圣 经 生 活 指 引

RESOURCES FOR BIBLICAL LIVING

SELF-IMAGE

HOW TO OVERCOME INFERIORITY JUDGMENTS

自 我 形 象

如何克服自卑的论断



LOU PRIOLO

卢·普里奥洛

自我形象

《圣经生活指引》系列丛书

丛书主编 卢·普里奥洛

苦毒：污染人心的根源

怜悯：以耶稣的眼光看世界

欺骗：弃绝谎言

不满：为何我总不快乐

离婚：在说出“我不愿意”之前

忠心：不再寻找借口

恐惧：挣脱它的枷锁

哀伤：学会与失去共处

姻亲：婚后与父母相处

论断：草率还是公义

操控：学习合宜地回应

为人母：给灰心妈妈们的盼望

难题：以上帝的方式解决

自我形象：如何克服自卑的论断

自私：从爱自己到爱邻舍

试探：断然弃绝生命中的恶习

自我形象

如何克服自卑的论断

卢·普里奥洛

P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Self-Image: How to Overcome Inferiority Judgments
Resources for Biblical Living
Lou Priolo
Originally published 2007
P&R Publishing
P.O. Box 817
Phillipsburg, NJ 08865
https://www.prpbooks.com/

Simplified Chinese version published 2026
P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:
https://prpbooks.com/china

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:
https://prpbooks.com/china-donate

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

https://prpbooks.com/china-donate

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | 請電郵 — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R PUBLISHING

“自从离婚以来，我的自我价值感跌至谷底。弗雷德带给我的这一切伤害，彻底改变了我。挥之不去的自卑感，令我的情绪无数次濒临崩溃。我必须调整糟糕的自我形象、重新接纳自己，才能走出困境，继续我的生活。我知道，除非我克服自卑问题，否则我的基督徒生命便无法成长。”

这类想法在今天很常见，甚至在基督徒中间也是如此。这不足为奇。基督教的书籍、杂志、广播、电视和视频节目（甚至说教会讲台），正在宣传一些圣经并未教导的关于自我形象的观念。但凡能够明辨真理、领会腓立比书2:3内涵的信徒，都应当对“自我价值感是幸福的根基”这一类的说法保持警醒：“凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。”

我们能否拥有喜乐，关键不在于如何看待自己，而在于如何看待他人。许多基督徒被人本主义的先入观念潜移默化的影响，还误以为这些观点合乎圣经真理。

你是否看出了开篇段落中隐含的谬误？以下是其中几项错误的观点：

1. 人内在无形的部分（例如心智、良知或意志）被称为“自我形象”（参林前 2:13）。
2. 自卑是一种感觉，而不是一种论断或自我评价（参罗 2:14-15）。
3. 人之所以陷入困境，是身不由己的受害者，问题不在自己（参创3:12-13）。

4. 良好的自我形象，是人得着成功和幸福的前提（参书 1:8）。

5. 上帝能否使人生命更新改变，取决于人是否拥有良好的自我形象 （参罗 8:29）。

圣经中并不存在“自我形象”这一概念。[1]圣经谈到人心、心智、良知、情绪、思想和动机，却从未提到自我形象。我们若把自我形象看作一个独立存在的实体，那就走入误区。它并不是灵魂当中某种可以被挤压、挫伤、戳破、膨胀、萎缩、受损甚至彻底毁坏的部件。我们无法把它单独抽离出来，直接修复、或是加以改造。

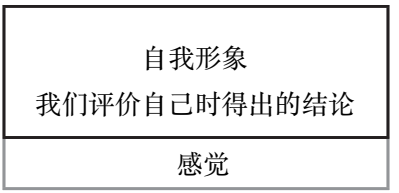
“你所说的‘不能直接修复’是什么意思？”

要回答这个问题，我们必须以属灵的眼光审视自我形象，正如圣经教导“不是用人智慧所指教的言语，乃是用圣灵所指教的言语，将属灵的话解释属灵的事”（林前 2:13）。

自我形象最准确地说，是人在自我评估时所做出的一种判断。我们时时刻刻会从不同层面对自己做出评判（参林前 2:15-16; 11:31; 多 3:11）。这些论断形成了我们的自我评价。这种内在评价通常被称为我们的自我形象。因此，自我形象不是一种情绪或感觉，而是我们认知过程的一部分。它本质上是思想，而不是感觉。

我们可能对自己的自我评价感觉良好，也可能感觉糟糕。但感觉是思想的结果。

1. 我们要感谢 John Bettler 和 Jay Adams 所做的出色工作，他们拆解了自我形象这一人本建构概念，并将其重新置于圣经框架之下进行阐释。



人们实际上并不是“感到自卑”。真实的情况是：人在内心判定自己有所欠缺，再因这份自我评判而陷入痛苦。一切所谓自我形象方面的困扰，根源都来自这类自我否定的论断。作为基督徒，你的目标不应是“良好”或“积极”的自我形象，而是建立合乎事实的自我认知，这份认知必须扎根于圣经的眼光与评判标准。

