

# 女人與自尊心

作 ■ 達拉·瓦克

譯 ■ 毛雅琴

「自尊心」是描述人格的一種景況。雖然這類的討論話題琳瑯滿目的充斥坊間，人們還是在這領域中掙扎著。讓我給你一些如何擁有健全又平衡的「自尊心」的建議。

在我們的心中，正在進行著一場革命。作家革麗亞·史黛那如此說過「有一場由內而出的革命正在進行」。她在自己的暢銷書《由內而發的革命：尋找自尊心》序言中寫道：「當我和越多的男人或女人談過話後，我越加的發現『不完整』、『空虛』、『懷疑自我』、和『討厭自己』是人們共同感受。這種現象不分個人經驗，也不受限於文化背景的相異。」

我曾聽說：「世界上有五十億人口，就有五十億人在『自尊心』問題上掙扎不已。」當我因著工作關係有機會造訪世界各地時，更加肯定了這一事實。儘管「自我形象」已成熱門話題，「自尊心」的探討也日益加增，各式各樣的解決之道更是不在話下，但人們的問題並沒有因此得到解決。

接下來，讓我們一同探討何謂「自尊心」？我們又該用何法擁有自尊心？

何謂「自尊心」？

如果我們與創造我們的主——上帝，有正確的關係，我們就可能擁有適當的自尊心。因為當人類被創造的時候，神便賦予我們個人深層安全感的需要，及對個人存在重要性的需要。神設計的方式是：當我們與祂有了正確關係，這些需要就會得到滿足。

你我共同的需要就是個人有存在的價值。這包含兩項要素：一是安全感，二是個人存在重要性。

「安全感」表示無論我是什麼，做什麼，都有被愛和被接納的感受。這就是作家 革麗亞·史黛那所要表達的重心。心理學家也指出，這

就是全人類共同的需要。

「個人存在重要性」表示我對所託付的工作駕輕就熟，也知道自己生命的意義與價值何在。史黛那指出這屬於「視情況而定的自尊」，它代表著我們能勝任手中的工作，但這也會產生另一種危機，就是我們可能會用錯誤的假設來滿足我們對安全感，及個人存在重要性的需求，這樣的誤導是自小習來的。如果我們在孩提時代從未經歷過無條件的愛與接納，也從未感受過我們有能力完成任務，從未被充份肯定自我存在的價值，我們就會汲汲於從別處攫取似是而非的替代品來滿足這種心靈需求。

在年幼時所形成的安全感，形成一個人根深蒂固的價值觀。誤謬的自我意識不僅會影響許多事，更會成為傷害我們生命品質的嚴重問題，而且其影響會日益加深。小時候若不斷遭受訕笑、藐視、個人深受負面思想之苦，這些影響就會延續至成人期。你也許曾聽過父母痛責孩子；像這樣的「語言傷害」就是一個典型的例子，往往孩子不能忘懷那些挫傷。不僅是那些父母口不擇言的話語深深刺傷他們自尊心，更是父母激烈的語調摧毀了彼此的親密關係。當具高度殺傷力的言詞、語調一遍又一遍地在孩子的腦海中翻攪不已，久而久之他們便相信自己是一無是處又一文不值的人。孩子們對自己的價值觀是直接從父母而來，而父母對孩子過度的期望會造成兒女們極大的壓力，在這樣光景裡成長的孩子常常會過度逼自己努力以滿足父母的期許；即使已長大成人，在他們的內心深處仍存在著一個受傷的小孩。女士們！你是否也看到一個似曾相識的影子？

就像我提到的，這些過往誤謬的自我意識在孩提時代便已形成，而且飽受同輩的影響。我們每個人都可能活在過去錯誤假設的陰影下，不知該如何使我們被愛的需要得到滿足，並且深受需從他處覓得滿足之苦。為什麼一再強調那些是錯誤的假設？因為它們不是建立在「無條件的愛」、「無條件的接納」、以及「生命中穩固關係」的基礎之上。它們的功用只是提供暫時的「自我蒙蔽」。試問心自問，你是否有以下錯誤價值觀：我一定會安全感，假如（1）我在愛的關係中。（2）我從不被人

