 的小說 *Steppenwolf*，1946 諾貝爾文學獎得主的話，說明人若不能自愛，就不可能愛別人，並且不能自愛，一定導致自我中心。
7. Ibid., 11.
8. 這十二個自我形象的定義是作者多年生活觀察的心得。

## 第四章

1. Jame D. Rothwell, *Interpersonal Communication*, (Columbus: Bell & Howell Company, 1975), 78.
2. Ibid., 79.

# 當上帝說「我」

神樂意將祂自己啓示給人。

神喜歡人類認識祂。

神怎樣啓示祂自己，讓人類認識祂？

用形象語言——

## 一、神所啓示的自我形象

我是阿拉法，我是俄梅戛	(啓一8)
我是昔在、今在，以後永在的全能者	
我是首先的，我是末後的	(啓一17)
我是自有永有的	(出三14)
我是亞伯拉罕、以撒、雅各的神	(出三6)
我是耶和華你的神	(出廿2)
我是醫治你的耶和華	(出十五26)

## 二、耶穌基督所啓示的自我形象

我是生命的糧	(約六35)
我是世界的光	(約八12)
我是羊的門	(約十9)
我是好牧人	(約十14)
我是復活，我是生命	(約十一25~26)
我是道路、真理、生命	(約十四6)
我是葡萄樹	(約十五5)

3. Jim & Sally Conway, *Traits of a Lasting Marriage*, (Dowers Grove: InterVarsity Press, 1991), 190~191.
4. 世界日報，1994年11月24日。
5. 號角（基督教角聲佈道團），1995年12月1日。
6. Edwin L. Cole. *The Potential Principle*. (Dallas: E. Cole Ministries, 1984), 29.
7. Columbus Dispatch, *Rejection Can Hinder Job Search*, 1994 Sep. 21, Business
8. Columbus Dispatch, *Depression.*, 1996, Apr. 29, 1B.
9. John Maxwell, *The Winning Attitude*, 44.
10. 這是作者人生經驗及閱讀書籍所歸納的心得。

## 第五章

1. Brian Tracy, *Maximum Achievement*, (N.Y: Simon & Schuster, 1995), 71.
2. Jay Kesler, *Parents & Teenagers*, 278.
3. F.E Marsh, *1000 Bible Study Outlines*, (Grand Rapids: Kregel Publications, 1984), 227.

## 第六章

1. Brian Tracy, *Maximum Achievement*, 48~49.

## 第七章

1. Rabert Schuller, *Daily Power Thoughts*, (Old Tappan: Spire Books, 1977), March 19.

## 第八章

1. 本文曾投稿在《使者雜誌》，1981年5月號，第17頁。

## 第九章

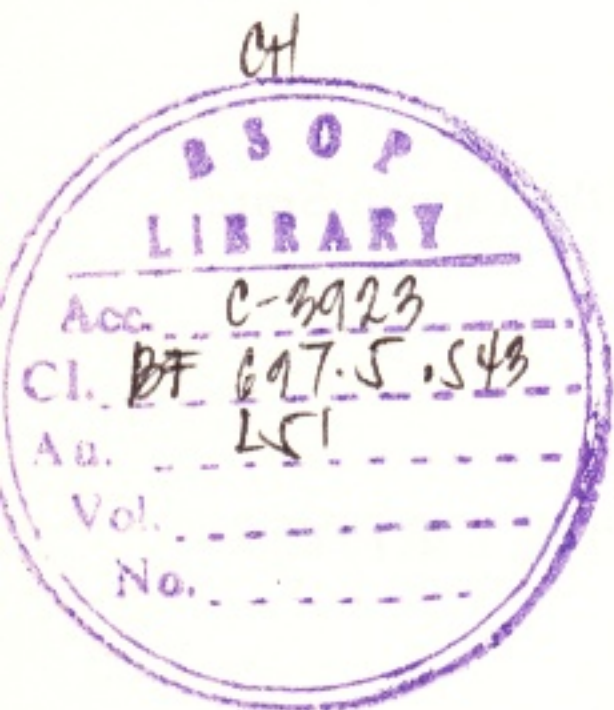
1. David Seamands, *Healing of Memories*, (Wheaton: Victor Books, 1985), 64.
2. 文中故事真有其人其事，但名字已做更改，以保護當事人。

## 第十章

1. John Maxwell, *The Winning Attitude*, 34.
2. 文中人名已做更改，以保護當事人。
3. John Maxwell, *The Winning Attitude*, 81.
4. Ibid., 82.
5. Ibid., 133.
6. Ibid., 42.
7. Ibid., 66.
8. Judy Galbraith, *The Gifted Kids Survival Guide*, (Minneapolis: Free Spirit Publishing, 1983), 33.
9. John Maxwell, *The Winning Attitude*, 102.

## 第十一章

1. US News & World Reports, 1995 May 29, 42.
2. F.E. Marsh, *Illustrated Bible Study Outline*, (Grand Rapids: Kregel Publications, 1984), 150.



國家圖書館出版品預行編目資料

做你形象的建築師 / 李順長著. -- 初版. --

臺北市 : 天恩, 2000 [民89]

面 ; 公分. -- (成長叢書)

ISBN 957-0326-10-7 (平裝)

1. 應用心理學 2. 自我肯定

177

89001519

成長叢書

## 做你形象的建築師

---

作者 / 李順長

文字編輯 / 賴桂枝

美術編輯 / 阮炫梅

發行人 / 丁遠屏

出版社 / 天恩出版社

臺北市和平東路二段40號2樓之1

劃撥帳號 : 1016237-7 天恩出版社

電話 : (02) 2362-5732 傳真 : (02) 2363-1993

出版日期 / 二〇〇〇年二月初版

登記證 / 局版臺業字第3247號

ISBN 957-0326-10-7

版權所有 · 請勿翻印

# 理想國的 理想民

神心中也存有一幅天國子民的理想形象。

登山寶訓所描繪的正是一個聖徒，所該擁有的美麗品質。

讓聖靈來作造形師，

雕刻你，塑成下列美麗形象——

馬太福音

- 虛心的人有福了， 因為天國是他們的。 五3
- 哀慟的人有福了， 因為他們必得安慰。 五4
- 溫柔的人有福了， 因為他們必承受地上。 五5
- 飢渴慕義的人有福了， 因為他們必得飽足。 五6
- 憐恤人的人有福了， 因為他們必蒙憐恤。 五7
- 清心的人有福了， 因為他們必得見神。 五8
- 使人和睦的人有福了， 因為他們必稱為神的兒子。 五9
- 為義受逼迫的人有福了， 因為天國是他們的。 五10



# 真人露像

什麼語言能把無限的神，說明給有限的人懂得？

形象語言。

什麼語言能把無形的神，解釋給有形的人明白？

形象語言。

啓示錄所描繪的神，是怎樣的一幅形象？ 使徒約翰說

我轉過身來，要看是誰發聲與我說話。

既轉過來，就看見七個金燈台。

燈台中間，有一位好像 (啓一12~16)

人子，

身 穿長衣，直垂到腳。

胸間 束著金帶。 他的

頭與髮 皆白，如白羊毛，如雪。

眼目 如同火焰。

腳 好像爐中鍛練光明的銅。

聲音 如同眾水的聲音。 他

右手 拿著七星。 從他

口中 出來一把兩刃的利劍。

面貌 如同烈日放光。

長衣： 象徵尊貴。

金帶： 象徵權柄。

白雪： 象徵聖潔。

火焰： 象徵鋒銳。

明銅： 象徵純淨。

水聲： 象徵威嚴。

七星： 象徵使者。 (啓一20)

利劍： 象徵能力。

烈日： 象徵榮耀。

# 詩中有像， 像中有詩

要製造深刻印象？

你用具體的名詞，來表達抽象的概念。

要吸引讀者注意？

你用詩中有畫，畫中有詩的手法，來描寫美麗的意境。

大衛擅長運用形象語言的技巧，刻劃信徒深刻的靈性經歷。  
詩篇廿三篇就是這上乘手法的代表作——

- |                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 1. 牧者：描繪神的引導、保護、供應。              | 詩廿三篇 |
| 耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。                 | 1 節  |
| 2. 草地：比喻在神裡面安舒、滿足。               |      |
| 祂使我躺臥在青草地上，                      | 2 節  |
| 3. 水邊：象徵信徒所享有的寧靜、平安、愉悅。          |      |
| 領我到可安歇的水邊。                       | 2 節  |
| 4. 義路：代表信仰的軌道、正確的生活。             |      |
| 祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。            | 3 節  |
| 5. 幽谷：引申人生的艱難、死亡的陰影。             |      |
| 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在。        | 4 節  |
| 6. 杖竿：暗示神的同在。                    |      |
| 祢的杖、祢的竿都安慰我。                     | 4 節  |
| 7. 筵席：宣告得勝的慶祝。                   |      |
| 在我敵人面前，祢為我擺設筵席，                  | 5 節  |
| 8. 膏油：指出神的揀選與祝福。                 |      |
| 祢用油膏了我的頭，                        | 5 節  |
| 9. 福杯：說明你我所享有的豐富。                |      |
| 使我的福杯滿溢。                         | 5 節  |
| 10. 聖殿：證明神的榮耀與恩惠。                |      |
| 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我，我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。 | 6 節  |

# 夏序

好友順長牧師的大作，我幾乎每本都讀過，每本都是那樣的晶瑩燦亮，其蒐集資料之深廣、文字雕琢之華美、內容含意之精確、架構鋪陳之精心，實在教人嘆服！

在這個講究公關形象的時代，一般人的自我形象卻常常是病態的、扭曲的、解離的。《做你形象的建築師》正是這個世代的「曠野呼聲」（晨鐘木鐸），及完全操作手冊。上帝是人形象的創造者——設計師，祂也是營造形象的資源提供者——製作人，至於最終要將我們自己的形象建造成怎樣的成品，這就得看自己是怎樣的建築師了。如果沒有照設計師的原創施工，也不照製作人的材料營建，當然只有自毀形象，徒然辜負設計師，也浪費資質素材。只有照原創設計打造，善用良質美材，才能讓你成爲最佳建築師，也使你自己成爲曠世傑作。

《做你形象的建築師》正是你的形象塑造完全手冊，按部就班、認真打造，你將是最佳建築師，也將是曠世傑作。

2000年福音運動總幹事

夏忠堅

# 天國好像

想起了綠州，想起了沙漠中的甘泉。  
想起了救恩，想起了十字架上的寶血。  
想起了教會，想起了蒙救贖的子民。  
想起了天國，你想起了什麼？

基督耶穌說

- 天國好像一粒芥菜種。 (太十三<sup>31</sup>)  
    小小種子可以長成大樹。
- 天國好像人撒種。 (太十三<sup>24</sup>)  
    神撒的是好種，魔鬼撒的是稗子。
- 天國好像麵酵。 (太十三<sup>33</sup>)  
    富有成長擴散的能力。
- 天國好像買主尋好珠子。 (太十三<sup>45</sup>)  
    值得我們變賣所有去購買它。
- 天國好像網撒在海裡。 (太十三<sup>47</sup>)  
    漁夫將好魚壞魚分開。
- 天國好像一個王和僕人算帳。 (太十八<sup>23</sup>)  
    神饒恕了我們所負的一千萬，  
    我們也當饒恕別人欠的十塊錢。
- 天國好像家主雇人作工。 (太廿<sup>1</sup>)  
    在後的將要在前，在前的將要在後。
- 天國好像十個童女。 (太廿五<sup>1</sup>)  
    五個是聰明的，五個是愚拙的。
- 天國好像僕人受託。 (太廿五<sup>14</sup>)  
    只要忠心，就可以得神的稱讚。
- 天國好像娶親的筵席。 (太廿二<sup>1</sup>)  
    被召的人多，選上的人少。

# 妙喻如珠

箴言廿五

一句話說得合宜，	就如金蘋果在銀網子裡	11節
智慧人的勸戒在順從人耳中，	好像金耳環和精金的裝飾	12節
忠信的使者叫人心舒暢，	就如收割時有冰雪的涼氣	13
空誇贈送禮物的，	好像無雨的風雲	14節
患難時依靠不忠誠的人，	好像破壞的牙，錯骨縫的腳	19節
對傷心的人唱歌，	就如冷天脫衣，齷上倒醋	20節
有好消息從遠方來，	就如拿涼水給口渴的人喝	25節
義人在惡人面前退縮，	好像趟渾之泉、弄濁之井	26節
人不制伏己心，	好像毀壞的城邑，沒有牆垣	28節

這些形象比喻，  
真個是活靈活現。

# 化抽象為 具體

抽象的概念很容易忘記，形象的語言卻很容易記得。

「憐恤」是什麼東西？太抽象了！

「父親怎樣憐恤他的兒女……」簡單的加上形象語言，具體化了！

怎樣……照樣，是一種平行引喻的高級文學形式，

使抽象的概念，具體形象化。

舊約最擅長運用這種手法——

詩百〇三 13	父親	怎樣憐恤他的兒女，	耶和華也照樣憐恤敬畏祂的人。
詩百廿三 2	使女	怎樣望主母的手，	我們也照樣望耶和華的憐憫。
詩百廿五 2	衆山	怎樣圍繞耶路撒冷，	耶和華也照樣圍繞祂的百姓。
賽五十五 9	天	怎樣高過地，	照樣我的道路、意念高過你們的道路、意念。
賽六十一 11	田地	怎樣使百穀發芽，	照樣神必使公義和讚美在萬民中發出。
賽六十二 5	新郎	怎樣喜悅新婦	你的神也要照樣喜悅你。
賽六十六 13	母親	怎樣安慰兒子，	我就照樣安慰你們。
賽六十六 22	天地	怎樣在我面前長存，	你們的後裔也必照樣長存。
耶十三 11	腰帶	怎樣緊貼人腰，	照樣我也使猶大全家緊貼我。
結卅四 12	牧人	怎樣尋找他的羊，	我也照樣尋找我的羊。

# 神學概念 形象化

約翰福音延續了舊約的手腕，  
喜歡運用「怎樣……照樣」的平行引喻，  
把抽象的神學概念具象化。

下列七項展開式中，  
每一項都優美地陳列出新約的神學核心。  
好個美妙的形象語言——

三 14	摩西	怎樣在曠野舉蛇，	人子也必照樣被舉起來， 叫一切信祂的都得永生。
五 21	父	怎樣叫死人起來， 使他們活著，	子也照樣隨自己的意思， 使人活著。
五 26	父	怎樣在自己有生命，	就賜給祂兒子也照樣在 自己有生命。
六 57	父	怎樣差我來，我 又因父活著，	照樣吃我肉的人，也要 因我活著。
十三34	我	怎樣愛你們，	你們也要照樣相愛。
十七18	你	怎樣差我到世上，	我也照樣差他們到世上。
廿 21	父	怎樣差遣了我，	我也照樣差遣你們。

# 美麗有像

神在歷史中，一切的努力，都是爲了叫我們「像祂」。

我們知道主若顯現，我們必要**像祂**。 (約壹三2)

正如造祂主的**形象**。 (西三10)

這新人是照著神的**形象**造的，有真理、  
仁義、聖潔。 (弗四24)

這蛻變像祂的過程，今天就可以開始。





第

2

章

# 自我意識之禮讚

神的我，是祂的自我意識。當神說我，祂是自我表白。

當神說你，祂是企圖與人溝通。

人的我，是他的自我意識。當人說我，他是自我敞開。

當人說你，他是渴望與神對話。 .....