我们对自己的评估，总逃不出以下三类情形。

自卑论断的三大类别

第一类，与认知的准确性有关。罪对我们心智的影响，使我们无法从上帝的角度解释人生。这也是我们为何需要圣经来建立正确眼光的原因。不仅如此，我们有罪的心能够严重扭曲我们的判断，因此自我评估常常出现谬误。倘若一个人的自卑论断来自失真的自我认知，他就需要调整这些认知。首要依靠圣经真理，其次也可以寻求客观、值得信赖的智慧友人给予帮助。

第二类自卑论断，源于未按圣经准则建立的良心与价值体系。有时人们会在圣经并未要求具备能力的某个领域论断自己为不足。我不会开飞机，不会缝纫，也不会拳击。但我并不认为自己是一个不足的人，因为上帝并没有说我必须做那些事。不会开飞机、不会缝纫或不会拳击本不是罪，即便在这些方面我远不如他人，也不必因此论断自己有缺陷。

倘若我因这类能力上的短板，就认定自己一事无成、品格有亏，便是我的价值评估体系出现了偏差：要么我高估了上帝所不看重的某些东西，要么我没有足够珍视他极为看重的东西。我甚至可能两者兼具。有些人对自身情况的认知本身属实，但自卑的根源在于“有所短板但并不是罪”的领域，这类人需要更新自己的价值标准。

第三类自卑论断，涉及对尚未纠正的有罪行为模式的准确认知。即便你靠着向自己传讲福音、铭记在基督里与天父相连的“地位性真理”，调整好了自己的认知与价值观，都无法改变这一点。如果不去对付那些有罪的意念、动机、言语模式、习惯与心态，不愿主动顺服圣灵在生命里的成圣工作，你就会持续被自我否定的论断困扰，深陷自我愁苦。因此，一个因对生活中罪性模式有准确自我认知而产生自卑论断的人，必须学习改变自己的行为。

类别 1： 认知偏差	类别 2： 认知准确 但没有罪	类别 3： 认知准确 且有罪
认知上的 改变	价值观上的 改变	行为上的 改变

一种基于圣经的建立准确自我形象的方法

以下是建立合乎圣经的真实自我形象的实操方式。首先，请列出你心中自认的各项短板（也就是你认为自己有所不足的领域）。这份清单可参考如下范例：

✧ 没有人爱我或在乎我。

✧ 我个子太矮。

✧ 我什么事都做不好。

✧ 我是个糟糕的丈夫。

✧ 我的智商不高。

✧ 我懒惰散漫，缺乏自律。

✧ 我不擅长管理时间。

✧ 我学东西很慢。

✧ 我不善于公众演讲。

✧ 我唱歌不好听。

✧ 我运动能力很差。

✧ 我迟迟不愿承认自己的过错。

✧ 我脾气急躁。

你可借助后文的练习表格，梳理出属于自己的短板清单。

在我的生活中，哪些方面让我觉得自己不够好?

✧

✧

✧

✧

✧

✧

你的下一项任务是把每一个自卑论断归入上述三类中的至少一类[2]——大致如下：

认知偏差	准确 但没有罪	准确 且有罪
• 没有人爱我或在乎我。	• 我个子太矮。	• 我是个糟糕的丈夫。
• 我什么事都做不好。	• 我的智商不高。	• 我懒惰散漫，缺乏自律。
	• 我学东西很慢。	• 我迟迟不愿承认自己的过错。
	• 我不善于公众演讲。	• 我脾气急躁。
	• 我唱歌不好听。	• 我不擅长管理时间。
	• 我运动能力很差。	

以下是一份空白表格，供你将上述列出的自卑论断归入相应的类别。请记住，有些项目可能同时涉及多个栏目。对于任何你不知道如何分类的论断，可以请一位属灵生命成熟的朋友或教会领袖帮助你。

接下来，你需要切实着手调整自己的认知、价值标准或是行为。[3]

“可是我该怎么做呢？”

2. 有时，一个项目可能落入不止一个类别。例如，一个音乐能力不足的诗班成员唱不好，可能是因为她没有忠实地参加诗班排练。此外，对大多数人而言属于类别 2 的问题，对另一些人而言未必如此（比如一位牧师讲道表现差，是因为他没有尽心预备讲道）。

3. 若需要此方面的进一步帮助，你可以索取一本 *What Exactly Is a Poor Self-Image?*，可向 Sound Word Associates 索取，电话 (219) 548-0933（http://www.soundword.com/index.html）。

认知偏差	准确 但没有罪	准确 且有罪

你需要逐项处理每一条自卑式论断。也许你会想按照痛苦程度从高到低为自卑论断排序，从最困扰你的那一项开始调整。[4]让我们逐一来看每一类自卑论断。

认知偏差

多数人的自卑论断里，源于认知偏差的这类问题数量最少。尽管如此，扭曲的认知仍是重担，我们必须主动正视并加以修正。

4. 但要记住，内心的煎熬程度，未必是决定优先次序的最佳标准。有些时候，换一个切入点会更加妥当。和值得信赖的长辈、朋友或辅导者一同梳理清单，会对此有所帮助。你也可以考虑同时处理两个不同的自卑论断：一个是最困扰你的，二是*你的辅导者*（或其他非常了解你的人）建议作为优先处理的问题。