批評。（3）我不被人拒絕。

如何擁有正確的「自尊心」？

誠實地省察自我，往往是評估你現處何地以及要往何處去的最佳妙法。只有神是完全地瞭解我、愛我。我永遠不需要擔心，祂會因發現我的陰暗面而拒絕我。神說：「我以永遠的愛愛你。」我不需要用對人的辛苦方式來得到神的接納。神見過我人性的醜陋處，祂依然愛我。這樣的安全感，是在任何人身上都找不到的。我永不需要擔心，神會離棄我，就算我會失敗，祂還是會愛我到底。事實上這也是為什麼神要差遣祂的獨生愛子，來到世上為我代償贖價，使我不再因罪與神隔絕。因此，只有和我們的創造者——上帝——建立正確的關係，我們才有可能擁有「正確的『自尊心』」。

如何維持「健全的『自尊心』」？

你可能和我一樣，為著生活中的瑣事而煩心不已。這些小挫折每日都會危及我們的安全感和自我價值感。我們需要一個方法使我們能處理這些小挫折。首先必須從改變思想開始。我們如何思想會影響我們的行為，改變行為模式只能帶來短期治標的效果，若要治本須從改變思想做起。過去我的價值觀建立在我的工作表現上。但這並不是說我不應該盡全力達成目標，而是必須認知這不是鑑定我個人價值的唯一方法。

那麼，我們該如何改正自我的思想？答案是必須認清真正的我。就算在工作上的表現差強人意，我們在神的眼中仍是有價值的人。因為祂是用無條件的愛來愛我，祂更叫我在錯誤中學習成長。這類例子可以不斷變通，但原則不變。神永不會改變，祂的愛也是永不改變。這不是敷衍口式的表面積極思考法，而是一個正確的思路，是解決問題的根本之道。

前面提到過我們必須確保和神的關係是完整的；我們也必須追求正確的思想。接下來進一步探討兩本書帶給我們的幫助：

「轉換的思想」(The Transferable Concepts) (學園傳道會出版)——實用專題。

「注目于神」(Behold Your God) 米爾娜·亞歷山大著。(用神的屬性來幫助女性面對每天大小事物。)

肯定自我價值的需要

我會覺得自己很重要，如果：

我在學校表現優秀。

當我的工作計劃案被採納。

當我的經濟不虞匱乏。

當我在同儕中被賞識。

同樣身為女人，不可諱言我們都會有以上的需要，也會不計代價的來滿足這些需要。當我們奮不顧身投注我們的精力在追求這些事物上時，遲早會發現我們已陷入缺乏安全感又自覺無重要價值的窘境。我們在這壓力下會有何舉動？我們的安全感和重要價值又要到何處尋？

在我進入青少年時期，我深深體會我需要安全感，及要肯定自己是重要的人。我清楚記得我想討好人的傾向，誤以為這樣會帶來有意義的人際關係，我也會因此而有安全感。我仍然記得自己處處膽小，更怕得罪人的可憐光景。我必須不停的扭曲自己以適應週遭環境。

當我預備自己成為古典舞蹈老師時，我在多倫多以半工半讀來養活自己。我贏得不少獎項，之後更有機會在多倫多大學任職。教書和表演對我來說好似如魚得水一般的令人興奮！當人們的讚許和工作上非凡的成就使得我活的飄飄然時，我發現我不僅表現優異同時也有了繼續往前的驅策力。我真是沉浸在個人重要性的獎賞以及經濟獨立的虛榮中！

然而每當回想起一次又一次曲終人散的落寞感，還有在人羣中的孤寂感……我實在是過得空虛無比。我不禁自問：「難道生命就是如此而已？為什麼我沒有真正的滿足感？」我生命中確有一個空虛，是無法用任何事物填滿的。

自此我學到一個寶貴功課：在不完美的人身上尋求永久的安全感是行不通的。因為我們太專注在自己的需要上，以致我們難以無私地去幫助別人。我所需的安全感，不一定是他人能夠提供的。在我們的成就中尋求永久的安全性也是無濟於事的，這樣只會讓我們落入不斷藉著追求成就感來肯定自我的漩渦中，無法自拔。

## 水深之處

■ 李麗萍採訪

每次走進這個校園時，惠芳總覺得像在做夢似的，她從來就沒有想過，一位中文系畢業的人，在台灣只是教國文的老師，如今能飄洋過海，開辦經營一所美國基督教學校。這一切都是出自神的恩典，如果不是神的奇妙帶領，這裡的一磚一瓦都不可能存在的……