# 意識之殿

屬靈活動與一個人的自我意識，密切相關。  
敬拜真神與一個人的神的形象，緊密相連。  
這種體驗越深刻，他的宗教經歷也越深刻。

- 讚美 是覺悟到自己的殘缺，從此生發一種對神性完美的愛慕。
- 感恩 是我這不配的人，對無微不至地眷顧我之神的感激。
- 悔改 是在神面前承認我的罪惡過犯，向神立志，改過向善。
- 服事 是感戴基督救贖的功勞，願意把所擁有的奉獻給神使用。
- 恩賜 是在服事的歷練中，發現自己在那方面事奉較有果效。
- 禱告 是對自己有限的深刻自覺，催化出對神性無限的依賴。
- 成聖 是把神完美的形象存記心中，引動人格往美善的方向移動。
- 稱義 是接受基督的寶血，來遮蓋我的一切罪愆。
- 信心 是抓住神的應許，享受神的豐富。
- 順服 是承認神的旨意高過我的意念，因此安息在神的帶領裡。
- 代求 是盼望神的恩惠，臨到自己所關心的人之一種表達。
- 揀選 是深信我蒙神所召、蒙神所愛的把握。
- 合一 是向主耶穌的死與復活，毫無條件的認同。
- 寶血 是神深知人類無法自救，特地為他們靈魂預備了昂貴的清潔劑。
- 真道 是神將祂自己內在真理，用話語表達出來，作人類信仰與生活的圭臬。

靈性生活建築在 我與祢的交流上——我的自我認識。  
祢與我的互動上——祢的形象表達。

# 自我意識

宗教經驗最高的境界是

神人在彼此相愛中，心滿意足。  
神人在心靈相交中，完全契合。

請你試試看，向神說：

主我愛祢，揚聲讚美祢。祢揀選我做祢的兒女，賜給我諸般特權，可以享受祢的預備、保護、供應。更寶貴是祢無條件地愛我，在我還做罪人的時候，為我的罪死在十字架上，給我權利可以因基督耶穌的寶血，罪得赦免。祢的愛感化了我，使我心甘情願為祢而活，服事祢成為我生命的最高動機。願祢的靈時刻感化我，與我同在，叫我隨時隨地都彰顯那因認識基督而有的香氣。我樂意將祢的恩惠，分享給周圍的人，成為祢在地上的光與鹽。願我一生被祢使用，來擴展祢的國，榮耀祢的名。阿們！

如果你誠心這樣相信，誠心如此禱告，你會經驗到你的內心喜樂，你會感受到寶座上的主，心滿意足地微笑。

人神相愛，必須有一個我，有一個祢。  
神人相交，必須有一個祢，有一個我。

有兩個相對的個體，才有所謂你、我，才有所謂相愛、相交。  
神的我，是祂的自我意識。當神說你，祂是企圖與人溝通。  
人的我，是他的自我意識，當人說祢，他是渴望與神對話。

缺乏自我意識，就沒有個體存在，就沒有你、我，就不可能有神與人相交、人與神相愛、人與人溝通的可能性。

自我意識——上主造人所賦與的最高貴禮物。註1

# 你、我、他

創世記

- 神 說：我將一切的菜蔬、果子，全賜給你們作食物。 一29  
：園中各樣果子，你可以隨意吃，只是分別善惡  
樹上的果子，你不可吃。 二16  
：那人獨居不好，我要爲他造一個配偶幫助他。 二18
- 神 說：你在哪裡？  
亞當說：我聽見你聲音，我就害怕，因我赤身露體，  
我便藏了。 三10
- 神 說：誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐不可  
吃的果子？ 三11
- 亞當說：你所賜給我的女人，把果子給我，我就吃了。 三12
- 神 說：夏娃，你作的是什麼事呢？ 三13
- 夏娃說：那蛇引誘我，我就吃了。 三13
- 神 說：我必加增你懷胎的苦楚，你必戀慕你丈夫，  
你丈夫必管轄你。 三16  
：亞當，你既吃了我所吩咐不可吃的果子，地爲  
你的緣故受咒詛，你必終身勞苦，才能得吃  
的。你必汗流滿面，才得餬口。你本是塵土， 三19  
仍要歸於塵土。

區隔你、我、他之可能，  
建築在個體的自我意識。

神有祂的自我意識，神常說我。  
耶穌有祂的自我意識，也常說我。  
請看下文：

# 基督口中的「我」

- 1.我爲祢的殿心裡焦急，如同火燒。 (約二17)
- 2.我有當受的洗，還沒有成就，我是何等的迫切呢？ (路十二50)
- 3.我的食物，就是遵行差我來者的旨意，做成祂的工。 (約四34)
- 4.我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫祂永遠與你們同在。 (約十四16)
- 5.我對你們所說的話，就是靈，就是生命。 (約六63)
- 6.父啊，祢若願意，就把這杯撤去，然而不要成就我的意思，只要成就祢的意思。 (路廿二42)
- 7.我父的意思，是叫一切見子而信的人得永生。並且在末日我要叫他復活。 (約六40)
- 8.我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。 (約十三34~35)
- 9.你們信神，也當信我，在我父的家裡，有許多住處，我去原是爲你們預備地方去。 (約十四1~2)
- 10.在世上你們有苦難，在我裡面有平安。你們可以放心，我已經勝了世界。 (約十六33)

約翰福音十七章記載了耶穌基督釘十字架前夕所作的祈禱。我們通常稱之爲大祭司的禱文。那是一篇在地上勞苦工作卅三年的成績單。請看主耶穌與神我、祢相交的美麗：

# 彭序

一首短短的「交大無帥哥」，就擊垮了不少在聯考中勝利的天之驕子交大生的自尊心，有的人反擊女生，以更惡毒的言詞批評謾罵；有的人忙著辦帥哥選拔，以行動證明自己不醜……，這些都說明了：現代人，尤其是年輕人是多麼在意自己的美醜；更說明了：很多人對自己的形象是多麼沒信心。

沒有健康的自我形象是普遍的現象，更是嚴重的問題。多少人花了多少金錢、時間去改變「外觀」，企圖從塑身、化妝、整形中「重建信心」，不計其數的人會爲了他人一句批評而痛苦、而鬱悶。生活在資本主義商業活動和傳揚媒介的控制之下，又受到朋友、同學世俗眼光的影響，爲了形象，不少人天天痛苦。

但是，回顧二十世紀，誰的形象最有歷史意義？可能是愛因斯坦的亂頭髮，是德蕾莎修女的皺紋，是甘地的光頭和白衣……，他們各自展現睿智與博愛，無關於美醜，但與生命和助人結連。

你要追求更好的形象嗎？外表是一時的，內在是一世的；自卑與自傲是不健康的，自信與自在才是成熟的健康形象。《做你形象的建築師》是你雕塑自我形象的最佳祕笈，讓你（妳）成爲真正的「帥哥」和「美女」！

東海大學社工系系主任

彭懷真

# 大祭司的 禱文

## 一、神子的成就感

約翰福音十七章

祢所託付我的事，	我已經成全了。	4節
祢所賜給我的人，	我已經將祢的名顯明給他們。	6節
祢所賜給我的道，	我已經賜給他們。	8節
祢所賜給我的名，	我已經（用它）把守了他們。	12節
祢所賜給我的榮耀，	我已經賜給他們。	22節

## 二、神子的滿足感

我已經在地上榮耀祢。	4節
我已經將祢的道賜給他們。	14節
我已經將祢的名指示他們。	26節

## 三、神子的使命感

認識祢所差來的耶穌基督，這就是永生。	3節
他們並且信祢差了我來。	8節
祢怎樣差我到世上，	
我也照樣差他們到世上。	18節
叫世人可以信祢差了我來。	21節
叫世人知道祢差了我來。	23節
這些人也知道祢差了我來。	25節

## 四、神子的榮譽感

求祢保守他們合而為一。	11節
求祢保守他們脫離那惡者。	15節
求祢用真理使他們成聖。	17節

# 神的

# 「我是、我知、我必」

神說：我是阿拉法，我是俄梅戛，是昔在、今在、永在的全能者。 (啓一8)  
我是首先的，我是末後的，又是那永活的。 (啓一18)

神對以弗所教會說： (啓示錄二1~7)  
我知道你的行爲、勞碌、忍耐。然而有一件事我要責備你——你把起初的愛心離棄了。你若不悔改，我就臨到你，把你的燈台挪去。得勝的，我必將樂園生命樹的果子賜給他吃。

神對士每拿教會說： (啓二8~11)  
我知道你的患難、你的貧窮、你的受苦。你務要至死忠心，我就賜給你生命的冠冕。

神對別迦摩教會說： (啓二12~15)  
我知道你的居所。我忠心的僕人被殺之時，你還堅守我的名、我的道，然而你那裡有人服從了巴蘭的教訓、祭偶像、行姦淫。你當悔改。若不，我就臨到你那裡，用口中的劍攻擊他們。得勝的，我必賜他嗎哪和白石新名。

神對推雅推喇教會說： (啓二18~29)  
我知道你的行爲、愛心、信心、勤勞、忍耐。然而，我責備你一件事，你容讓耶洗別引誘他們行姦淫。我曾給他悔改的機會，他卻不肯。看哪，我要叫他病臥在床，我也要叫他們同受大患難。我又要殺死他的黨類。 那得勝的，



# 神的 「我要、我就、我曾」

我要賜給他權柄制伏列國。

我又要把晨星賜給他。

神對撒狄的教會說：

三1~6

我知道你的行爲，名存實亡。

我見你的行爲，沒有一樣是完全的，你要悔改，若不，

我必臨到你那裡，如同賊一樣，得勝的，必穿白衣，

我必不從生命冊上塗抹他的名。並且在

我父面前，承認他的名。

神對非拉鐵非教會說：

三7~13

我知道你略有力量，也曾遵守我的道。看哪

我在你面前給你一個敞開的門，無人能關。

那撒但一會的人，

我要使他們來在你腳前下拜。

我是已經愛你了。

我必在普天下人受試煉時，保守你。

我必快來。得勝的，

我要將我神的名、我神城的名、我的新名都寫在他上面。

神對老底嘉教會說：

我知道你不冷不熱。

我巴不得你或冷或熱。你卻不知道你是困苦貧窮的。

我勸你向我買金子、白衣、眼藥。

我所疼愛的，我就責備管教他。看哪，

我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，

我要進到他那裡，我與他一同坐席。得勝的，

我要賜他在我寶座上與我同坐。正如

我得了勝，在我父寶座上與祂同坐。

# 使徒的自白

卓越的使徒保羅，也曾題說「我」——

## 一、神僕的品德

1. 我不以性命為念，也不看為寶貴。 (徒廿24)
2. 我未曾貪圖一個人的金銀衣服。 (徒廿33)

## 二、使徒的心志

3. 我定了主意，不知道別的，只知道耶穌基督並祂釘十字架。 (林前二2)
4. 我立了志向，不在基督的名被稱過的地方傳福音。 (羅十五20)

## 三、工人的模範

5. 我凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人。 (徒廿35)
6. 你們該效法我，像我效法基督一樣。 (林前十一1)

## 四、精兵的自白

7. 美好的仗我已經打過了。當跑的路我已經跑盡了。所信的道我已經守住了。 (提後四7)
8. 我已經與基督同釘十字架。不再是我，乃是基督。 (加二20)

## 五、器皿的見證

9. 我原是使徒中最小的，然而我今日成了何等人，是蒙神的恩纔成的。 (林前十五9)
10. 我不是從人領受的，乃是從耶穌基督啓示來的。 (加一12)

## 六、聖徒的信念

11. 我只有一件事，就是忘記背後努力面前的。 (腓三13)
12. 我靠著那加給我力量的，凡事都能做。 (腓四13)

# 發霉的我

和「自己」有關的詞彙，負面的有  
自義、自私、自欺、自誇、自大、  
自量、自恃、自高、自稱、自憐……

下列經文隱含上面詞彙的語意，請將適當詞彙，填上空格：

1. \_\_\_ 摩押人極其驕傲，居心狂妄自大。 (耶四八29)
2. \_\_\_ 智慧人遠離惡事，愚妄人卻狂傲自恃。 (箴十四16)
3. \_\_\_ 賣主賣友，任意妄為，自高自大。 (提後三4)
4. \_\_\_ 因為蒙悅納的不是自己稱許的，  
乃是主所稱許的。 (林後十18)
5. \_\_\_ 我們不敢將自己和那自薦的人同列相比。  
他們用自己度量自己，用自己比較自己，  
乃是不通達的。 (林後十12)
6. \_\_\_ 所以，自己以為站得穩的，須要謹慎，  
免得跌倒。 (林前十12)
7. \_\_\_ 使你與人不同的是誰呢？你有什麼不是領受  
的呢？若是領受的，為何自誇，彷彿不是領  
受的呢？ (林前四7)
8. \_\_\_ 我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在  
我們心裡了。 (約壹一8)
9. \_\_\_ 那時人要專顧自己、貪愛錢財、自誇、狂傲  
、違背父母、忘恩負義、心不聖潔。 (提後三2)
10. \_\_\_ 於是，這三個人因約伯自義，就不再回答他。  
(伯卅二1)

# 可敬的我

和「自己」有關的詞彙，正面的有

自尊、自勵、自信、自謙、自許、  
自愛、自重、自得、自捨、自責……等

下列經文隱隱約約含著上面這些詞彙的語意。請找出，填上適當空格：

1. \_\_\_\_ 並且自己因耶穌做你們的僕人。 (林後四5)
2. \_\_\_\_ 不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。  
(林後五15)
3. \_\_\_\_ 存心謙卑，各人看別人比自己強，各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。 (腓二4~5)
4. \_\_\_\_ 不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。 (羅十二3)
5. \_\_\_\_ 我們應該擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。 (羅十五1)
6. \_\_\_\_ 沒有人奪我的命去，是我自己捨的，我有權柄捨了，也有權柄取回來。 (約十18)
7. \_\_\_\_ 我為他們的緣故，自己分別為聖。 (約十七19)
8. \_\_\_\_ 我對你們所說的話，不是憑著自己說的，乃是住在我裡面的父，做祂自己的事。 (約十四10)
9. \_\_\_\_ 因為我從天上降下來，不是要按自己的意思行，乃是要按那差我來者的意思行。 (約六38)
10. \_\_\_\_ 無論何人，不要求自己的益處，乃要求別人的益處。 (林前十24)
11. \_\_\_\_ 保惠師來了，就要叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己。 (約十六8)
12. \_\_\_\_ 我被你們論斷，我都以為極小的事，連我自己也不論斷自己。 (林前四3)

# 分水嶺

一個人

擁有 自我意識 是正常的。

讓它發展成 自私自利 是可悲的。

建造它成爲 自尊自愛 是高貴的。

聖化它成爲 捨己忘我 是卓越的。

一個擁有健康的自我形象的人

比較不可能 自私自利。

比較 可能 自尊自愛。

比較 容易 捨己忘我。

且聽下章分解



第

3

章

# 心靈的視窗

你的自我形象，是你歷史的檔案櫃。

你的自我期許，是你前途的預言家。

---

# 健康的 自我形象與成就

通常，一個在公司或組織中升遷的人，大都擁有健康的自我形象。不是升遷提高他的自我形象；而是美好的自我形象創造了升遷。

制遠國際公司 (*Telemetric International*) 研究了一萬六千名公司主管，分析這些傑出人士向上爬升的原因。這項研究成果發現，高成就者（大致他們都有健康的自我形象），與低成就者（大體上他們受制於低自我形象），之間的差異是——