首先你要清楚：圣经吩咐我们，要按着真实的光景看待生命。

> 弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。
> （腓 4:8）

这段经文中的第一个描述性词语(希腊文*alēthes)*不仅指"并非虚假"，更代表合乎真实境况，而非主观臆想。这意味着，倘若我们明知自己对现实的认知已经扭曲，却不肯修正，这本身就是罪（参路6:41）。以下是一些可用来纠正不准确认知的实际做法。

1. 评估你所依据的、导致你错误认知的数据。圣经说："心中自是的，便是愚昧人；凭智慧行事的，必蒙拯救。"（箴 28:26）[5] 向自己提出恰当的自省问题，可以帮助你直达问题核心，从而免去许多痛苦。"我告诉自己，没有人爱我或关心我。难道我连一个这样的人也想不起来吗？""我确信自己什么事都做不好。这周难道没有做对过任何一件事吗？"约伯的三位朋友始终没有觉察，他们对上帝的公义、以及约伯真实困境的认知存在偏差。而四人中最年轻的以利户，连日倾听、收集实情之后，然后作出准确诊断："因约伯自以为义，不以　神为义"（伯 32:2）。

5. 智慧人很清楚堕落对自己的心智所造成的影响。与愚昧人不同 （愚昧人傲慢地相信自己对万事的评价是毫无谬误的），智慧人一开始会对自己推理存疑，直到他将这些推理置于上帝全部启示的光照之下加以审视。

2. 凭两三个见证人的口，推翻错误的认知。“凭两三个人的口作见证，句句都要定准”（林后 13:1；参申 19:15）。你可邀约三四位身边有智慧、生命成熟的弟兄姐妹[6]，向他们袒露自己的内心想法，请他们帮你分辨第一类自卑论断是否合乎客观实情。倾听几位有不同视角之人的判断，能大大有效地改变你不准确的认知。“先诉情由的，似乎有理；但邻舍来到，就察出实情”（箴 18:17）。以下这些人可以作为见证者，帮助你重新思考自我评估：

- 配偶
- 子女
- 父母
- 朋友
- 教会成员
- 教会领袖
- 亲属
- 辅导者

3. 学会区分事实与感觉 （证据与情绪）。许多事物可能影响甚至引发我们的情绪—— 从身体疾病、睡眠不足、他人的评价、旁人的罪性反应，到对信息的误判、内心有罪的动机，再到我们昨晚吃的凤尾鱼洋蓟比萨。如果你想纠正不准确的认知，你必须学会以圣经真理为标尺解读客观事实，而非凭一己的情绪感受下定论。

4. 背诵并默想传道书 7:21-22。“人所说的一切话，你不要放在心上，恐怕听见你的仆人咒诅你。因为你心

6. 或者，如果你愿意，也可以单独约谈他们。

里知道，自己也曾屡次咒诅别人”。

有些骄傲的人，一句言语上的轻微冒犯，都如同利刃刺心。他们极易把批评（哪怕是建设性的规劝），都视作对自己的人身否定，而非出于规劝者的爱心（参箴 9:8; 25:12）。

我们不得不承认：即便明知这样不对，也不愿别人这样对待自己，我们大多数人仍经常对别人作出非常没有爱心的论断。

我喜欢理查德·巴克斯特（Richard Baxter）的表达方式：

> 极少有人真正了解你行事的处境与缘由，往往不等听完你的解释，就贸然对你妄加评判。假如他们听了，就会在自己心中免除对你的一切指控。即使在真心委身于基督的信徒中，也很少有人会谨慎警醒，避免在这种轻率、无凭据论断他人的事上犯罪。[7]

传道书这段经文的意思是：既然我们容易对别人作出不仁慈的论断，就应当记得怜悯那些对我们作出不仁慈论断的人，不要反应过度。效法所罗门在这段经文中的心态，给自己一些“厚脸皮”吧。

5. 避免对未来作不合圣经的臆断。忧虑的罪常常会加剧认知偏差。忧虑，是在并无实际危险时生发的恐惧，是高估风险发生的概率，放大潜在困境的严重程度。忧虑往往伴随着凭空生出的悲观预判与不祥预想，这些念头早已脱离现实，被扭曲得面目全非。

7. Richard Baxter, *The Christian Directory* , vol. 1 (Ligonier, PA: Soli Deo Gloria, 1997), 188 (updated into modern English).