幸福童年

張惠芳從小就在基督耶穌的愛中長大，連她的名字「惠芳」都是祖父感謝「上帝芬芳的賞賜」而命名，神的恩典與祝福就這樣展開了，童年對惠芳而言，就是幸福的寫照。

有幸福的家庭，惠芳的求學過程也是很順利的，連她的戀愛，也談得比別人輕鬆愉快，初戀情人即情投意合，經過八年愛情長跑，順理成章踏上地毯的那一端，他任教大學，她任教高中，才子佳人的杏林故事，生活中充滿了書香、花香及茶香，甜蜜的親情、愛情及友情，譜成了一曲和諧亮麗的人生樂章。

發現患鼻咽癌

一九九一年的夏天，惠芳得知自己得鼻咽癌，惠芳真的是嚇壞了，哭了一晚，母親安慰她，要她勇敢面對生命的挑戰，而且對她說弟弟得鼻咽癌時也沒有這麼軟弱。惠芳哭著說：「弟弟沒有兒女，而我有一個三歲半的兒子，如果我死了，我兒子就沒有媽媽了，所以我當然很傷心、害怕……。」

水深之處

在醫生展開一連串治療後，惠芳親身經歷到神一步一步的帶領與扶持，許多次神蹟似的治療，她才明白，癌症的挑戰，是她生命中一個化妝的祝福，神要將她的生命，開到水深之處，是為了叫她得著真正豐盛人生。

以前諸般順利時，惠芳只懂得享受神的恩典，把生命中一切的美好，視為理所當然。但當自己體會出生命脆弱無常時，才真正明白神是掌管宇宙萬物的主宰。惠芳說：「真的如聖經約伯記所說的：『我從前風聞有你，現在親眼見到你。』」那種體會是筆墨無法形容的。」

四十次的電療後，惠芳瘦了二十磅，同時失去了口水與味覺，連嘴巴都張不太開，但惠芳向神決志說：「只要我的嘴巴能張得開，我都要天天讚美神！」惠芳從小是詩班的成員，她喜愛詩歌，以前她所唱的詩歌，大家只覺得好聽而已，但自從她電療後，用不太能開張的嘴巴唱詩，大家聽了之後，卻感動得流淚。

就這樣，從一九九一年至一九九六年，經過四十次電療、一次雷射手術、數次化療、開刀，惠芳就在漫長的治療中，學會了時時刻刻仰望神。

莫大的祝福

一九九六年二月，才動完淋巴腺手術的惠芳，正在尋找一個有意義的人生方向，神的道路高過人的道路，神一步一步的帶領惠芳的腳步，一九九六年五月奇諾谷基督教學校誕生了，多年來，神總是適時帶來最好的老師與幫助，解決了所有的困難，基督的愛充滿了這所學校。惠芳對神除了感恩還是感恩，如果不是神的恩典與帶領，她不可能在生命面臨威脅挑戰後，還能開創出另一段絢麗的人生，她體會出神讓她的生命走到水深之處，是含著莫大的祝福在裡面。

## 秀外慧中之美

作 ■ 新麗人

譯 ■ 鍾清玉

如果你稍微用心去注意，你會發現自己的腦裏似乎有不盡的對話。有人認為那些是自己的思維和想法，有人稱之為「內部的對話」，有人篤信它們代表最深層的自我，但是也有人把它們視為無意識的聲音。不論你採取什麼立場，你可曾注意到這些念頭對你生活的影響？

一閃即逝的念頭可能主宰著你的生活品質

多數人認為他們的行為和情緒深深地受到周圍的人事所影響，例如：孩子不聽話讓我生氣，老闆罵人讓人沮喪等。沒錯，我們的確會受我們的環境影響，但是這些外在因素的影響卻遠不及你自己腦中的念頭！或許有些人會覺得這個結論聽起來很不可思議或是荒謬。但是你只要用心想想以下的例子，你就會瞭解為什麼要善加管理自己的念頭才能有理想中的生活品質！