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| · 高成就者關心人也關心利潤。 | · 低成就者只關心自己的職業前途。        |
| · 高成就者尊重下屬。     | · 低成就者不信任下屬的能力。          |
| · 高成就者尋求下屬的意見。  | · 低成就者不請教下屬。             |
| · 高成就者是良好的傾聽者。  | · 低成就者避免與下屬溝通，只依靠公司手冊。註1 |

下頁解釋，試圖說明，  
高低成就與自我形象之間的關係。

# 小優勢， 大勝利

一個擁有健康自我形象的人

- 有充分的安全感，較少可能覺得自己的位置被有才華的下屬威脅，較能知人善任，開發公司人力資源的潛能。
- 心理上較少需要靠制度、官僚來肯定自己。比較謙遜、親和力強，容易贏得下屬合作。
- 精神上比較放鬆，所以創意和判斷力較敏銳。一個緊張的人，被焦慮耗盡精力，容易變成死腦筋，與創造力絕緣。
- 他較少花時間、精力去維護自己的安全。不會把力氣浪費在與人鬥爭，或消耗精力去對付假想敵。
- 比較會大方地給別人機會，人際關係較好。
- 在遭遇困難的時刻，總相信可以找到答案解決問題，比較少可能沮喪灰心，放棄不幹。
- 被批評的時刻，比較不會很快落入防衛自己的直接反應裡，能夠看清真相，並能以平常心對待批評者，甚至感化他們。
- 接受自己的缺點。因為已經肯定自己，較少矯揉做作，較少假冒偽善的可能。人生比較快樂。
- 更能接納周圍的人，得到朋友、同事、上司、下屬的信任。
- 自信較高，生活態度較積極，比較不會落入自我設限的盲點，潛力得著高度開發。
- 比較不會常常有意無意炫耀自己，掉進不斷追求自我肯定的陷阱，惹人討厭。
- 較少可能患上自卑，較少可能患得患失，較少可能怨天尤人。一個感謝神的人，較能引得神更多的祝福。
- 比較能扣動自助天助的連鎖作用。
- 已經肯定自己，比較容易作到捨己。一個捨己的人，過一種無私的生活，較可能達到高成就。

聖經教訓對建造健康的自我形象，有何助益呢？





# 神、己、人

聖經中千萬條誡命，可以濃縮包含在下列這二條原理裡——

1. 你要盡心、盡性、盡意、盡力，愛主你的神。
2. 你要愛人如（愛）己。（可十二30~31）

這二條律法的精華，說明人類幸福的三個主要因素

1. 愛神
2. 愛己
3. 愛人

**愛神，容易理解。**祂是創造我們的主，我們的生命氣息來自祂。  
祂是救贖我們的主，為我們的罪釘死十字架。

**愛人，容易明白。**基督教導我們相愛、饒恕、接納。  
基督身教我們犧牲、捨己、忘我。

**愛己，較難了解。**那不是違反了主耶穌的教訓嗎？  
有些經驗豐富的基督徒，主張我們第一應愛神，第二愛己，  
第三愛人。他們的說明如下——

1. 人類有自我肯定的心靈需要。當一個人不能肯定自己，他會不由自主的，一切活動都以自我為中心，甚難愛別人。註2
2. 一個人如果不愛自己，他將會被恐懼、埋怨、不安全感、仇恨所淹沒，不可能和周圍的人以愛互動。註3
3. 我們如果不喜歡自己，我們的潛意識也會不自覺地阻礙別人的快樂，不會給別人機會，幫助別人成功。註4
4. 一個人不愛自己，他不可能愛別人。一來他不知道愛為何物，二來他不可能給出他所沒有的東西。註5

這些說明，有某一程度道理，值得深思。

# 高貴的自愛

我們所說的愛自己

是一種	自愛，	而不是自私。
是一種	自尊，	而不是自我中心。
是一種	自重，	而不是自我主義。

我們所說的捨己

是一種	忘我，	而不是無己。
是一種	犧牲，	而不是虐己。
是一種	奉獻，	而不是滅己。

我們大體上贊成

一個自愛的人，	更容易做到不自私。
一個自尊的人，	更容易做到不自我中心。
一個自重的人，	更容易做到不自我主義。

因為

自愛	是一種	我蒙神所造，所愛的深刻自覺。
自尊	是一種	相信神生我才必有用的堅強信念。
自重	是一種	我可以事奉神、祝福別人的把握。

請記得

自愛	不等於	自私。
自尊	不等於	驕傲。
自我意識	不等於	自我中心。
愛自己	不等於	不愛別人。
捨己	不等於	沒己。
自信	不等於	信自己。

# 接納自我

自愛是一種對自我的完全接納。相信神按祂的智慧創造了我，我安息於神美好的旨意裡。

自尊是一種對自我價值的信心。相信因為我是人，所以我是蒙神所愛的，並且天生我才必有用。

因此，

自愛不是自私。

自尊不是自我中心。

基督徒信仰所反對的，是自私，而不是自愛。

是自我中心，而不是自尊。

基督徒信仰贊成人應當自愛、自尊。

自尊，從一個人靠神能夠自我肯定的角度來看，正是自我中心的反面。當一個人已經肯定了自我，他不需要靠贏過別人來肯定自己，比較可能過一個無私無我的生活。如果一個人找不到自我，他會不自覺地時刻尋找自我，落在以自我為中心的陷阱裡。

自愛，從一個人靠神能夠自我接納的角度來看，正是愛別人的前提。當一個人不能自愛，他就不可能愛人，因為一個人不可能給他自己所沒有的東西——愛。他會不由自主地尋找別人來愛，落在自私的陷阱裡。

不能自尊，極少可能尊重別人。

不能自愛，極少可能去愛別人。註6

一個人向神抗議說，你為什麼造一個這樣差勁的我？他也會向神抗議說，你為什麼造一個這麼優秀的他？

一個人向神抗議說，我很難接受我的外形、個性、才幹。他也会嫉妒別人的外形、個性、才幹比他優越。

這樣的人，不可能尊重別人、愛別人。

感謝神，

當你相信神，接納神按祂智慧所造的我，你就得著醫治。你不需要時刻去尋找別人的肯定。你更能捨己、愛人。

# 基督的

# 自我肯定

一個人靠神自我接納，他更能活出 無私的生活。  
一個人靠神自我肯定，他更能活出 捨己的人生。  
耶穌基督就是這真理的最好見證：

祂知道自己是誰。

祂的內心完全和諧統一。

祂肯定地說：還沒有亞伯拉罕，我是。 (約八58)

祂呼應了神所說：「我是我所是。」 (出三14)

祂宣告說：我與父原是一。 (約十30)

所以，祂更能做到放棄自我。

新約聖經提到祂的捨己，常常是跟在祂自我肯定的經文後面——

**祂降卑洗門徒的腳之前，祂已經肯定了自己：** (約十三4~17)

- 祂知道自己要離世歸父。 (約十三1)
- 祂知道父已將萬有交在祂手裡。 (約十三3)
- 祂知道自己是從神出來的。 (約十三3)
- 祂知道自己又要歸到神那裡。

祂就離席，脫了衣服，倒水在盆裡，一個一個地洗門徒的腳。

**腓立比書二章7~9節記載了莊嚴美麗的救恩故事**

- 耶穌虛己。 (腓二7~8)
- 耶穌取了奴僕的形象。
- 耶穌成爲人的樣式。
- 耶穌自己卑微。
- 耶穌存心順服。
- 耶穌死在十字架上。

**在祂虛己降卑之前，耶穌已經肯定了自己：**

- 祂本有神的形象 (腓二6)

自愛，所以基督愛人。

自尊，所以基督捨己。

# 最大的誡命

循著這一條思想路線，來研讀聖經的最重要誡命，它的意義更明顯易見。

耶穌基督指出誡命中最重要的是

你要盡心、盡性、盡意愛主你的神。

你要愛人如己。（太廿二39；可十二31；路十27）

這段經文第一次出現在利未記十九章18節。

除了馬太、馬可、路加出現的三次以外，新約聖經還引用三次——

- 1.加拉太書五章14節：將全律法總結在愛人如己這一句話之內。
- 2.雅各書二章8節：宣告遵守此命令就是遵守全部律法。
- 3.羅馬書十三章9節：強調愛人如己就完全了律法。

這七處經文，每一次提到愛人，一定提到愛自己。

因此，這條最大的誡命，正確的解釋應該是

第一、人應當愛神。

第二、人應當愛自己。

第三、人應當愛別人。註7

從文法上來說，你要愛別人如同（愛）自己。愛自己先於愛人。

從意義上來說，你要愛鄰舍如同愛自己。最靠近你的鄰舍就是自己。

從文字上來說，它不是這樣說，「要愛人，不要愛自己。」

從經驗上來說，不愛自己的人，很難愛別人。

愛神的人 有福了

接納自我的人 有福了。

捨己地愛別人的人 有福了。

愛、和好、

肯定的福音

基督耶穌的福音，美化了五種關係：

神愛我，	因此感化
我愛神，	以致於
我愛神所造的我，	連帶地
我愛神所愛的人，	至終引發
人愛我。	

這五層美化的關係是福音的極致。

用另外的形式來表達，福音是：

神與我和好，	因此感化
我與神和好，	以致於
我與己和好，	連帶地
我與人和好，	至終引發
人與我和好，	達到
人與人和好。	

這密不可分步驟中，自我肯定是重要的一環：

我從神得到肯定，	以致
我肯定了自己，	至終
我肯定別人，	達成
別人得到肯定。	

# 稱一稱， 量一量

聖經鼓勵我們應當多認識自己：

我若被公道的天平稱度，使神可以知道我的純正。(伯卅一6)

你被稱在天秤裡，顯出……(但六27)

那人手拿量度的竿。(結四十五)

有一根葦子賜給我，當作量度的杖，且有話說，

起來，將神的殿和殿中禮拜的人，都量一量。(啓十一1)

稱一稱，多認識自己的強處，可以更有效的服事上主。

量一量，多了解自己的短處，可以更有效的改善自己。

下面這廿五項指標，對測量你的自我形象有幫助。它不是學術性嚴密的測量工具，它是作者個人觀察和經驗的累積，你就把它當作一個參考座標，一個幫助自己了解自己的量尺。

請仔細閱讀每項題文，在適當的地方打✓做記號。

強	代表	強烈同意
同	代表	同意
中	代表	中立
不	代表	不同意
極	代表	極不同意

計分時，高自我形象從強到極，各代表4、3、2、1、0分

低自我形象從極到強 各代表4、3、2、1、0分

總分	100~75分	你的自我形象極佳，可賀可喜。
	74~50分	你的自我形象很好，仍可進步。
	49~25分	你的自我形象偏低，有待努力。
	24~0分	你的自我形象低落，有賴神恩。

一個人信靠神，他的自我形象會大幅提升。



# 測量自我形象 的25個指標

一、高自我形象的指標	強	同	中	不	極
1.被批評時，我不介意，不會困擾我。	—	—	—	—	—
2.看見別人成功發達，我為他們高興。	—	—	—	—	—
3.我擁有相當程度的自信。	—	—	—	—	—
4.付出愛給周圍的人，我覺得自然、容易。	—	—	—	—	—
5.我相信我有某些才幹可以貢獻人類。	—	—	—	—	—
6.面對人生的轉變，我都能處之泰然。	—	—	—	—	—
7.我跟上司、同事、下屬相處得很好。	—	—	—	—	—
8.我相信上主會引導我、照顧我。	—	—	—	—	—
9.在遭遇困難的時刻，我能冷靜處理。	—	—	—	—	—
10.我坦然接受我有缺點這事實。	—	—	—	—	—
11.與高成就的人在一起，我不覺得自卑。	—	—	—	—	—
12.我已經找到我的優點，強處何在。	—	—	—	—	—
13.向下屬徵詢意見，無損我的尊嚴。	—	—	—	—	—
二、低自我形象的指標	強	同	中	不	極
14.我對前途缺乏安全感。	—	—	—	—	—
15.我覺得周圍的人都很驕傲。	—	—	—	—	—
16.在討論事務的會議中，我很少有意見。	—	—	—	—	—
17.感覺上社會對我不公平。	—	—	—	—	—
18.出身環境、教育、職業，都令我自卑。	—	—	—	—	—
19.我不喜歡我自己。	—	—	—	—	—
20.我情緒上經常沮喪。	—	—	—	—	—
21.我所負責辦的事，常覺得無能為力。	—	—	—	—	—
22.遭遇困難，我常灰心放棄。	—	—	—	—	—
23.我覺得我必須努力工作，才能得上司青睞。	—	—	—	—	—
24.我會提說我的成就，來製造別人對我的深刻 印象。	—	—	—	—	—
25.不會有異性喜歡我。	—	—	—	—	—

# 十二面體

什麼是自我形象？

那是對自己過去的評估，  
那是內在的思維，  
那是自卑的原因，  
那是平庸的養成所，  
那是內心世界，  
那是憂鬱沮喪的根源，  
那是自己歷史的檔案櫃，  
那是被排斥的因素，  
那是最壞的敵人，  
那是一種記憶，  
那是懷怨的內容，  
那是失敗的座右銘，

那是對自己將來的期許。  
那是外在的行動。  
那是自尊的基礎。  
那是卓越的催化劑。  
那是人際關係。  
那是意氣昂揚的起點。  
那是自己前途的預言家。  
那是受歡迎的動因。  
那是最好的朋友。  
那是一種想像。  
那是感恩的詩歌。  
那是成功的導引力。註8

你的自我形象，是你前途的預言家。  
你的自我期許，有可能會應驗。  
小心經營你的自我形象，建造你的自我期許。



第

4

章

# 低自我形象者的 檔案照

哀哉，低自我形象的人，

必須靠購物，

來滿足他（她）的虛榮。

# 自序

每一個人心中都有一幅他的自我畫像。這些話我們都耳熟能詳：我晚上比較有精神——這是自我了解。我碰到數字就投降——這是自我評估。我很想將來作個腦神經外科醫生——這是自我期許。我不是個見異思遷的人——這是自我觀。我比別人看深一層，大部分人知其然，我常追求知其所以然——這是自我肯定。她是大家閨秀，我配不上她——這是自卑。

如果一個人的自我評估是負面的，自我形象是低落的，自我觀是消極的，他的情緒會很容易沮喪，他的人格會受到相當程度的扭曲，他的潛能被壓抑，他的人際關係會變質。

有不少人淪落成爲惡劣環境的犧牲品：被挫折消滅了自信心，讓失敗腐蝕了他的自我肯定，任憑逆境吞盡了他的自尊。一旦他接受了一個低落的自我觀，他就是接受了自己替自己的蓋棺論定。

## 凡人所走的模式是

逆境→低自我形象→情緒低落→喪失自信心→放棄努力→輸家。

## 聖經所啓示的模式是

真理→信心相信聖經真理→健康的自我形象→以喜樂的心迎接人生挑戰→贏家。

如果人類懂得享用作神兒女的特權，相信聖經上的真理，讓聖靈來更新思想和情緒，他會有很好的機會經歷到喜樂人生、豐盛的生命、和諧的心靈、開發的潛能和順暢的人際關係。

本書以神的話爲經，以人類經驗爲緯，嚐試將兩者交織成一種生活的藍圖，供有心追求豐盛生命的天路客作參考。文字力求簡潔，內容注重實用，章與章之間的軸承，頁與頁之間的關聯尚賴讀者多多揣摩。若是閱讀加上默想，默想加上實踐，那更是個人獲益的最佳保證。