“我知道自己永远无法面对那样的事。”

“那会让人无法忍受。”

“如果……我将永远无法从那种打击中挺过来。”

“我只知道当……时，我一定会惊恐发作。”

你的内心是否常常夸大未来变故的可怕程度，脱离现实本身；同时又轻看上帝在患难临到时所赐的恩典？你并非先知，就不要再对未来妄加预判。若你需要思索未来，当存合乎圣经的盼望。

6. **对照圣经依据，写下合乎真理的客观认知。操练将一切心意夺回。**当然，这个建议是基于哥林多后书 10:3-5：

> 因为我们虽然在血气中行事，却不凭着血气争战。我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识　神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。

以下是另一个你可以尝试的有益练习。首先，研读下表，注意每一个不准确的认知 （第 1 栏）如何被一个合乎圣经的准确认知 （第 2 栏）取代。第 3 栏则是佐证第 2 栏真理的相关经文。

接下来请结合自身实际填写这份表格。在第一栏抄录你所有的错误认知，第二栏写下至少两三条合乎圣经的论证，用以校正自身的认知偏差；第三栏记录一至两处经文出处，通过默想这些经文，坚固你新建立的正确认知。

不准确的认知	准确的认知	相关经文
没有人爱我或在乎我。	主爱我，也眷顾我，在乎我。	“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女；我们也真是他的儿女。”（约一 3:1） “你们要将一切的忧虑卸给 神，因为他顾念你们”（彼前 5:7）。
	上帝已经命令别人爱我、关心我。我的教会中肯定至少有少数人正在遵行上帝的命令。	“你们既因顺从真理，洁净了自己的心，以致爱弟兄没有虚假，就当从心里彼此切实相爱。”（彼前1:22） “各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”（腓2:4）
我什么事都做不好。	作为基督徒，我不能说“不能”。上帝应许赐我智慧，使我能学会做他要求我做的任何事。	“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓4:13） “你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人，也不斥责人的 神，主就必赐给他。”（雅 1:5）
	上帝已经赐给我一切所需，使我能够讨他喜悦、荣耀他的名。	“按我们所得的恩赐，各有不同。或说预言，就当照着信心的程度说预言”（罗 12:6） “所以你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀 神而行。”（林前 10:31）

不准确的认知	准确的认知	相关经文

7. 操练在心里说实话。这是纠正认知偏差的根本原则，前文所有的方法，最终都归于此。

我最常使用的辅导诗篇之一是诗篇第十五篇。我称它为安稳之诗，因为其中列出了一个内心安稳之人的十一项特质，第三项便是心里说实话：

耶和华啊，谁能寄居你的帐幕？谁能住在你的圣山？就是行为正直、作事公义、心里说实话的人……行这些事的人必永不动摇。（诗 15:1-2, 5b）

使徒保罗吩咐我们要心意更新而变化（罗12:2）。这种奇妙、超自然的生命更新，是借着什么方式发生的呢？圣灵以上帝的话语施展成圣的大能，更新我们的心思意念；而在这一过程中，我们也当主动与他同工。想要配合圣灵在生命中的成圣工作，最好的方式，就是拿起他最得力的兵器：“拿着圣灵的宝剑，就是 神的道”（弗 6:17）。

这意味着，和绝大多数根深蒂固的个人困扰一样，你需要找到确切的经文，“于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的”（提后 3:16），将其内化，以纠正那些不合圣经的、有罪的思想模式。当然，经文的选取要依据你自身认知偏差的具体情况而定，并没有放之四海而皆准的标准答案。但如果你还没有背诵箴言 *28:26* 或腓立比书 4:8，不妨就从这两处经文开始操练。

非罪性的准确自我认知

第二类自卑论断 （准确但没有罪），需要的不是改变认知，而是改变你的价值观。你要么过于看重某事物（你看待它的价值高过上帝所赋予的价值），要么没有按照应有的程度珍视上帝所看重的事物。以下是一些实际建议。

1. **你要透彻理解“称义”与“地位成圣”这两项教义。**行为问题有时根植于教义错误。你或许会问：“称义的教义与我的自我形象有什么关系？”答案很简单：若是执意要在上帝并未要求的事上做到尽善尽美，本质上就是想靠自己的行为赚取上帝的喜悦。对这两项教义的透彻理解，能使人们从律法主义的信念中得释放，不再以为自身的表现能换来上帝更多的接纳。扎根这类圣经真理，背诵经文是不可或缺的一环。反复研读默想罗马书3-5; 哥林多前书6:9-11; 以弗所书 1:17-2:7; 希伯来书 10:10; 和约翰福音 6 等经文。默想这些真理，使你摆脱内心深处想靠自身表现博取上帝认可的心态。

2. **借着在上帝全备的旨意光照下，省察每一处疑惑，“重新校准”你的良知。**有时，自我认知存在偏差的人会对自己的某些习惯生出不合圣经的顾虑，随之带来罪疚，进而形成自卑论断。

> “如果我每天不至少花一小时‘灵修’，我就不是真正有灵修。”
>
> “我的孩子并不总在我第一次要求时就听话——所以我真是个糟糕的家长。”
>
> “教会聚会缺席，就是没有忠心。”

我曾辅导过一位妇女，她真的认为踩死昆虫便是罪。[8]在这种情形下，违背自己的良知确实是罪。没错

8. 每当有昆虫进入她家，她就会叫丈夫把那个小生物从屋内搬到屋外。

即使圣经并没有说“不可踩死蟑螂”，当我的朋友踩死一只虫子时，她就是在犯罪。

“为什么？”