例子：你跟先生約好了去吃燭光晚餐，你已經呆坐了15分鐘，他卻還沒出現！我想你現在可能開始有一點不高興了！其實你不是對「遲到15分鐘」這個事實生氣，而是生氣它所隱含的意義——他不重視我，他最不講信用，他總是遲到，他會不會出事了等念頭。可是，你卻忘了這些念頭都是你自己加上去的。『遲到15

分鐘』完全不等同你腦中的念頭！但是你可能因為自己的念頭而破壞本來可以很美好的夜晚。因為，當你有了既定的念頭（例如，他不重視我），你只想去找證據證明自己是對的。很可能他一出現，你就開始指責他不重視你的地方。這下子，爭執就很讓避免了。相反的，如果你能管理自己念頭，試著不給「遲到15分鐘」任何意義，你不僅可以心平氣和的接收他遲到的原因，也可以享受你等待的時間，欣賞過往的客人，補補妝等等。

想想看，有多少時候你被你的念頭控制而不自知，反而認為是外在的人和事跟你作對？有多少時間浪費在無謂的生氣，傷心，沮喪，卻不知答案就在自己一念之間？

你無法制止腦中的念頭，但是你可以選擇不去相信它們

或許你會說：我真的不能控制自己的念頭。是的，很多念頭的產生和作用幾乎是在一瞬間，你甚至沒有意識到它的存在。就像你看到車子向你衝來，直覺的跳開一樣，你根本不會意識到「危險」的念頭，然而你所有的感覺和反應全是針對這個念頭而來的。當然，在這種情況下，念頭的快速是有益的。

但是，多數的情況下，念頭卻是在不

知不覺中破壞你的生活品質，因為多數人的念頭是負面的多過正面的——孩子不寫功課，你認為他懶惰，不負責的念頭總是多過他獨立，有主見的念頭；先生理首書報中，你覺得他忽視你的念頭總是多於慶典他努力求知的念頭。

可是，念頭不聽使喚，你能怎麼辦呢？**管理念頭的第一步是要意識到它們的存在。**在你作任何判斷或反應前，尤其是負面的，先問自己「是什麼念頭讓我有這樣的反應？」，「我要縱容這個念頭嗎？」如果它不能讓你更快樂，更有力量，或更和諧的與人相處，為什麼要相信它？多數人最容易犯的錯誤，就是認為自己的念頭是對的，甚至代表真理。其實你的念頭只是許多判斷和觀點的其中之一，當它們破壞你的理想生活時，你是否該制止或消除它們呢？

因此，要你的精神保持在積極，愉悅，和包容，就必須善加管理自己一閃即逝的念頭。不要輕易的下結論，或過度詮釋事件的意義，選擇利己利人的念頭，你就會漸漸發現，你的生活越來越美好！正如聖經說的：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」《箴言四：23》

不同的心胸，不一樣的人生

**人生擁有的，是不斷的抉擇。**端看您是用什麼角度，去看待這些有賴您決定的無數機會。能夠綜觀每件事情、每個問題的正反兩面，您將發現，內心最深沉的恐懼，也在所有狀況明朗了解之後，將會自行化為烏有。

## 他不喜歡用保險套

答 ■ 蓋靜哲博士

譯 ■ 小瓦

問：我今年25歲。每一次我都擔心和男友的性行為。他不喜歡用保險套，並告訴我我們隨時都可以中斷性交。然而我實在害怕會不小心懷孕。也許我可以計算月經前後的安全期。但每次發生性關係後，我都因他躺在我身邊而興奮的睡不著覺。我真是困惑不已！

答：如果你有了性行為，你就有可能懷孕。保險套也並非萬無一失。不用保險套，你的男友比較能享受性交過程，然而往後的18年，他會和你一起扶養孩子嗎？惟一防止懷孕或被感染到愛滋病，就是不要和人發生性關係。我一位結婚的友人，從來不想要有小孩。她用計算安全期來避孕，大部份她都做的不錯。然而15年來，她誤計了7次，如今她已是7個孩子的媽。

我相信神是要使「性」自然又有趣，因為祂一開始就是要人遍滿地面。祂同時也計劃孩子是在充滿愛的家中成長。如果你尚未預備好心建立家庭，也許你該等到婚後再有性行為才是！

Chinese women today 新麗人

因為有愛 所以美麗

www.ChineseWomenToday.com