你可以依靠神的話，建造一個健康的自我形象。

# 低自我形象者之 十點人格特質

每一個人都有某些方面自信，某些方面自卑。很難一概而論說，某人是自信的人，或是自卑的人。因此，分析自我形象健康的人，與自我形象低落的人之人格特質是不容易的。

大體上低自我形象的人，擁有某些共同特徵，下列十點可作為一般性的參考——

- 1.比較缺乏自信，過去的失敗常常成為心中的陰影。
- 2.他的主見不強，容易在壓力下改變。
- 3.他認為犯錯有礙面子，所以常花力氣防衛自己。
- 4.常活在懷疑懼怕裡，擔心失敗，注意力都被消極思想所霸佔。
- 5.在團體中做被動的聽者，而不是領導者。
- 6.他較難獨立地思想，創新能力較低。
- 7.對人際關係過分敏感，較難建立長久友情。
- 8.他的人生態度較悲觀，心情較可能沮喪低沉。
- 9.精神的健康不如那些自信的人。
- 10.他較可能受試探去用手段證明自己的重要性。註1

行為科學專家詹森說（*David Johnson*）：

那些受歡迎的人、被需要的人、被接納的人、能幹者、自尊的人，很少成為精神醫院、監牢的座上客。在囚房和精神病院的人，是那些自覺「不被需要、不被喜歡、不被接納、不能幹、不足」的人。註2

# 自卑的痕跡

一個人信靠神，最能營造出健康的自我形象，以致活出人格上的最高品質。他是既自愛又忘我的，既自信又謙卑的。這樣的人不會把自己看得過高，落入驕傲的陷阱裡；也不會把自己看得太低，掉入自卑的漩渦中。他能中肯地生活，充滿內心的喜樂，成為別人的祝福。

高看自己的人，顯得驕傲；低看自己的人，顯得自卑。事實上兩種人都是低自我形象的結果。自卑的人承認自己的低形象，驕傲的人拒絕承認，企圖用外在的事物，來補償內在的自卑。

下面這十道痕跡，經常會在低自我形象的人身上浮現。

## 一、厭己症

嫌自己不夠漂亮，嫌自己不夠聰明，嫌自己不夠吸引力。不喜歡自己的聲音。咒詛父母傳給自己的肥胖基因。電視畫面上苗條的廣告女郎多出現幾次，就會令他沮喪兩天。

## 二、工作狂

日以繼夜的工作，企圖用亮麗的成績單，來博取上司的青睞。他們在尋找童年時失落的一塊拚圖：長輩的肯定。用全A的報表來支撐自尊，常落入挫折的苦澀裡。

## 三、憂鬱症

指望別人的稱讚才能肯定自己的人，注定過沮喪寡歡的一生，他們嚐過幾次現實社會的無情之後，演變成憤世嫉俗的人，戴上有色眼鏡，咒詛人間的冷暖炎涼。

## 四、物質主義

買部豪華轎車來撐門面，刷卡賒賬購物來滿足自己的虛榮。自己欺騙自己，以為穿名牌、戴金飾、出入高級夜總會，就能吸引別人的注意力。

## 五、完美傾向

完美成爲他魂牽夢縈的驅動力，因爲他把安全感建立在自己的表現上。不能放鬆，不能原諒自己的過失，也不能忍受別人的錯誤。

## 六、外遇

在他（她）們的潛意識中編織著綺麗的夢，婚外情證明了他的吸引力，如同在他的自我價值血管裡，打了一針強心針。「有人喜歡我」這鴉片，可以教他飄浮雲端一段時間。

## 七、批評論斷

一方面，批評可以轉移別人的注意力，不會發現我的弱點。另一方面，把別人也拉下，跟凡人一樣地充滿錯誤。他也是凡人，這可以減輕對我的威脅。

## 八、巴結權貴

以結交名人爲可誇的本錢，最喜津津樂道宮闈祕聞、政壇幕後消息，以凸顯自己的管道靈通。

## 九、被動消極

不冒弄巧成拙的危險，免得貽笑大方。最安全的王牌是什麼都不做，躲在聚光燈焦點之外是最舒適的了。

## 十、自我中心

像黑洞一般，無止境地想吸住別人的注意力，想盡辦法出鋒頭，出奇招想令人印象深刻。一旦偏離舞台中心，他就製造焦點新聞。註3

# 購物狂的病源

給你五個選擇：兩千英鎊任君花，升官、渡假、談戀愛，減肥六公斤。你會選擇哪一個禮物？

英國的女性雜誌《伴侶》，針對讀者作了一份調查。一千名回應者中，對購物的興致，遠比談戀愛來得高。選擇拿兩千英鎊花費的人最多。百分之八十三的受訪者說，購物可以獲得心理上的快感。四分之一的人說，他們經常購物。

行為科學家德瑞爾說：「購物能夠製造一種幸福感。心理上寂寞或被人排斥的人，更會陷入這陷阱。因為店員的殷勤態度，令人難以抗拒。大部分的購物狂最衷情買鞋子。馬可仕夫人伊美黛就是例子，試穿鞋子所得到的額外關注，令人魂飄九霄。」

德瑞爾說，他了解戴安娜王妃為什麼喜歡購物：「她從小就常被拒絕，她也有暴飲暴食的症狀，產生了購物狂心態。」

這種瘋狂大採購者，可能會負債累累、家庭破裂，甚至進監牢。英國對購物狂做了一項研究，在六十一個病例中，百分之九十為女性，負債在六千英鎊到七萬英鎊之間。

有一名女士，深知自己的弱點，所以她把自己的信用卡，凍在冰庫裡。她的如意算盤是，當她購物的衝動發作時，必須回家等信用卡解凍，在這等待的時間，買東西的癮就會冷卻下來。

事實是，她每次看到一樣想買的東西，就飛奔回家，用熱水把信用卡沖出，然後再搭計程車去簽賬。註4

哀哉，低自我形象的人必須靠購物，來滿足他（她）的虛榮。



# 穿出貧味來

一個人的說話反映出他內在的思想，一個人的生活態度反映他的人生觀，一個人的交友反映出他的身分認同，一個人的穿著也會反映出他的自我形象——

- 一個穿著標新立異的人，表達他價值觀缺乏穩重的見解，可以把他的解讀為反抗傳統，為反叛而反叛。
- 一個穿著古靈精怪的人，說明他尚不能肯定自己，企圖藉怪異造形來吸引注意。
- 一個穿戴得性感暴露的人，可能顯示他的內涵不足，覺得身材好是他惟一能獲得別人欣賞的本錢。
- 一個崇尚名牌，非名牌莫穿的「紳士淑女」，刻意經營他們的包裝，藉外在的華麗掩飾他們自尊的不足。
- 一個把所有本錢都投資在流行服飾的青少年，暴露他因同儕壓力而隨波逐流的個性。
- 一個模仿影歌星穿著打扮的人，正在告訴別人，他只是所崇拜之青春偶像的影子，仍未找到自己是誰的定位點。
- 一個衣著邋邋的人，吐露他的心事：他最近遭遇到嚴重的打擊，心情壞到無心照顧自己。

所以，好好經營你的自我形象吧！你的衣著自然會把你的內在品質彰顯出來。

- 求職面談時穿著整齊的人，可以增加成功的機會。
- 上班時穿著合宜的人，能獲得老闆的好感，晉升較快。
- 你的心靈越充實，自信越強，你對身外物的依賴越少。註5

# 悲劇的苦根

一個自我形象低落的人，比一個自我形象健康的人，更可能落入被虐待，境遇較悲慘。註6

一個自卑的太太，更可能被先生凌辱。

一個害怕先生外遇的妻子，更可能惹動先生外遇。

一個缺乏自信的人去求職，更可能被棄絕，空手而歸。

一個自暴自棄的女人，更可能被低級的人強暴。

一個經常怨這怨那的員工，更可能被解聘。

他會像磁鐵一般，吸引失敗、不幸、挫折、沮喪。

有些妻子常被先生毆打，在先生眼中一無可取。既無工作收入，家務也是料理得一團糟，對先生的霸道總是委曲求全，連兒女都看不慣。這種妻子淪落到這地步，可以追溯到青少年時期所遭遇的挫折，烙下她低落的自我形象，放棄了求上進受教育的努力，碰上一個男人，就設法跟他懷孕，以為結了婚就買到了長期飯票。她的劣勢，招來了悲慘的處境。（作者鼓勵娶到這樣妻子的丈夫，應存愛心及耐心，建造妻子的自信及自我形象）

害怕先生外遇的妻子，整天疑神疑鬼，神經緊張兮兮，翻箱倒櫃，緊迫釘人，又是打電話到公司查勤，又是僱私家偵探當眼線，惹惱了先生，乾脆離家另築香巢。

一個自暴自棄的人，為什麼較可能被強暴呢？

- 她自我形象低落，通常只能交到低階層的不良朋友。
- 思想、行為被同化，吸食迷幻藥、麻醉品。
- 這樣自卑的人，對自己身體的聖潔，不會有高度自我期許。
- 她的言行暴露出人格脆弱的弱點。
- 周圍的下流男人都有敏銳的洞察力，知道誰是可欺的。
- 他們會逮住她的心理弱點施暴。
- 這女子害怕他們的威權，會長久被虐，甚難逃脫。

約伯記三章25節說，我所恐懼的，反而臨到我身。

# 覓職者心聲

找工作嗎？除了你的畢業證書以外，你還需要一點心理上的配備。找一份工作，一半靠你的履歷表和成績單，一半靠你的自我形象。

**警告：**接二連三地被拒絕，會導致自我懷疑，漸漸地墮入自憐。親朋好友的建議更加重了焦慮感，每一天的日子就像一場戰爭，在恐懼與懷疑間被折磨。自信心被無情的磨石侵蝕到像紙一般薄。寄出一百封履歷表只得到三個回音，去面談二次都被拒絕，士氣還能堅持多久？

**事實：**越缺乏自信心越難找到工作。

僱主通常比較喜歡有信心的人。

**策略：**這幾個步驟像護心鏡一般，能救你免受挫折之箭的傷害。

## 1. 建立正確的視觀

沒被錄用通常是該公司的特別需要和時刻表，而不是你個人的能力問題。不要看那是失敗，這樣想只會加深對自己能力的懷疑，弱化你求職的勁兒。應當看，你的經驗學歷與該公司的需要不配合。

## 2. 把握學習的機會

把每一次的面談看作是學習的機會，想一想還有哪些方面你可以改善，分析每一個問答的溝通藝術。告訴自己，每經一次面談，你就更加老練，你尋獲工作的機會就增加。

## 3. 尋找朋友的支持

營造一小圈可以分享與分擔的朋友，互相打氣，交換資訊。從別人的成功或失敗中學功課。最要緊的是作你自己的啦啦隊，相信天生我才必有用，相信神會為你預備。

## 4. 表現自尊的形象

面談時應表達出自尊自信、微笑、正視面談者，得體的語氣最能把你自己，不卑不亢地介紹出來。說話、行動有信心，你會覺得你真的有自信。你相信神，也信你自己的能力，你至終會成爲贏家。註7

**底線：**維持健康的自我形象會大幅提升你的打擊率。

# 沮喪者的福音

她的生命是自己沉重的擔子。孩童時代憂鬱，青春時期沮喪，成了年常想要自殺。史艾梅記得她一輩子，不知道快樂為何物。

小學時她常問自己：「為什麼我要讀書？」中學時問：「為什麼別人那麼快樂？」大學畢業了她問：「生命有什麼意義？」

一份維持生活的工作，並沒有減輕沮喪的侵襲。那魔影仍緊緊抓牢艾梅的內心。她這樣描寫她的感覺——

- 每一天早上一醒來，我發現我還活著，我感到失望。
- 生活的每一項細節都很無聊。我感覺我好像在霧中看人生，模糊不清。
- 當我看見別人快樂，笑聲爽朗，我恨自己為什麼做不到。

沮喪的人常有 情緒上的起伏，  
避免社交人群的接觸，  
絕望感、無力感，  
睡眠習慣與飲食習慣改變，  
易被激怒，  
莫名其妙的疼痛。

這些人第一層面的問題是身體的，長久的憂鬱，形成了內分泌的失調，腦中化學元素的不平衡，更加重了習慣性的沮喪，醫生處方的抗沮喪藥劑，治療第一層面的問題，常有相當效果。

他們第二層面的問題是心理的。從年幼養成消極的思考習慣、負面的人生視觀、孤獨的生活模式，是造成沮喪的更深刻潛因。只靠醫生的用藥，而忽略了生活態度和風格的改變，就像動了外科手術，卻忘記復健治療一樣。

在心理這一層次的治療裡，專家說下列這幾項療方是很有效的：

1. **改變你的生活風格**：不要關在房子裡，出去接觸大自然。多多享受陽光的沐浴，學習放鬆。

# 治鬱妙方

2. **盡量享受生命的喜悅**：對你自己好一點，做一些你喜歡做的事，種花植菜、閒讀小說、林中散步、觀賞球賽、繪畫歌唱、餵食小鳥、吹打樂器、看場電影。做你所喜歡的事能驅走鬱悶。
3. **建立支持的友誼網**：敞開自己跟一些人做好朋友，學習付出愛心與接受關懷。多把注意力的焦點，放在別人的需要上，而不是自己的苦境。感覺沮喪時打電話給知心好友，這是最簡單又十分有效的療方。
4. **建立樂觀的思考習慣**：情緒常是受思想所導控，悲觀的思想導致沮喪的情緒，樂觀的思想引發積極的心情。你可以控制思想往建設性的方向移動，凡事總是看其正面價值。
5. **承認自己的責任**：負起自己的責任，我成為現在的我，是我的責任。一個人怪環境、怪別人、怪命運，把責任推到外在因素，他永遠不可能從沮喪逃脫出來。你必須承認自己是自己的主人。
6. **尋找一份你所喜歡的工作**：有些工作令某些人咬牙切齒，有些工作令人心曠神怡。註8

上述六個處方可以相當有效地解決心理層面的問題。但大部分的沮喪都涉及靈性這第三層面的問題：低落的自我形象、生命沒有意義、缺乏自信心、看不見人生有何希望、人生無聊……靈性層次問題的最根本治療處方是——

- 接受耶穌基督作我的救主，相信我的罪得赦免。
- 相信我是天父的兒女，我是尊貴的王子。
- 相信天生我才必有用，我一定有某種恩賜可以貢獻人類。
- 堅持我的生命是上帝奇妙計劃的一部分，神愛我。
- 相信神能幫助我渡過人生的困難，祂與我同在。
- 相信神會祝福我的夢想，使我的美夢成真。
- 相信每一天都是成長的機會，相信神的恩惠是我每一天的喜樂。

百試不爽的治鬱妙方。

# 七項致命的罪

教會歷史上公認的七項致死的罪 (*Seven Deadly Sins*) :