原因在于：她这么做，并非出于信心！

> 人在自己以为可行的事上能不自责，就有福了。若有疑心而吃的，就必有罪。因为他吃不是出于信心。凡不出于信心的都是罪。（罗 14:22-23）

要纠正软弱的良知 （林前 8:7, 12；参罗 14:1-2），你要把每一项不合圣经的顾虑带到圣经里查验，逐项理清心中的疑惑。在你完全弄明白、可以凭着无愧的良心去做之前，应当暂时不参与这类存疑的事。[9]你可以通过找出并理解相关经文，将真理应用于内心的顾虑，便可重塑合乎圣经的良心。

3. **学习区分罪的问题与非罪的问题**。重塑良心的一个重要方面，是知道什么是罪，什么不是罪。信心软弱的信徒常无法辨别二者（罗 14:1-2; 林前8:7-13），你的目标是成为一个能分辨善恶的成熟信徒。

> 惟独长大成人的才能吃干粮；他们的心窍习练得通达，就能分辨好歹了。（来 5:14）

先知以赛亚不仅对以恶为善的人发出可怕的宣告，也对反其道而行之的人发出同样宣告，我们当以此警醒。

9. Jay Adams 为这一教义造了“持守原则”一语：除非你确定将要做的事不是罪，否则绝不要行动。见 *A Theology of Christian Counseling* (Grand Rapids: Zondervan, 1986), 32-33。

祸哉！那些称恶为善，称善为恶，以暗为光，以光为暗，以苦为甜，以甜为苦的人。（赛 5:20）

其中最重要的一点是：倘若在某方面有所欠缺，但本身并非罪，那它就不该严重影响你的自我形象。

4. 要记住，在上帝的眼中，敬虔的品格远比外貌或人的能力更有价值，因此更值得渴慕。很可能你所看重的、写在这栏中的种种自卑论断，远超过你对活出基督形像的追求。事情就是这么简单！你或许正执着于某些外在条件，觉得只要补足这些，就能让自己更讨他人喜欢。那么你大概正在把某个外在问题看得比上帝更重。如果你有讨好人的倾向（弗 6:6; 西 3:22），那么你就更在意别人怎样看你（因而拼命想要博取人的认可），反而忽略上帝对你的看法。这会使你轻看敬虔，又过分看重外貌和今生的成就。

看重并效法基督的品格，远比你当下渴求的外在吸引力更加宝贵。你必须用永恒的价值体系取代短暂的价值体系。

在敬虔上操练自己。操练身体，益处还少；惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。（提前 4:7-8）

研读以下经文，明白上帝何等看重品格：如太5:3-12; 罗 8:28-29; 西 3:12-17; 彼后 1:3-15; 约一 3:2-3。

5. **学会识别并纠正律法主义、完美主义和苦修主义的思维模式。**如果你存在不少第 2 类自卑式论断，那么出现以上一种或多种思维模式并不稀奇。这三种模式彼此相关。接下来我们将逐一界定剖析，并阐明相互之间的关系。

律法主义：将人定的律法提升到与上帝所赐命令同等的责任高度。存有偏差的良心常常滋生律法主义，而律法主义又会进一步加剧良心的扭曲；它所设立的行为标准，高过圣经本身的要求。文士和法利赛人过分看重人为的传统 （规条），却忽视上帝明确的指示 （参太 15:1-9）。他们如此专注于洁净外在之物 （是被人看见的），以致看不见自己邪恶内心中的污秽 （是被上帝看见的）。

完美主义：抱持着一种孤注一掷的心态，其主观标准比圣经更高、更苛刻。[10]这是律法主义的变种。完美主义者期盼今生脱离罪、病痛、苦难与撒但的搅扰。简而言之，他们想要上帝在今生就赐给他们要等到永世才成就的应许。完美主义者的根本问题是他的骄傲，他们未能接受“全然败坏”这一核心教义，因而无法以合乎圣经的谦卑视角进行自我评估。

苦修主义：一种认为上帝必然更喜悦人主动承受苦难或折磨的信念（参西 2:18-23）。苦修主义者告诉自己：“我越惩罚自己，上帝就越喜悦我。”这种心态的本质在于：我舍弃享乐，并非为了献上蒙上帝悦纳的祭，而是指望他会对我愿意为他受苦印象深刻。

10. 这是最近我在网上发现的一个有趣定义：*完美主义者*：一个自己费尽苦心，然后把痛苦带给别人的人。

6. **停止与他人比较**。导致不合圣经的自卑论断的最大原因之一，就是作不合圣经的比较。圣经警告了作这种评估的危险：

> 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，用自己比较自己，乃是不通达的。（林后 10:12）

有些事并非上帝所看重的核心，也就是第 2 类情形。这些是上帝造人时就赋予个体的差异之处（参林前4:7），拿这些事和别人比较是愚昧的。人总能找到比自己强、或是不如自己的人来比较。倘若你要以圣经的眼光看待自身的短板，就不可这样做。