驕傲、貪心、情慾、嫉妒、暴怒、貪食、懶惰

每一項的根源，都和低落的自我形象有關聯——註9

1. **驕傲**：一個自卑的人才會需要靠外在的誇口來支撐他的自我形象。
2. **貪心**：因為自我形象低落，缺乏自信，所以轉而依賴物質的豐富，來建造自己的安全感，淪落為貪心。
3. **情慾**：在色情上出軌的人，靠情慾的發洩來虛構自己的優越感，以婚外情來證明自己的吸引力。
4. **嫉妒**：低自我形象使自己對別人的幸福過分敏感，一方面埋怨神對我不公，一方面眼紅於別人的成功。
5. **暴怒**：自卑的人對自己的權利被侵犯，反應會比一般人劇烈，脾氣也較難控制。
6. **貪食**：放縱自己的肚腹的人，頗類似吸食麻醉品者，藉酒精吃喝等來逃避心愁。
7. **懶惰**：越缺乏自信就越可能低估自己，越低估自己的人越缺乏積極進取的精神，墮落成爲懶惰。

戰勝這些罪惡的方法，最直接有效的途徑是，信靠耶穌基督，得著祂復活的生命，確信自己是神兒女的地位，奉獻自己爲榮耀神而活，以事奉神爲生命的最高意義。

# 目 錄

夏 序 / 3

彭 序 / 4

自 序 / 5

## 第一章 形象縱橫談

貫穿時空的一條金線 / 12      心靈內視鏡 / 13  
形象牌 / 14      造形有據 / 15      當上帝說「我」 / 16  
理想國的理想民 / 17      真人露像 / 18  
詩中有像，像中有詩 / 19      天國好像 / 20  
妙喻如珠 / 21      化抽象為具體 / 22      神學概念形象化 / 23  
美麗有像 / 24

## 第二章 自我意識之禮讚

意識之殿 / 28      自我意識 / 29      你、我、他 / 30  
基督口中的「我」 / 31      大祭司的禱文 / 32  
神的「我是、我知、我必」 / 33  
神的「我要、我就、我曾」 / 34      使徒的自白 / 35  
發霉的我 / 36      可敬的我 / 37      分水嶺 / 38

## 第三章 心靈的視窗

健康的自我形象與成就 / 42      小優勢，大勝利 / 43  
神、己、人 / 44      高貴的自愛 / 45      接納自我 / 46  
基督的自我肯定 / 47      最大的誠命 / 48  
愛、和好、肯定的福音 / 49      稱一稱，量一量 / 50  
測量自我形象的25個指標 / 51      十二面體 / 52

# 苦澀的果實

一個自我形象低落的人，常為下列問題而受苦

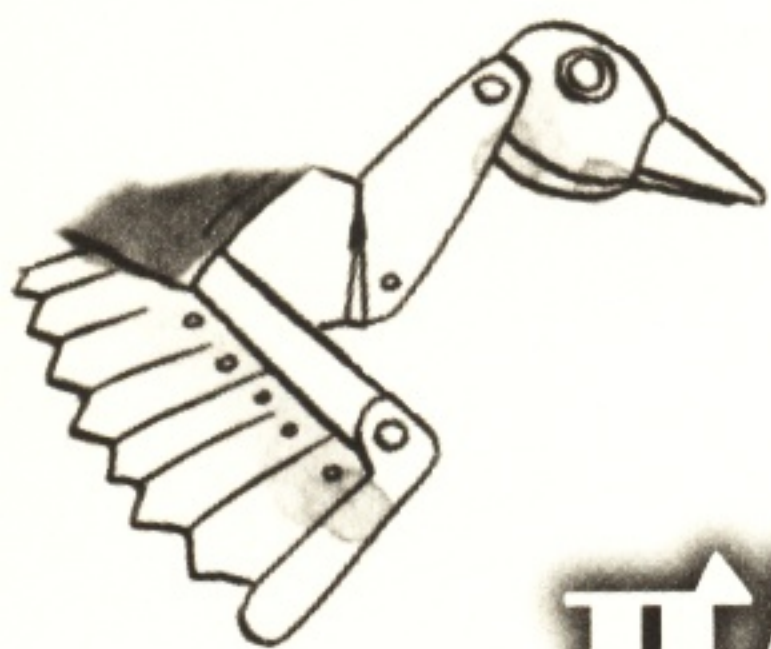
1. 浪費的潛能。 *Underdeveloped Potential*
2. 溜逝的機會。 *Missed Opportunity*
3. 扭曲的人格。 *Distorted Personality*
4. 破碎的關係。 *Bruised Relationship*
5. 消極的思想。 *Negative Thinking*
6. 錯誤的態度。 *Wrong Attitude*
7. 自招的虐待。 *Induced Abuse*
8. 自設的限制。 *Self-Imposed Limitation* 註10

有些論點，前文已經解說。

有些論點，尚待下文分解。

無論你目前的自我形象如何，  
耶穌基督卻能拯救你，幫助你。





第

5

章

# 形象建造者的 使命宣言

次等人讓惡劣的環境，

塑造他低落的自我形象。

上等人搭乘信仰的翅膀，

塑造他健康的自我形象。

因此征服逆境，創造了契機。

# 塑成自我觀的 十種力量

一個人怎樣看自己（他的自我形象），不是與生俱來的，那是後天造成的。換句話說，自我形象是學習的結果。它從人際關係的互動、境遇的順逆、周圍的人對他的看法等，一層一層逐漸在歲月中，累積而成自我觀。下列因素是形成一個自我形象的主要因素——

- 父母的看法
- 師長的評語
- 同儕的態度
- 功課的好壞
- 家境的貧富
- 朋友的褒貶
- 智商的高低
- 環境的順逆
- 事業的成敗
- 感情的發展

如果環境所提供的是負面的力量，當事人可能掉進惡性循環的陷阱裡。舉個例說，一個人在中學時代被師長冷落，以致他自以為自己的智商低人一等。因為自我暗示自己的天資差，這種低自我期許至終成為自我應驗的預言——差勁的功課成績，而次等的成績更加重他的自卑，低落的自我形象扼殺了他的潛能，使別人更看不起這個一無所成的人，更加深他的絕望感。

好消息：既然自我形象是後天學習的結果。  
它可以靠正確的學習來再造它。

下面這個故事，說明重建自我形象的可能。

# 再造的可能

有個卅二歲的婦人發生車禍，頭部受傷，以致完全喪失記憶。她已婚，育有十歲和八歲的二個兒女。她原是個極端害羞的人，又患口吃，在人群中經常緊張兮兮的。她的自我形象低落，更遭的是她沒有工作，並且活動圈十分有限。

她在醫院醒過來時，完全不記得過去的生平，不記得她的父母，不記得她的丈夫和兒女。她的心是一片空白。這個特別的案例吸引了神經外科醫生、心理學家的注意，成爲著名的個案。

身體復元後，她被邀請上電視和無線電廣播。她開始研究自己的情形，並寫了一些文章和一本書，描述自己的經歷。她逐漸被邀請到各地演講，向醫學專業人士演說。至終她成爲遺忘症的權威。

因爲她完全不記得自己的童年和過去的經驗，因爲她成爲別人注意力的中心，因爲人對待她像是個重要人物，她發展出嶄新的人格。她成爲一個積極的、自信的、外向的、合群的人，並培養出卓越的幽默感。她到處受歡迎，出入在與從前截然不同的人群中。

這個婦女擁有了一個全新的自我形象，以致她的表現傑出。她的表現傑出，更建設了崇高的自我期許。現在她是個快樂、外向、滿足的人。註1

請緊記這個重要的真理：

一個人的自我形象是後天學習的結果。

既然是學來的，

它必然可以靠再學習來改造它。

基督耶穌的救恩可以**重建你的自我形象**，

**點燃你的新生命**，

**引動你的成長**，

**你的潛能得著開發**，

**榮耀神的聖名**。

# 父母的肯定

青春期是一個人的自我形象塑成的重要時段。他從父母的態度、師長的評語、同儕的反應、成績的高低、人際的關係來認識自己，用環境作鏡子來評估自己。

如果環境提供的是負面的力量，就會形成消極的自我形象。

如果環境給予的是正面的力量，就會形成積極的自我形象。

不管是正面或負面的自我形象，都會在他一生留下深遠的影響。

父母有極大的機會（或責任），來塑造兒女健康的自我形象。

下列六條原理大體上是真實的——

1. 一個青少年的自我形象，就是他心靈和靈性成長的最大界限。
2. 他的自我形象越健康，成就越高。
3. 他的自信心、才幹、能力通常是父母反映在他身上的結果。
4. 如果父母肯定他，他就發展出自尊、健康的自我形象。
5. 自尊包含三個重要的因素：歸屬感、價值感、自信心。
6. 歸屬感——築基於家庭成員之間的關係。  
價值感——建立在我們是按神形象被造的高貴活物。  
自信心——導源於自己知道什麼事可以做得很好。註2

你想幫助你的孩子建造健康的自我形象嗎？

1. **完全接受他**：反射出神的愛，神對我們無條件的接納。
2. **常常肯定他**：指出他蒙神所賜獨一無二的品質，欣賞他的特殊性。
3. **適當稱讚他**：讚賞他的努力，祝福他從神所得的恩賜。

你可以用愛、接納、肯定、祝福、稱讚、鼓勵，來雕塑你兒女健康的自我形象。

如果你已成年，而你覺得你父母未曾給你肯定和祝福，你可以在神的愛和教會的接納中，重塑你健康的自我形象。

# 天恩十式

自尊自重的人（健康的自我形象），比自輕自棄的人（低自我形象），對神國、人類通常貢獻較大；他們比較可能感謝神創造我這獨一無二的活物；比較能接納自己，接納別人；比較少可能內心矛盾衝突，他們較能享受安息。

自我形象既然是後天學習的結果，它是可以再造的。下列步驟對建造健康的自我形象，極有助益。你若照著實踐，持之以恆，幾個月內就會看見明顯的果效——

## 一、相信神愛我，天生我才必有用

用你的心靈誠懇地抓緊這條最基本的信念。每天重複幾次向內心說這幾個字。真心相信會引動你喜樂的情緒，並增加你的自信心。至終你的敏感度增加，容易找到自己的優點所在。

## 二、努力去發掘自己的恩賜

一般來說，人類的聰明度差距不大，只是個人的恩賜領域不一樣而已。每一個人的心靈都是一塊寶貴的璞玉，加以琢磨就會發出不同顏色的光彩。你花點心思和時間，一定能找到父神所給你的天賦。神絕對不會創造一個廢物。祂在某方面樂意使用你。你不需要比別人高強，你只要找到你的優點。

## 三、在你的長處上建造信心

次等人讓自己的短處，擊毀自己的自信。上等人運用自己的長處，創造一點小小的成功。小小的成就，鼓起了他高昂的士氣，繼續努力，小成就會匯集成大成就，提升了他的自我形象。

## 四、結交肯定你的朋友

消極的思想、悲觀的語調，會有一種傳染力。遠離這些憤世嫉俗的人，親近那些思想積極、話語樂觀的人，他們對你的接納、支持、肯定最能建造你健康的自我形象。

# 思想、楷模、 行動

## 五、鍛練積極思考的習慣

一個人怎樣思想，他就是怎樣的人。因為他怎樣思想會支配他的情緒，也會表現在他的行動和言語中。消極思想能腐蝕一個人的情感力量，產生沮喪、悲觀、絕望的心理。依靠聖經的真理來培養積極思考的習慣，會帶動你的熱誠、希望、進取心等正面的情感力量。將你的思想焦點放在真實的、可敬的、公義的、清潔的、有美名的事物，你的人格會產生正面的變化。（腓四8）

## 六、向一個偉大的人物認同

你羨慕誰，常想到他的楷模，你會逐漸被他的人格所薰陶感化。榜樣具有一種非凡的征服力。基督徒常想念主耶穌，默想他在各種處境中，所彰顯出來的愛心、饒恕、聖潔、誠實，我們會逐漸變化像他。職業上、人際關係上、處世態度上，你都可以選定一個榜樣，作你成長的激勵。

保羅說：你們在我身上所學習的、所領受的、所聽見的、所看見的，這些事你們都要去行。（腓四9）

## 七、以行動來引導感覺往美善的方向移動

次等人讓沮喪的情緒決定他消極的行爲。

中等人等情緒快樂時，高歌一曲。

上等人在任何處境歌唱讚美，帶動喜樂的情緒、積極的行爲。

情緒會影響行爲。反過來，行動也會創造情緒。

你用行動來實踐自尊、仁愛、饒恕，你的情緒也會跟上來，建立一個自信、喜樂、健康的自我觀。

自我形象通常和行爲、情緒結合在一起。高貴的行爲會帶動美好的情緒，建立健康的自我形象。

「這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。」  
（腓四9）

# 視觀、祝福、 教會

## 八、培養健康的視觀

你看自己的弱點是一種嚴重的缺陷，你就沮喪憂懼。  
你看自己的短處是一種成長的機會，你就高興積極。  
弱點常是優點被誤用的結果，比如吝嗇的人通常也是節儉的人，吹毛求疵的人也常是精益求精的人。你看 天上的烏雲，是吞滅陽光和藍天的殺手，你就消沈。你看它是及時的春雨、活水的泉源、大地的生命之禮讚，你就歡喜。

## 九、把困難轉化成神的祝福

當神要把禮物送給一個人，祂把它包上苦難的外衣。  
別讓困難和失敗替你蓋棺論定。多一次轉折，多一次再嚐試，成功就在眼前。  
你有困難嗎？那是邁向成功的踏腳石！  
你有軟弱嗎？那是體驗神的剛強之機會！（林後十二9）

## 十、參與教會的活動

教會是地上的天國，你在教會裡能找到愛、接納、肯定。神愛我們，接納了我們，我們也樂意愛、接納別人。你在教會生活中接受愛與肯定，你也付出愛與肯定，過一段時間你的自我形象會產生奇妙的變化。

這「天恩十式」的功能能起死回生，啓盲復聰，振衰起蔽。  
敬請相信它、實踐它、堅持它，你會成爲一個新造的人！

下面再花點篇幅，闡明這「天恩十式」中的幾個要訣——

# 天上來的

## 肯定

摩西、基甸、大衛、彼德、保羅，這幾位屬靈巨人，都因為神的肯定，提升了自我形象，引發生命的蛻變。他們都為神的國做出卓越的貢獻。

### 一、摩西蒙召 (出三7~四17)

神：我打發你去見法老，好將我的百姓從埃及領出來。

摩西：我是什麼人，竟能去見法老，領出以色列人呢？

神：我必與你同在。

摩西：他們若問我，神叫什麼名字，我怎麼回答？

神：我是自有永有的。

摩西：他們必不信我。

神：我賜你行神蹟的能力。 (出四8~9)

摩西：我本是拙口笨舌的。

神：我必賜你口才，指教你所當說的。

摩西：你願意打發誰，就打發誰去吧。

神：我差你哥哥亞倫做你的幫手，去吧！

摩西缺乏信心，藉口推託，自我形象低落。

神呼召差派，應許保證，提昇他的信心。

### 二、基甸得令 (士六11~24)

神：大能的勇士啊，耶和華與你同在。

基甸：神若同在，我們何至被米甸人欺壓呢？

神：我差遣你去拯救以色列人脫離米甸人的手。

基甸：我有何能？我家在瑪拿西支派中是至貧窮的，我在我父家是最微小的。

神：我與你同在，你就必擊打米甸人。

基甸：給我一個證據。



# 一門五傑

神：神伸出手中的杖，有火燒盡了祭物和無酵餅。

## 三、大衛受膏

(撒十六13)

撒母耳代表神，用角裡的油，膏立大衛為王。  
大衛從那日起，大大受神的靈感動，  
大衛氣質、說話、行事，果然像個王。

## 四、彼得被選

(太十六17~20)

耶穌：你們說我是誰？

彼得：你是基督，是永生神的兒子。

耶穌：西門，你真有福，你蒙了我父的啓示。

你是彼得，我要把我的教會建造在這磐石上。

我要把天國的鑰匙給你。

凡你在地上所捆綁的，在天上也要捆綁。

凡你在地上所釋放的，在天上也要釋放。

彼得自我形象蒙主重建。五旬節領了三千人歸主。

## 五、保羅領旨

(徒廿六16~20)

耶穌：我特意向你顯現，

派你作執事作見證，

將我所要指示你的事，證明出來，

我要救你脫離百姓和外邦人的手，

我差你到他們那裡去，要叫他們眼睛得開，

從黑暗歸向光明，從撒但權下歸向神，

又因信我，得蒙赦罪，和一切成聖的人同得基業。

保羅 果然蛻變成一代使徒，傳揚福音，建立教會。

## 第四章 低自我形象者的檔案照

- 低自我形象者之十點人格特質／56      自卑的痕跡／57  
購物狂的病源／59      穿出貧味來／60      悲劇的苦根／61  
覓職者心聲／62      沮喪者的福音／63      治鬱妙方／64  
七項致命的罪／65      苦澀的果實／66

## 第五章 形象建造者的使命宣言

- 塑成自我觀的十種力量／70      再造的可能／71  
父母的肯定／72      天恩十式／73      思想、楷模、行動／74  
視觀、祝福、教會／75      天上來的肯定／76  
一門五傑／77      神，造形師／78      結交肯定你的朋友／79  
上等人搭乘信仰的翅膀／80      主動出擊／81  
如此我信／82      耶和華的使命宣言／83  
形象建造者的使命宣言／84

## 第六章 自我期許的金翼

- 人格作用力／88      與自己對話／89  
你和自己簽訂的盟約／90      舊金山實驗／91  
期許的能力／92      自我應驗的預言／93  
從漁夫到得人漁夫／94      我立了志向／95  
奧運金牌的小祕密／96      內心彩排／97  
心歷其境／98      蛻變十部曲／99

# 神，造形師

**呼召** 是神將祂所設計的生命藍圖啓示給當事人。  
摩西蒙神所召，強化了他的自我認識。  
使命感驅使摩西，完成帶領以色列人出埃及的壯舉。

**指令** 是神指派當事人去承擔一個特別的任務。  
基甸受了神的差遣，建立了健康的自我形象。  
信心燃起基甸的勇氣，以寡擊眾，大敗仇敵米甸人。

**膏立** 是神將祂的祝福，和聖靈的同在，傾倒在當事人身上。  
大衛受膏，產生了高貴的自我觀，向王的形象認同。  
認同變化了大衛的氣質，說話、行動像個王。

**揀選** 是神將祂的旨意顯現給當事人，邀請他與神同工。  
彼得被選立為使徒，生發了高度的自我期許。  
自尊心幫助彼得，成為初代教會的柱石。

**差派** 是神指定當事人做神的大使。  
保羅蒙神所差，引動他的自我意識，向宣教士的形象認同。  
價值觀催化了保羅，蛻變成傑出的使徒。

尋求神的呼召吧，  
順服神的指令吧，  
禱求神的恩膏吧，  
相信神的揀選吧，  
響應神的差派吧，

你的生命會引發奇妙的蛻變。

# 結交肯定你的朋友

結交那些肯定你的朋友。

親近那些支持你的友人。

你跟批判性強的人做朋友，難免受薰陶，自我評估過低。

你跟思想消極的人做朋友，難免受感染，自我形象低落。

你跟肯定你的人做朋友，你會培養出健康的自我形象。

你跟支持你的人做朋友，你會孕育出正確的自我認識。

- 一、約拿單對大衛： 你做王，我做你的宰相。 （撒上廿三17）
- 二、耶穌對彼得： 你餵養我的羊。 （約廿一17）
- 三、保羅對提摩太： 將神藉我按手所給你的恩賜，  
再如火挑旺起來。 （提後一6）
- 四、巴拿巴對保羅： 保羅到了耶路撒冷，門徒卻都怕他。  
惟有巴拿巴接待他，領他去見使徒。  
（徒九27）
- 五、耶和華對摩西： 我必與你同在。 （出三12）
- 六、路得對拿俄米： 你的國就是我的國。 （得一16）  
你的神就是我的神。
- 七、撒拉對亞伯蘭： 聽從亞伯蘭，稱他為主。 （彼前三6）

彼得三次否認主，主耶穌仍看重他，託付他福音的使命，

彼得受感動，自我認知傳福音捨我其誰的勇氣。

保羅從前迫害基督徒，巴拿巴竟肯相信他真心悔改歸主，

保羅受提攜，自我期許做天國十架救恩的勇士。

# 上等人搭乘

# 信仰的翅膀

次等人讓惡劣的環境，塑造他  
低落的自我形象。

上等人藉信仰的力量，塑造他  
健康的自我形象。因此  
征服逆境，創造了契機。

次等人任沮喪的情緒，形成他  
消極的自我評估。

上等人靠聖經的真理，雕刻他  
積極的自我評估。因此  
克服沮喪，創造了喜樂。

次等人被人生的挫折，磨成他  
卑賤的自我期許。

上等人用基督的應許，磨亮他  
高貴的自我期許，因此  
戰勝挫折，創造了活力。

次等人用偶然的失敗，打造他  
負面的自我信心。

上等人以上主的話語，建造他  
正面的自我信心，因此  
超越失敗，創造了成功。

次等人信別人的論斷，塑成他  
病態的自我價值。

上等人憑教會的鼓勵，砌成他  
崇高的自我價值，因此  
得勝論斷，創造了貢獻。

環境和情緒是會改變的，別把你的生命建築於此。  
真理和基督是不改變的，當把你的生命建造其上。

# 主動出擊

世人大致只分兩種：

有一種人讓 惡劣的環境 決定他 悲觀的情緒，  
悲觀的情緒 導致他 消極的信心，  
消極的信心 形成他 低落的自我形象，  
差勁的表現 壓成他 失敗者。

他的模式——被動

環境→情緒→信心→形象→表現→失敗。

有一種人藉 積極的信心 抓住神 聖經的真理，  
聖經的真理 塑成他 健康的自我形象，  
高自我形象 導致他 樂觀的情緒，  
樂觀的情緒 造成他 傑出的表現，  
傑出的表現 飛越了 惡劣的環境，  
飛越了環境 決定他 成功者。

他的模式——主動

信心→真理→形象→情緒→表現→環境→成功。

別讓環境決定你的自我形象。

應讓真理塑造你的自我期許。

下列聖經真理對建造一個人的自我形象，  
有一種奇異的能力。

# 如此我信

1. 神無條件地接納我，讚美主。 (林後六2)  
在悅納的時候，我應允了你，在拯救的日子，我搭救了你。
2. 我是神的兒女，蒙神所愛。 (約壹三1)  
你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為神的兒女。
3. 我的罪已蒙赦免，基督寶血救贖了我。 (西二13)  
神赦免了你們的過犯，叫你們與基督一同活過來。
4. 神垂聽我們的禱告，感謝神。 (詩卅四6)  
我呼求，耶和華便垂聽。
5. 神是我隨時的幫助。 (詩四十二5)  
應當仰望神，因祂笑臉幫助我。
6. 我是獨一無二的。 (賽四十二1)  
我曾題你的名召你，你是屬我的
7. 天（神）生我才必有用，某方面可以被神使用。 (羅十二6)  
按我們所得的恩賜各有不同。
8. 我是神賜福別人的媒介。 (林後九8)  
神能將各樣的恩惠，多多的加給你，  
使你們凡事富足，能多行各樣善事。
9. 神能幫助我過一個得勝的生活。 (羅八37)  
神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？
10. 每一天都是我成長的機會。 (哀三25)  
每一天都是新的。

堅持相信 你是神的兒女，你是神眼中的瞳仁，  
你是神的心上人，你是神的掌上明珠。  
你會逐漸 提升了你的自我形象，開發了你的內在潛能。  
默想上述經文，直到它深印你心，化成你思想的主流。

# 耶和華的 使命宣言

以賽亞先知華美的筆觸，鉤勒出耶和華的使命宣言，  
第一人稱的語法，更凸顯出神的自我意識。  
神的心中有一幅藍圖。  
這藍圖上神的目標，結合成不可抗拒的力量。  
神心中有他的使命感，  
以「我必」，「我要」表達出來。

1. 我的榮耀 3節 (賽四十九章)  
我必因你得榮耀。
2. 我的救恩 6節  
我要使你作外邦人的光，叫你施行我的救恩。
3. 我的中保 8節  
我要保護你，使你作眾民的中保。
4. 我的大路 11節  
我必使我的眾山成爲大道，我的大路也被修高。
5. 我的大旗 22節  
我必向列國舉手，向萬民豎立大旗。
6. 我的拯救 25節  
我要拯救你的兒女，與你相爭的，我必與他相爭。
7. 我的大能 26節  
我必使那欺壓你的，喫自己的肉，喝自己的血。凡有血氣的，必都知道我是雅各的大能者。註3

仿照上述語法，我製作了下頁  
形象建造者的使命宣言。  
對建造你的自我形象會有極大的幫助。  
每天早晚閱讀一次。相信它，實踐它！



# 形象建造者的 使命宣言

*Mission*

*Statement of Self-  
Image Builder*

1. 我生命的最高目標是爲了榮耀神，並在各處顯揚那因認識基督而有的香氣。
2. 我知道我是蒙神所愛的，因爲祂藉愛子耶穌基督的寶血，救贖了我。我知道我是尊貴的，因祂創造了我，並賜我榮耀尊貴爲冠冕。
3. 我相信神賜我某方面的恩賜，來有效地事奉祂。我願意努力去發現、操練、運用我的恩賜來榮耀祂。
4. 我會努力建立和弟兄姊妹間的友情，結交能幫助我成長的朋友，從他們的支持中，建立我對神的信心、對自己的信心。
5. 我絕不讓逆境貶低我的自尊，因爲知道困難是暫時的，神的恩惠是永恆的。祂一定能幫助我戰勝逆境。
6. 我願意勤讀聖經，認同神的話語中所描繪的基督徒形象。我相信當我把這美好的形象存在心裡，聖靈能幫助我的人格，往這些美好的形象移動。
7. 我必將我的成就歸榮耀與神，因爲知道我一切所有的，都是神給的，所以我不敢驕傲。我的失敗是我個人的責任，我靠著神的恩惠，有一天我一定能克服我的軟弱，所以我不敢自賤。
8. 我要鍛練積極的視觀，從苦難中去看見神的美意，從失敗中去學習人生的功課，從挫折中去發現神的祝福。
9. 我肯讓聖靈來醫治我的創傷，我肯饒恕那得罪我的人，我肯用行動來顯明我是基督徒的尊貴身分。
10. 我享有做神兒女的地位、禱告的特權、在基督裡的安全，和永恆天國的簽證。我要天天爲此喜樂。



第

6

章

# 自我期許的金翼

先聖先賢經常內心彩排，  
他們所自我期許的品德，  
至終化成他們的第二生命。

---

# 人格作用力

下列十條有關自我形象的理哲，  
大體上是真實的。  
請仔細閱讀、默想，  
並試著探索 自我觀、情緒、生活態度、  
人際關係、人格、表現之間的作用力：

- 每一個人一生常自覺或不自覺地評估自己。
- 他們對自己的外貌、智力、才幹、表現、行爲、  
人際關係、工作、前途，持有自己的看法。
- 這種自我評估在當事人內心產生自我肯定或自我否定。
- 積極的自我肯定形成正面的情緒，消極的自我否定形成  
負面的情緒。
- 正負面的情緒都會表現在生活態度上。
- 一個人擁有正面、積極、清楚、一致的自我形象，  
他會活出健康的、有信心的、建設性的態度。
- 他會發展出安全、自尊、自愛的人格品質。
- 他較少可能有心理情結，較少有需要去證明自己的重要性  
給別人看。
- 他的人緣較好，擁有較佳資源去解決人際關係的緊張，  
較有力量面對困難，比較容易飛越成敗得失的困擾。
- 他比較不自私，比較能愛別人——以基督教的術語來說，  
他比較能捨己。

# 與自己對話

自己與自己對話，  
每天我們都做個百回：

## 一、自我形象

我數理不錯，我想將來做個工程師。  
我不喜歡事務性工作，我比較喜歡接觸人。  
遭遇挫折，我很容易沮喪。  
我覺得異性實在很難了解。  
每次為前途禱告，我總是感覺到神呼召我做祂的僕人。  
我沒辦法做褓姆，我沒耐心跟小孩子磨菇。  
閱讀屬靈書籍是我最大的享受。  
別跟我，我開車常會迷路。  
神啊，可憐我，我是個罪人。  
有錢我就想花，看起來我得學怎樣有計畫地儲蓄。  
我做事常會虎頭蛇尾，神啊，教我怎樣堅持到底。  
我很希望能像你一樣，不但知其然，也能知其所以然。

## 二、自我期許

我希望我四十歲以前，能成為千萬富翁。	俗子心。
我立志在基督的名未曾到達的地方傳福音。	好志氣。
我羨慕做一個議員，為民喉舌。	英雄膽。
我定意照聖經的教訓，做個神所喜悅的兒女。	聖徒相。
我把他擠下去，就可以爬上來。	餽主意。

你的自我形象是你自尊的建築師。  
你的自我期許是你前途的預言家。

## 第七章 認同的感召力

- 田徑怪傑歐文／102      像中人／103      呼應律／104  
天下第一模特兒／105      認同八義／106      護身寶／107  
畫像展示中心／108      宣教生涯不是夢／109  
自畫像／110      熔爐／111      同化過程十部曲／112  
造形十部曲／113

## 第八章 視觀的藝術

- 君子四看／118      看出名堂／119      主觀的詮釋／120  
別替自己寫輓歌／121      自貶之阱／122  
視力2.0／123      看隱藏在逆境中的十大祝福／124  
沒有咒詛，只有祝福／125      我不信的神／126

## 第九章 關係連環圖解

- 根、莖、葉、果／130      低自我形象的七個傷痕／131  
贏得辯論，失去兒心的父親／132  
壓抑的丈夫，易怒的妻子／133      裡裡外外呼應律／134  
善性連鎖反應／135      護心二法／137  
統捷的第二個春天／138      祿是／140  
我與祿，動人心弦的情歌／141

# 你和自己 簽訂的盟約

這兩種語言所描述的是同一件事：

一般語言：你的自我期許是你前途的預言家。

聖經語言：他心怎樣思量，他為人就是怎樣。（箴廿三7）

我們可以用幾種不同的展開式，來說明這同一個哲理——

- 你看自己是怎樣的人，你就成爲怎樣的人。
- 你是怎樣的人，受你本質是怎樣的人所影響較小，受你主觀地看自己是怎樣的人所影響比較大。
- 你的成就有多大，受你的才幹所影響較少，受你看自己擁有多少才幹所影響比較多。
- 不是因爲你是那樣的人，所以你的行爲那樣。是因爲你看自己是那樣的人，所以你的行爲那樣。
- 不是因爲你的機會少，所以你的成就小。最可能是你的自我期許低，所以成就低。
- 一個人怎樣主觀地看自己，在他就成爲主觀的真實。