你要学习接纳这些短板，明白它们是上帝所许可的，并且对此知足；不要浪费过多时间，试图在上帝所命定的事上加以改进 （参诗 139:13-16）。

注：这里提前说明一点，在类别 *3* 的领域（有罪的不足）中与他人比较，恐怕也不明智。因为我们通常不知道别人生活和内心发生的一切，我们确实没有能力像上帝那样论断 （参撒上 16:7）。如果我们试图拿自己与某个“更不如我们”的人比较，更要警醒。恰当的比较可以从两个方向进行：

向前看：把今天的我们与将来完全成圣时的我们作比较——换言之，以耶稣基督所彰显的圣经成熟标准来衡量自己 （林后 *3:18;* 弗 4:13-15）。

向后看：把今天的属灵成熟度与过去不同时期的属灵成熟度作比较，看见生命的长进 （彼后 *1:3-12;* 启 2:2-5）。

7. 学会夸耀自己的软弱，深知上帝的能力在人的软弱上显得完全。上帝乐意使用我们与生俱来的软弱，来彰显他的大能。

为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。我成了愚妄人，是被你们强逼的。我本该被你们称许才是。我虽算不了什么，却没有一件事在那些最大的使徒以下。
（林后 12:8-11）

当你能够认识到，上帝可能确实 （至少暂时）定意让你在某些类别 2 领域不如人，好让他的荣耀以奇妙的方式彰显出来，你的不足就会获得全新的意义。不要抱怨这些不足，也不要花过多时间试图把“ 神使为曲的”变直 （传 7:13；参罗 9:20），而要更好地使用时间，努力借着这些软弱荣耀他，并为有机会夸耀基督的能力如何在你的生命中运行而欢喜。

你可以尝试完成下面这项练习：在下面工作表的左侧，列出上帝可能乐意使用某项不足来荣耀他的具体方式。在右侧，试着想出三件你可以做的事，借着那不足来彰显 （夸耀）基督的能力。

我无罪的不足	基督的能力可以如何 透过它们彰显

准确且有罪的自我认知

最后一类自卑论断 （那些准确且有罪的），通常是最重要的，而且几乎总是包含最多问题的一类。它之所以最重要，是因为只要你知道自己没有在努力为这些罪悔改，与这些罪相关的罪咎就会带来痛苦 （即

抑郁）。顺带一提，大多数面向基督徒的自我形象辅导，问题都出在这里。即便你不断提醒自己是君王的儿女、向自己宣讲福音，或接受那些上帝在你出生前就已命定的“不可改变的缺陷”，都收效有限。除非你处理（哪怕只是开始处理）生活中的罪习，否则你仍会有自我形象问题，并且不会对自己感觉良好。

我们生命中属于第三类的问题不计其数，这本小册子不可能逐一详述。[11]但其实也没有这个必要。只要熟悉圣经辅导的核心基础原则，就足以处理其中大部分问题。以下是其中几项。

1. 确保你明白渐进的成圣教义。明白称义能为改变提供必要的动力，但单凭称义，往往不足以使人顽固的旧习惯发生长久的改变。[12]要提防一种“认罪赦免就自动得胜”的心态，这种错误观点以为，只要对某一罪性习惯的认罪与赦免祈求，便可期待上帝以超自然方式即时赐下恩典能力，无需人持续努力就可胜过罪（参箴 28:13）。称义和成圣一样，是上帝的工作；但与称义不同，成圣则是上帝藉圣灵运行、并要求信徒主动委身参与的动态生命更新过程。

2. 你的目标应当是以合乎圣经的正向选择，取代有罪的行为。[13]我的一位辅导导师常说，人的改变不

11. 值得感恩的是，如今圣经辅导领域已有许多优质著作问世，后续也不断有新书推出。

12. 既然某些问题的根源常是教义错误（例如许多有某种饮食障碍者身上的律法主义或完美主义），理解正确教义将是处理此类问题的关键因素。但即使在这些情况下，几乎都需要依托渐进成圣（而非仅停留在地位上的成圣）的改变方法，去调整日常的生活模式。

13. 要记得，从上帝的角度来看，“行为”不仅是行动或不行动，还包括思想、言语、态度和动机上的罪。

是靠偶然，而是靠主动的选择。我的另一位导师说过无数次：“基督徒并非简单地‘戒断’不良习惯，而是以符合真理的新习惯替换。”正如保罗提醒以弗所人，他们已经“学了基督”：

> 就要脱去你们从前行为上的旧人。这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的；又要将你们的心志改换一新，并且穿上新人；这新人是照着　神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。（弗 4:22-24）

更确切而言，基督徒的品格更新体现为以合乎圣经的正向习惯，系统性地替代既有的罪性行为模式。一个撒谎者仅仅停止撒谎是不够的。他必须立志成为一个说真话的人，并且要持续付出改变的努力，直到生命真正活出这个样式。