從這角度來看，下面二條題文大體上是真的：

- 不是因爲你是一無是處，所以你一無所成。是因爲你認爲自己一無是處，所以你一無所成。
- 不是因爲你特別有才華，所以你貢獻卓越。是因爲你自我期許卓越貢獻，所以你拓展了才華。

註：有關人類心靈能力的運用，不是一種純粹科學，所以現象與原因之間並非一成不變，但大體上前文是真。

# 舊金山實驗

六〇年代，舊金山灣區的一所公立學校，一件至今仍為教育界津津樂道的故事。

年度剛開始，校長把三個老師叫進辦公室說：「我仔細地觀察了你們的教學方式，發現你們三位是全校最好的老師。我要給你們一個報賞，將全校最聰明的學生集中在你們這三班。這些孩子的最近智商測驗都是最頂尖的。在你們的教導下，我指望他們的成績能提升百分之廿至卅。我不希望被外界誤會為歧視，所以要求你們守密。你們不可以告訴學生，我也不會告訴家長。」

教師們很高興參與這計畫。他們一生的夢想就是教天才班。新學年開始，這三位老師充滿熱誠地開始工作。他們盡心竭力投入，極有耐性地幫助未能很快掌握新觀念的學生，他們花較長時間留校，若有學生趕不上，老師們都是想，大概是教學方法的問題，不是學生的問題。

學年結束了，這三班的成績不但是全校之冠，而且是整個學區之首。在學業成績上果然提升了百分之廿到卅。

校長再把三位老師叫來，恭賀他們的成就。老師們也謝謝校長給他們機會教天才班。他們說，教天才班是個愉快的經驗，這麼聰慧的學生教起來輕鬆愉快。

校長跟著解釋說，這只是一種實驗，其實學生們不是什麼天才兒童，他們只是從全校學童名單中，隨便抽中的，隨便分配到各班的，他們只是普通學生。三位老師顯然吃了一驚，學生這麼優秀，怎麼可能？突然他們想通了，一定是因為優秀的老師，把普通的學生教成優秀的學生。

校長繼續解釋，這三位老師也是隨便抽來的，學年剛開始時，全校老師的名字放進帽子裡，他們只是偶然被抽出而已。

六〇年代，舊金山灣區的一所學校，一件富有啓發性的故事。註1

哈佛大學的羅深妥教授（*Robert Rosenthal*）的實驗，說明了老師對學生的期許，對學生們的表現擁有巨大的影響力。

# 期許的能力

這個實驗所含的精意，顯示了「期許」的巨大能力——

校長肯定老師是優秀的教師，他們果然教學充滿熱誠與耐性。  
老師肯定學生是傑出的學生，他們果然認真學習，表現傑出。

在這兩個層次中，校長對老師的期許，老師對學生的期許，  
都創造了奇異的結果，說明了期許的成全能力。

如果校長對老師的期許，會產生這麼大的影響力，老師對學生的期許，影響如此深遠，那麼，一個人對自己的期許，會產生更大的自我應驗能力。

**我們會向長輩所期許的形象認同。**

基督耶穌運用了這項原理，期許彼得說：

我要把教會建造在這彼得（石頭）上。

彼得果然成爲初代教會的根基。 （太十六17~20）

**我們會成爲自己所期許自己的形象。**

保羅善用了這項原理，期許自己說：

我受託傳福音給未受割禮的人。

保羅果然成爲外邦人的使徒。 （加二7~8）



# 自我應驗的 預言

你可以成爲你自己前途的預言家。你的自我期許通常都會應驗。

你怎麼看自己，而且相信你是那樣的人，至終你會成爲那樣的人。

你是個怎樣的人，受你的內在潛能大小所限制的程度較小，受你自己看自己潛能有多大的視觀所影響的程度較大。

一個僅擁有中等才幹的人，認爲天生我才必有用，他的意識與潛意識互相合作，將他的潛能充分開發，成爲對人類、神國有貢獻的人。

一個坐擁上等天賦的人，自認爲自己沒什麼才華，他的意識與潛意識就執行他對自己的自我評估，他的潛能會長期處於冬眠狀態。至終，浪費了他的天賦。

自我形象具有一種自我應驗的能力 (*Self-Fulfilling Prophecy*)

你認爲自己是個怎樣的人，你就變成怎樣的人——

以色列人陣前看自己是蚱蜢，他們果然喪盡作戰勇氣。  
大衛受撒母耳所膏，看自己是王，果然說話、行事像個王。

你看自己是軟弱的蚱蜢，你就變成軟弱的蚱蜢。(民十三<sup>33</sup>)

你看自己是不可愛的人，你就變成不可愛的人。

你看自己敗事有餘，你就變成敗事有餘。

你看自己一無是處，你就變成一無是處。

你看自己是失敗者，你就變成失敗者。

一個人的自我形象這麼低，他會變成一個

垂頭喪氣、穿衣邋遢、眼光無神、缺乏自信、自暴自棄。  
放棄努力、開脫自己、扼殺潛能、憤世嫉俗、自怨自艾。

# 從漁夫到 得人漁夫

這就是爲什麼聖經一再地強調，我們應當依賴基督耶穌的恩惠，抓住祂的應許，重建我們在主裡的自信心——

- 我靠著那加給我力量的，凡事都能做。 (腓四13)
- 你若能信，在信的人凡事都能。 (可九23)
- 你們無論何人對這座山說，你挪開此地投在海裡，他若心裡不疑惑，只信他所說的必成，就必給他成了。 (可十一23)
- 照著你們的信給你們成全了。 (太九29)
- 你們禱告，無論求什麼，只要信，就必得著。 (太廿一22)
- 信的人必有神蹟奇事隨著他們。 (可十六17)

基督耶穌口出恩言，幫助彼得建造他的自我形象，栽培他的信心。祂給彼得鼓勵，祂給彼得應許——

西門，你是有福的。你蒙了天父的啓示。我告訴你，你是彼得（磐石的意思），我要把我的教會，建造在這磐石上（彼得）。陰間的權柄不能勝過他。我要把天國的鑰匙給你。凡你在地上所捆綁的，在天上也要捆綁。凡你在地上所釋放的，在天上也要釋放。 (太十六17~20)

救主耶穌基督預言（一種祝福）說：你是漁夫（*Fisherman*），你會成爲得人漁夫（*Fisher of Man*）。

彼得受主鼓勵，以主所預言的「得人漁夫」之自我形象來期許自己，果然他成爲初代教會的基石，成爲得人漁夫——五旬節一場證道，引領三千人歸入基督名下。

# 我立了志向

保羅自我期許說：

- 我立了志向，不在基督的名被稱過的地方傳福音。  
（我要去別人沒去過的地方傳基督） （羅十五20）
- 我往西班牙去的時候，必帶著基督豐盛的恩典而去。  
（羅十五29）
- 但我斷不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架。  
（加六14）
- 我以認識我主基督耶穌為至寶，我為祂已經丟棄萬事，  
看作糞土，為要得著基督。 （腓三8）
- 我定意往你們那裡（羅馬）去，要在你們中間得些  
果子。 （羅一13）
- 我在你們中間存心溫柔，如同母親乳養自己的孩子，  
連自己的性命也願意給你們。 （帖前二7）

保羅的自我期許，每一件都應驗。

一個人的自我期許， 決定了他的人生方向。  
決定了他的人格特質。  
決定了他的生活態度。  
決定了他的一生成就。

善用基督徒信仰的力量，來建造一個神所喜悅的自我期許內容。

# 奧運金牌的 小祕密

跳水選手站上高台，兩腳扣住台緣，雙手向兩旁平舉，雙眼平視。起跳前每一位都做了一番例行的儀式——幾十秒鐘的肅靜。外表上，他們看起來像雕刻的人像，內心裡他們正在彩排每一個跳水弧線的轉折、每一條肌肉的應用、起跳的力道、最高點時腹肌的扭動、空中側轉三圈的時間掌控、入水前的手腳配合……

內心的彩排演練得好，跳水的動作越是優美精確。

籃球選手站上罰球線，雙手旋球，在地板上拍了三下，握控籃球，抬頭兩眼直視球筐，出手之前每一位都做了系列的儀式——他們知道罰球的得失常是球賽的勝負關鍵，些微的幾分劃清了冠軍與亞軍的差別。內心裡他們在彩排，放鬆、出手的方向、力道、注意力的專注、球的入籃弧線、手腳的配合……

內心的彩排越是自信，命中率越是提昇。

求職者在面談的前幾天，內心不斷彩排，與公司主管見面時，怎樣可以表達出不卑不亢的態度，怎樣展現自己的優點，對手問的廿個問題怎樣回答，沒把握的問題該如何應付。有機會發問時應該問什麼問題最得體。大家都知道幾個小時的面談，應對恰當才能敲開就業大門。十年苦讀就看今朝……

內心彩排越是嚴密，打擊率越高。

傳道人上台之前，一步一禱地走向講壇，他的內心不斷彩排，信息的重點、比喻例證的安插、聲調的抑揚頓挫、情感的配合、層次的推演、扣人心弦的故事、手勢的掌控。每踏前一步，他不斷地向自己說，我相信神的話語大有能力，我相信聖靈與我同在，我相信神能用我做責備、安慰、拆毀、建造的工作。

內心彩排越是老練，神的恩膏越是明顯。

# 內心彩排

## Mental

## Rehearsal

有實驗顯示，內心彩排一次，和實際演練一次，在腦細胞中所產生的效果是一樣。越來越多的行業，必須靠內心的彩排，來精緻化自己的臨場表現——

- 射箭選手內心彩排站姿、扣箭、拉弓、停止呼吸、瞄準、放箭
- 演員內心彩排每一幕的對話、表情、氣氛、身態。
- 學車者內心彩排左手握方向盤，右手扶變速桿，左腳踏離合器，右腳切換油門與剎車板……
- 媳婦見翁婆之前，內心彩排如何慎言慎行，必恭必敬。
- 外科醫生動刀之前，內心彩排手術的每一個細節。

缺乏內心彩排，我們的臨場反應不可能精準、快速、正確。

吵架的夫婦，應當內心彩排——

1. 被刺激時，怎樣延緩自己的反應，爭取時間來控制情緒。
2. 如何能了解對方的論點與感覺，從對方的角度來理解。
3. 語氣應當怎樣表達，雙方才能平心靜氣對話。
4. 說話的取向如何能達到建設性的效果。
5. 我可能還有什麼盲點可以透過對話蒙開啓。
6. 如何讓聖靈管制我的心，以致所有言行都能以愛出發。
7. 以積極的態度，把每次的衝突化爲成長的機會。

彩排多次以後，你所彩排的內容會逐漸在你內心生根，化成你生命、思想、個性的一部分。漸漸地，你的話語、反應、行動會往你所自我期許的方向移動。有過幾次成功的表現以後，更加深你應付逆境的信心，你會更努力內心彩排，你的氣質終於得到徹底再造。

# 心歷其境

先聖先賢經常內心彩排，  
在不同的處境中，如何作出正確的反應：

- 在乾旱疲乏無水之地（逆境中），我要思念祢的榮耀，  
使我心再得喜樂，如同飽足了骨髓肥油。  
(詩六十三1~6)
- 我的仇敵咒詛我，我要祝福他，這樣我就能以善勝惡。  
(羅十二14~21)
- 我的靈在我裡面發昏的時候，我要思想祢在歷史上的作  
為，默念祢手的工作（使我可以重拾信心，再得力量）。  
(詩一四三5)
- 我懼怕的時候要依靠祢，我依靠神，血氣之人能把我  
怎麼樣呢？  
(詩五十六3~4)
- 仇敵攻擊我，圖謀要害我的命，耶和華啊，我要依靠祢，  
我說，祢是我的神。  
(詩卅一13~14)
- 我心憂悶（沮喪）的時刻，我要仰望神，因祂笑臉幫助  
我，我相信白晝耶和華必向我施慈愛，黑夜我要歌頌禱告  
賜我生命的神。  
(詩四十二5、8)

你的內心彩排會成為你的第二生命，  
化成你的自然反應。

# 蛻變十部曲

你自我期許靠主剛強，	你會變成剛強。
你自我期許靠主得勝，	你會經歷得勝。
你自我期許靠主有用，	你會成爲有用。
你看自己是福音大使，	你就成爲福音大使。
你看自己是 王子，	你就言行像個王子。
你看自己是世上的光，	你就發亮如光。

人格蛻變，靈命更新，形象提升的有效方法，簡列如下。  
照著實踐，持之以恆，堅決相信，你一定會經歷到蛻變與提升。

- 1.相信耶穌基督能以祂復活的大能，變化你的生命更加美善。
- 2.禱告默想，與神靈交，求祂把一個美好的形象放在你心裡。
- 3.維持崇拜、讀書、肢體相交、靈修、默想、禱告。  
有一天，你會靈光一閃，有個形象出現在你心中。
- 4.研讀聖經、查考、背誦有關這形象的經文。
- 5.決心說話、行事、思想都符合這形象。
- 6.一旦說話、行事、思想都認同這形象，你會感覺與像中人逐漸合一。
- 7.所品嚐的成功滋味，更加深你的信心，歸榮耀於神。
- 8.別人會看見你生命、形象的蛻變，給你善意的回饋。
- 9.你的自我期許逐漸提升。
- 10.你的創意、活力、人格、品質成爲你所期許的形象。

何妨試試下列形象

- A.靈性形象：領詩、個人談道者、執事、解經家、輔導、愛心關懷、主日學教師、孩童工作者、講員、佈道家、宣教士、祕書、查經帶領者、司琴、作家、作曲家、詩班指揮……
- B.職業形象：會計師、議員、行政人員、電腦操作員、行銷、新聞業、教師、軍人、演說家、思想家、飛行員……

## 第十章 心態研習營

- 最有價值的資產／144      反應態度／145  
欲迎還拒的情結／146      名家論態度／147  
大象與跳蚤／148      勇哉，哥倫布／149      十吋的鍋子／150  
大黃蜂／151      拒絕向逆境屈服的鬥士／152  
我選擇勇氣／153      擁抱人生的機會／154  
信仰的肯定，積極的態度／155