> 所以，你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话。因为我们是互相为肢体。（弗 4:25）

盗贼也是如此。他不能仅仅停止偷窃，而要以既勤勉又慷慨为目标，并坚持直到成为这样的人。

> 从前偷窃的，不要再偷；总要劳力，亲手作正经事，就可有余分给那缺少的人。（弗 4:28）

我常以一个比喻，向受辅导者说明“脱去、穿上”的生命更新逻辑。我拿起书桌上冷水壶旁边的玻璃杯，说：“让我们想象这个玻璃杯代表你的心。”往杯子里倒了半杯水后，我继续说：“如果想要清空这杯水，并且避免它再次蓄满，只把水倒掉是远远不够的。我可以

慢慢往杯子里倒入比水更重的东西—— 比如小沙粒，或者也许是另一种密度较大的液体，如管道疏通剂那样粘稠厚重的液体。当我逐渐把更重的物质倒入杯中时，重物会沉到杯底，由下而上渐渐填满容器，原本的水会出现什么变化？”

“它会被排出来，开始从杯口溢出。”这是典型的回答。

“完全正确！我们生命中的罪也是如此。我们通过用更好 （或在圣经意义上更重）的东西取代罪，来排挤我们生活中 （和心中）的罪。”

依靠圣灵，我们用造就人的话取代污秽的话 （弗4:29），用敬虔的行为取代不敬虔的行为，用公义的思想取代有罪的思想，用爱心的动机取代自私的动机，用良好的态度取代恶劣的态度。但第一步是弄清究竟要去除什么罪，然后必须用什么美德取代它。

许多基督徒难以做出持久的生命改变，很大原因就是不明白这套“脱去、穿上”的更新法则，也没有勤勉地应用在生活中。不要低估它！

所以，如果你想纠正列在类别 3 自卑论断工作表中的内容，就必须先查考圣经，确定每一个合乎圣经的替代方式是什么。然后，靠着上帝的恩典，以祷告的心（或许还要在辅导者或朋友的帮助下）开始用合乎圣经的解药取代有罪的行为。

3. 培养敬虔的习惯。所谓习惯，是反复践行之后形成的固定模式。经过操练之后，自然而然、不假思索就能轻松完成，我们常称之为第二天性。保罗对提

摩太说：“在敬虔上操练自己”（提前 4:7）。原文操练对应的希腊词（ gymnazo）正是“gymnastics 体操”和“gymnasium 体育馆”的词根，意思是“锻炼”或“训练”。以下是我有时向接受辅导者解释这个过程的方式：

“我希望你想象一个人，他决定通过开始重量训练计划来增加力量。在健身房的第一天，他试图举起 100 磅，但很快发现他几乎不能把杠铃举过头顶。于是他把独立配重 （以及他的期望）调整到较适中的 70 磅。他发现他能把 70 磅的杠铃举过头顶十二次。他用这一重量继续练习了几周。然后他把杠铃增加到 80 磅。他维持 80 磅几周，然后增加到 90 磅。与此同时，他的肌肉越来越强壮，越来越大。一个月又一个月，他不断增加重量，直到两年后他可以轻松举起超过 200 磅。在他举重两周年的那天，他注意到地板上的 100 磅杠铃配置—就是他第一天训练时几乎无法举过膝盖的那组。他走过去，挠挠头，自言自语：‘我很好奇。’然后他单手抓住杠铃，一下子提到腰部，然后轻而易举地举过头顶。他的肌肉变得如此强壮和硕大，以致曾经不可能的事变得容易了。为什么？因为训练和操练 （ *gymnazo* ）。当我们为着敬虔操练自己时，发生的事正是这样。曾经看似不可能的事变得容易 （成了第二天性）。”

4. 系统性内化圣经中针对你罪性“自卑感”的核心经文。想要扭转顽固的罪习，最有效的方式，就是找出对应你第3类短板的经文，领会其中“脱去、穿上”的原则，并把真理内化于心。不要低估背诵和默想经文在生命中

的大能。要记住，圣灵的宝剑（弗 6:17）严格来说，所指的未必是*logos*（成文记载的上帝话语），而是*rhema*（口头的道）。当上帝的话语深深扎根在心里，随时可以支取、脱口而出，无论何时何地都能运用，圣灵便能最有效地借着这话语，将你更新成基督的样式。

亨利·斯卡德在《基督徒生活之道：在圣洁的稳妥与平安中每日与上帝同行》一书中，论到圣经默想的问题：

> 仅仅阅读、听道和对圣经真理短暂的思想，在灵魂留下的造就十分有限；唯有反复回味、认真思索，把真理牢牢存记，才能带来深远的影响。倘若缺少默想这份功夫，圣经话语- 这份滋养灵魂的食粮只会经过理性，无法真正沉淀下来。这就好比反刍动物吃下食物，若不再次回吐细细咀嚼，就无法从中得滋养。默想，就是基督徒属灵层面的反刍。相比之下，一切外在的蒙恩途径，若没有借着默想深思、珍藏于心，益处都十分有限。默想能够消化属灵认知，将从上帝话语领受的真理根植生命，化为灵魂内在的实质，使人随之更新蜕变。如此一来，圣经所显明的上帝的旨意，就会与你的心意合而为一，你所选择、所喜爱的，也与上帝相同。[14]

5. 挖掘罪性自卑背后的偶像崇拜欲望。合乎圣经的改变不只涉及纠正伤人的言语、行为、态度和思想，也涉及动机。

14. Henry Scudder, *The* Christian's *Daily Walk in Holy Security and Peace* (repr. Harrisonburg, VA: Sprinkle Publications, 1984), 108. 我已自行将原著中的古英语现代口语化。

偶像崇拜的罪在旧约和新约中都有。偶像崇拜包括敬拜、渴慕或仰望任何非上帝的事物，以之为自己生存和幸福的最终源头。圣经原文使用多重词汇揭示此类欲望的强度与扭曲形态：希腊文中的epithymia强烈欲求、pleonexia贪得无厌、eros炽热渴慕，以及希伯来文中的chamad贪恋、avah渴望、ta'avah贪欲等。人可能过度渴求某物，以贪恋之心热切攫取，固执于自我意志，觊觎他人所有，深切向往、持久渴慕、本能饥渴乃至沦为偶像崇拜。[15]例如，贪爱金钱（提后 3:2）、权力（约三9-10）、享乐（提后 3:4）和人的称许（约 12:43），这些往往是各样恶事的根源。别忘了审视那些导致你内心自卑感的问题，而这些自卑感正是你靠着上帝的恩典需要努力矫正的。

6. 如果你尚未如此行，请考虑在你所在地区寻找一位受过圣经训练的辅导员，帮助你落实刚刚学到的东西。[16]圣经辅导能为你提供很多帮助。如果你想知道自己的问题是否真能解决，圣经辅导能带来持久的盼望。圣经辅导也能以圣经神学框架为根基诊断你的问题。这很重要。正如圣经所说“不是用人智慧所指教的言语，乃是用圣灵所指教的言语，将属灵的话解释属灵的事”（林前 2:13），如果不运用“属灵的悟性”解构问题，那么就不能以合乎圣经的方式解决。对于已持守信心、熟谙真理教导的信徒而言，圣经辅导为此提供的还有持续

15. 上帝已经赐给我们能力，使人可在他所赐予的万物中寻得正当满足；然而唯有永恒之物（即上帝自身及其永恒应许）能带来终极满足，而多数受造之物（即暂时性恩赐）所带来的喜乐是有限的。一旦我们将本应享受的短暂恩赐放在首要位置，使其取代上帝成为心灵满足的终极锚点，便已悄然步入偶像崇拜的临界地带。

16. 你可以访问 Association of Certified Biblical Counselors 的网站 https://biblicalcounseling.com，查找你所在地区经认证的圣经辅导者。

性问责。这常常正是很多人所欠缺的一环：一个认识并爱基督的人，愿意以坚定却柔和的方式督促你，直到你想要作出的改变得以持久。

这些就是我的拙见，希望能帮助你处理那些长期困扰你的自卑论断。不要低估它们可能对你造成的破坏性影响。这本小册子想带你做三件事：先给自己的自我形象（至少负面那一面）照张相，客观呈现它；然后把照片放在上帝话语的放大镜下，对其进行深度解析与校准；并在圣灵大能中，使你的自我理解日益趋近于上帝在基督里所确立的、那已被救赎并正在成圣的真实身份，从而真实映照出基督荣美的样式。

先仰望，再省察

这本小册子从圣经视角探讨自我形象，既界定它是什么，也澄清它不是什么。作者鼓励读者列出自己感到自卑的地方——那些自认为不足的领域——然后将这些自卑感分为三类：不准确的认知、准确但没有罪的，以及准确且有罪的。随后，作者提供圣经原则，帮助读者纠正每一类自卑论断。

《圣经生活指引》系列小册子，以直白务实、贴近生活的视角，
探讨各类现实生活议题，始终坚守圣经的原则立场。

卢·普里奥洛在本书中给出了直率而中肯的劝诫，正是今天许多信徒所急需的。这些小册子篇幅简短，却合乎圣经、切实可行、直截了当、合时适用。若你正在艰难处境中，渴望得着及时的指引，请带着盼望去读，必能领受你急需的方向。读完后，转送给一位受伤的朋友，你也可能正好给了他/她在困境中急需的那句话。

——Lance Quinn，伯大尼山顶教会牧师

卢·普里奥洛从事辅导工作二十余年，圣经功底深厚，又深爱上帝的百姓，他将这些都倾注于笔端。这些小册子，无论是自用还是送人，都很合适。我诚心推荐。

——Elyse Fitzpatrick,《心中的偶像》《坚稳的心》《爱吃，恨吃》作者

卢·普里奥洛 是阿拉巴马州伯明翰市瓦利代尔教会圣经辅导事工主任，也是国际圣经辅导胜任机构的创始人兼总裁。自1985年起全职从事圣经辅导，现为认证圣经辅导员协会（ACBC）资深会员。