## 第十一章 美化心中圖像

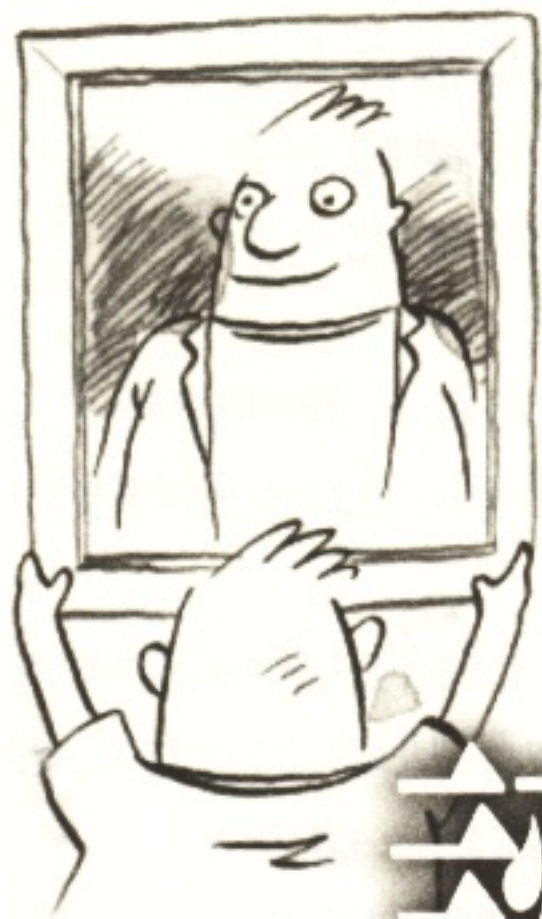
- 從印象到幻象／158      心中圖像／159  
神心中的彌賽亞圖像／160      美麗有樣／161  
聖像千秋／162      聖經印象十記／163  
美麗的聖徒之畫像／164      畫像展／165  
情人眼中的西施／166      沙崙的玫瑰／167  
基督芬芳的名／168      耶和華以勒／169      主，我願像祢／170

## 第十二章 天下第一模特兒

- 萬世師表／174      谷中的百合／175      祝君「健康」／176

- 註解／178





第

7

章

# 認同的感召力

向猶太人，我就作猶太人。  
向律法以下的人，我就作律法以下的人。  
向什麼樣的人，我就作什麼樣的人。

（林前九20、22）

——使徒保羅——

# 田徑怪傑 歐文

俄州州立大學容納九萬人的足球場，大門旁鑲了一塊銅牌，記念該校田徑怪傑潔西·歐文在1936年柏林奧運會，勇奪四面金牌。

歐文這巨星是如何崛起，成爲閃亮天際的英豪？

他從佩達得到感召。

奧運金牌得主佩達（*Charley Paddock*）被邀到東技高中演講。

「你認爲你能，你就能！」他向一群年輕人發出挑戰。「只要信，信得深誠，你所信的必能成就。」

佩達講完，一個瘦腿男孩擠向前說：「先生，我願意付出任何代價，來得奧運金牌，像你一樣。」這次佩達的獻身說法，激起歐文的萬丈雄心。

1936年柏林奧運凱旋榮歸俄州克里夫蘭市，歐文享受市民夾道歡呼的熱誠。有一個瘦小男孩擠到座車前，向歐文說：「歐文先生，我想抬回奧運金牌，像你一樣。」潔西歐文伸出手，搭住小男孩的膀臂，驚佩這位明日巨星的決心：「當年我講這話時，也是像你一樣的年齡。如果你肯努力鍛練，你可以成爲奧運金牌得主。」

1948年，英國倫敦的溫布里體育場，這位青年在起跑線上，聽到槍聲一響，一馬當先，摘取一百公尺金冠。哈里遜·狄勒平了歐文的世界紀錄。註1

你向一個美善的楷模認同，	你的心中就持有一幀形象。
你的心中持有一幀形象，	你的情感會產生一股力量。
你的情感產生羨慕的力量，	你的意志能釋放一種決心。
你的意志堅持決心的內涵，	你有勇氣克服一切困難。
你克服了困難，	你享有大功告成的喜悅。

註：有很多人受感召，立志得奧運金牌，但能得金牌的只有一個。在你所立志的內容上，即使你未能拔得頭籌，但你日日精進，已經是傑出的成就。

肯定的是，未曾如此立志的人，不可能摘金。

# 像中人

大部分人選擇面對面談話，來跟牧師溝通。文苑選擇了另一個途徑，她寫了一封信，託契友帶來給牧師。

有一半以上的篇幅，文苑描述在感情上等候神引導所經歷的內心掙扎。字裡行間透露些許的愁思，卻仍能掌握自己所堅持的基督徒原則。在這矛盾的交會處，文苑仍從她的筆尖，流露她對上主的信心——「我認為神在整頓我的思考模式，改變我的選擇判斷，以及增加我的承載能力。我相信目前我唯一能做的，就是充實自我，以及等候神。」。極優美的自我告白。

最讓我全神貫注的還是信末的幾行字：「您是我心目中非常尊敬的長輩，也是非常值得我效法的對象。這樣的人在我心中有三位，第一位是金××，第二位是彭××（目前在英國唸神學博士），第三位就是您。若我能在你們那種年紀，表現得像你們一樣，我就心滿意足了。」

我知道五十二歲的老牧師，不會在一個廿來歲的小姊妹心中，引動什麼聯想。但讓我怦然心跳的是，我的基督徒生命流露是何等嚴肅的課題；被另一個人秉持為羨慕的對象，是一項莊嚴的責任。我知道羨慕一種形象，有極大的模造能力——

**優秀的鋼琴家**，年幼時聽見演奏家的巧指，劃過琴鍵時所激起的美妙旋律，那形象就永鑄心中，成爲一種召喚。

**傑出的佈道家**，少年時聆聽傳道人的信息，經歷過神話語拆毀、建造、責備、安慰的能力，那形象竟然鐫刻成永恆的羨慕，推動他夙夜匪懈學習，至終成爲佈道家。

**政治家**，青年時代就有一幀公僕的形象，長掛心裡。

**教育家**，年輕時就存有一副作育英才的形象，夢寐以求。

小心選擇你所欽羨的形象。你很可能成爲像中人。

# 呼應律

一個人的自我形象，和別人所看見之他的形象，兩者之間常會互相呼應，如同深淵與深淵響應一般。

你看自己是個怎樣的人，至終你的人格、說話、行事，逐漸往那個方向移動。別人在你身上所看見的，正是這樣的人。

反之，你所敬佩的人，看你是怎樣的人，也會引動你向這形象認同，至終你真的成爲這樣的人。

耶穌基督的自我形象與別人所看見之形象，甚相吻合——

施洗約翰說：看哪，神的羔羊，除去世人罪孽的。（約一29）  
耶穌說：人子必要照所預定的去世。（可十四21）

耶穌說：我是世界的光。（約八12）  
約翰說：那光是真光，照亮一切生在世上的人。（約一9）

耶穌說：誰能指證我有罪呢？（約八46）  
彼拉多說：我查不出他有什麼罪來。（約十八38）

耶穌說：我對你們所說的話，就是靈，就是生命。（約六63）  
差役說：從來沒有人像他這樣說話的。（約七46）

耶穌說：神啊，我來了爲要照祢的旨意行。（來十7）  
保羅說：祂既取了人的形象，就自己卑微，存心順服，（腓二8）

耶穌說：你曾給我預備了身體。（來十5）  
希伯來書說：基督獻了一次永遠的贖罪祭。（來十12）

耶穌看自己彌賽亞的工作是叫瞎子看見、瘸子行走……（太十一5）  
瞎子說：祂開了我的眼。（約九30）

# 天下第一 模特兒

如果你想選一個認同的對象，把耶穌基督列入第一順位吧！  
你向祂認同，你的人格會逐漸蛻變像祂。  
你將祂的言行存記在心，你的言行會逐漸反射祂的榮美。  
你默想祂在各種處境的態度反應，你的態度反應會逐漸回映  
祂的美善。

祂所彰顯的，是何等榮美的形象——

- 以師尊的高貴身分，謙卑地替門徒洗腳。
- 被羅馬兵丁戲弄的時刻，不發一句怨言。
- 在客西馬尼園禱告時，滿心憂愁，卻仍能平靜地說：我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。
- 祂伸出手來，觸摸大痲瘋病人說，我肯，你潔淨了吧。
- 超時空的創造主，竟肯生成次時空的受造者。
- 聖潔的神，為有罪的人流出寶血。
- 身懸十架，痛徹心脾的時刻，仍能為釘死祂的人代求說：父啊，赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。
- 極其疲倦時，看見困苦的人前來求助，就打起精神來，接待他們。
- 祂以遵行神的旨意，做成祂的工，為一生的心志目標。
- 伸出手來，祝福每一個祂所接觸到的人。

思想祂的言行，  
效法祂的榜樣，      你會成為一個美麗的基督徒。  
行出祂的模式，

# 認同八義

認同就是神子耶穌基督甘心降世爲人，凡事與他的弟兄相同，成爲慈悲忠信的大祭司。（來二17）

認同就是祂的大愛，感化我們來歸依祂，情願與主同釘十字架。（加二20）

認同就是同意我或活或死，總是屬主的。我若活著是爲主而活，若死了是爲主而死。（羅十四8）

認同就是立志不求自己的喜悅，只求鄰舍喜悅，因爲基督也不求自己的喜悅。（羅十五1~2）

認同就是效法基督的榜樣，跟隨祂的腳蹤行。（彼前二21）

認同就是在祂死的形狀上與祂聯合，也在祂復活的形狀上與基督聯合。（羅六5）

認同就是靈眼注視基督的榮美，敞著臉瞻仰祂的美麗，就變成主的形狀，如同從主的靈變成的。（林後三18）

認同就是既然接受了主基督耶穌，就當遵祂而行（西二6）

# 護身寶

你看自己是聖徒

你就不敢去壞的場所，害怕行爲不檢，羞辱主名。

你看自己是神的兒女

你的言語、行爲會格外小心，以求符合基督徒的形象。

你看自己是福音的大使

你會抓住機會，用盡你的智慧，分享耶穌基督的救恩。

你看自己是蒙恩人

你會感戴基督十架救贖的功勞，願意奉獻自己，爲主而活。

你看自己是神的僕人

你就以服事弟兄姊妹爲喜樂。

你看自己是基督的精兵

你會想辦法打贏屬靈的爭戰。

約瑟看自己是神的兒女，所以被主母引誘時，仍能持守聖潔。

他說：我豈可做這大惡得罪神呢！（創卅九）

主耶穌知道自己是神的兒子，所以說話滿有權威。

眾人驚佩他的教訓正像有權柄的人，不像文士。（太七29）

大衛知道自己是神所膏立的王，所以兩次義釋追殺他的掃羅。  
（撒廿四8~22）

敬請勤讀聖經，找出你最喜歡的四個基督徒形象。

存記在心，讓它成爲保護你的天使，催化你進步的觸媒。

下面這二十八個形象，可作你選擇的參考——

# 畫像展示中心

## 一、教會的形象

神的殿	(林前三16；林後六16)
神的國	(弗二19)
神的家	(提前三15)
基督的身體	(弗一23；西一24)
基督的新婦	(林後十一2；啓十九7)
真理的柱石	(提前三15)

## 二、神僕的形象

聰明的工頭	(林前三10)
基督的精兵	(提後二3)
無愧的工人	(提後二15)
貴重的器皿	(提後二21)
勞力的農夫	(提後二6)
孩子的母親	(帖前二7)
群羊的榜樣	(彼前五3)
忠心的管家	(林前四2)

## 三、聖徒的形象

神的兒女	(約壹三1)	蒙召的聖徒	(林前一2)
世上的光	(太五14)	眾民的中保	(賽四二6)
世上的鹽	(太五13)	外邦人的光	(賽四二6)
君尊的祭司	(彼前二9)	所揀選的僕人	(賽四三10)
聖潔的國度	(彼前二9)	神的見證	(賽四三12)
屬神的子民	(彼前二9)	主的小羊	(約十27、29)
蒙選的族類	(彼前二9)	福音的大使	(林後五20)



# 宣教生涯 不是夢

初抵歌城，麗娟和其他的新留學生一樣，興奮的情緒之間，夾雜些許的不確定感。新的環境象徵新的成長機會，也代表一種無形的心理壓力。俄州州立大學的外語教學系一定有很多好東西可以學，但一個從遠東漂洋過海的棕眼黑髮小女生，可以處理得來嗎？像大部分的新生一般，麗娟的眸子流露期待的興奮，額頭的紋路顯出些微的焦慮。

十多個新生融入在三百多個會眾裡，麗娟只像是個平常的信徒，並沒有引起我太大的注意——靈性並不是特別卓越，聖經見解沒什麼過人的亮光，服事也沒顯出特別的恩賜。我探訪她幾次，關心她的生活起居，就像我關懷眾多的新生一樣。

有一天她約我談話，告訴我班上一個美國人向她求婚。歌城一年的求學生涯，好大的變化。最抓住我的注意力的是，他是個神學院畢業生，計畫去遠東做宣教士，此刻在俄州州大攻讀外語教學，追求外語教學執照，好做遠東宣教的壓箱法寶。

我心裡倒吸了一口涼氣，從腳到頭我還嗅不出，她的靈性有多高超，心志有多強烈，而且和老美結婚，文化、語言的適應尚待建立，緊跟著就是遠東宣教的迢迢艱苦路。

那一次協談，我依靠神的智慧，把我所能說的，誠懇地獻出。

麗娟和她的白馬王子結了婚，兩個人加入做我們教會會友，同心帶我們的青年團契、教主日學、做新移民英語課老師，麗娟還去神學院修了一些課程，強化她的聖經根基，也常找我談去遠東宣教的準備。

只兩年的時間，麗娟舉手投足，談吐風範十足像個宣教士，思想行爲就像是宣教士的夫人，肯犧牲、能擺上的服事態度，證明她的心已深深地投入宣教的生涯！

一件非凡的神蹟。

催化這神蹟的酵素？ 向宣教士的新身分認同。

她的心靈一旦向宣教士的身分認同，她的言行舉止逐漸就像個宣教士。

好好選擇你所認同的形象。你會變成像中人。

# 自畫像

含辛茹苦建立起來的教會，陪它一起成長的教會。  
最後一次講道，最後一次惜別，你講些什麼？  
你把自己神僕的形象剖白給會眾，  
讓他們仔細察看這幅自畫像。  
好叫會眾能受到精神上的感召，認同這形象，  
效法作神僕人的榜樣，事奉神。  
保羅給以弗所教會的自白書記在使徒行傳二十章——

- |                            |         |
|----------------------------|---------|
| <b>一、神僕的工作</b>             | 使徒行傳二十章 |
| 1.服事：服事主凡事謙卑，眼中流淚。         | 19節     |
| 2.教導：或在眾人面前，或在各人家裡，我都教導你們。 | 20節     |
| 3.證明：向人證明當向神悔改，信靠主耶穌基督。    | 21節     |
| 成就我從主所領受的職事，證明神恩惠的福音。      | 24節     |
| 4.傳講：我在你們中間來往，傳講神國的道。      | 25節     |
| 5.勸戒：晝夜不住的流淚，勸戒你們各人。       | 31節     |
| 6.榜樣：我凡事給你們作榜樣。            | 35節     |
| <b>二、神僕的操守</b>             |         |
| 7.沒有避諱：凡與你們有益的，我沒有一樣避諱不說。  | 20節     |
| 神的旨意我沒有一樣避諱不傳給你們。          | 27節     |
| 8.忘懷生命：我卻不以生命為念，只要行完我的路程。  | 24節     |
| 9.不住流淚：三年之久，不住流淚，勸戒你們各人。   | 31節     |
| 10.未曾貪圖：我未曾貪圖一個人的金、銀、衣服。   | 33節     |
| <b>三、神僕的美德</b>             |         |
| 11.謹慎：當為自己謹慎，也為全群謹慎。       | 28節     |
| 12.儆醒：應當儆醒。                | 31節     |
| 13.勞苦：應當這樣勞苦，扶助軟弱的人。       | 35節     |
| 14.記念：當記念主耶穌的話說，施比受更為有福。   | 35節     |

這自畫像為二千年來的神僕形象，創立了美麗的標準。