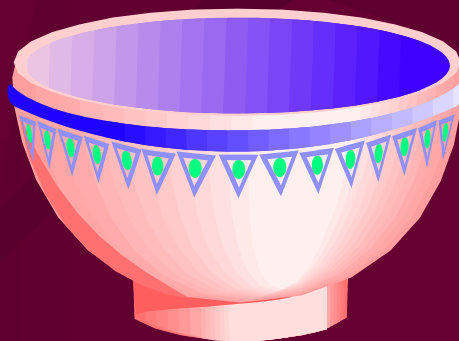
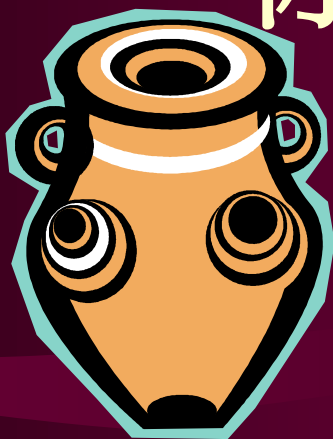


• 自我形象（自我价值）

你是独一无二的！



你是特别的！

A、你是独一无二的！

B、 你是奇妙的！

C、你虽然是有缺点的,但
你是无限被爱着的！

所以你是特别的！

你是有缺点的！



但是，你是无限被爱的！

3 Pillars 3根柱子

要想发展健康的自我形象，要满足人类的三个基本需求——

- 归属感(存在)、
- 价值感(我是谁)、
- 意义感(做什么)。

自我形象就象一个三条腿的板凳。

健康自我形象

归属感

价值感

重要感

健康自我形象的三个支柱

归属感(安全感): 知道自己属于天父,
是无条件被爱, 被接纳的! 因而
有安全感. 存在!

价值感: 知道自己是特别的, 具有独一
无二的价值! 对别人来说是重要的.
我是谁!

重要感: 生活有目标的感觉---我要有所
作为! 有能力的感觉, 可能屡次失
败, 但相信我依然有能力去改进,
成为有所贡献的人, 对于这
个世界我是一个很重要的人!
做什么!



健康自我形象

归属感

价值感

重要感

让我们向世界宣告：

- 一. 我是有归属的, 因为:我是无条件被爱, 被接纳的!
- 二. 我是有价值的, 因为:我是特别的, 具有独一无二的价值!
- 三. 我是很重要的, 我要有所作为, 我可能不完美, 可能屡次失败, 但我依然有能力去改进, 成为有所贡献的人, 对于这个世界我是一个很重要的人!

- 有时候，即使我们知道自己是独一无二的，是生而奇妙的，我们却感觉不到自己很特别。

建立健康自我形象的四个拦路虎：

- 表现误区
- 指责误区
- 认可误区
- 羞愧误区



误区表现及反映

- ☹ 表现误区---害怕失败--我们必须努力表现达到一定的标准。
- ☹ 指责误区---害怕惩罚--失败者不值得被爱，理应受惩罚。
- ☹ 认可误区--害怕拒绝--寻求别人的认可。
- ☹ 羞愧误区--害怕无法改变--无望，我就是这样的人，无法改变了。

小组讨论

- 你有什么误区？
- 是什么导致你有这样的误区？

不健康的自我形象的迹象

- 控制：需要掌控局面，需要控制他人。只要我在掌控，别人就不会发现我多么不胜任。我可以使用自己的怒气，眼泪，操控，威吓或者其他任何其作用的手段。

- 挑剔：挑剔自己，挑剔他人。总把自己与别人做比较，而且总觉得自己不如别人。比较是一种让一个人超过另一个人的方式。如果把别人看出不好的，欠缺的，软弱的，那么我就可以把自己视为好的，充足的和刚强的。

- 消耗：消耗他人的情感或力量。因为我的欠缺，所以我需要用他人的一部分来补足我才能成为完整的。非常依赖人，非常虚弱。

- 论断、评判：对自己和他人的评判不是根据某个更高的标准，而是根据一个自我构建的标准，而这个标准是永远也达不到的。自己和所有的人总是达不到要求，因为那个标准总是遥不可及。

- 无礼：我不好，因此你也不可能好。这是一个假设。如果我要存活，我就必须是好的；所以把你变成不好的，就会让我成为好的。我就把你看为一文不值。这种行为总是使得他人感到被轻视，没有价值，没有安全感。

- 生气：我生气是因为我的价值从来没有得到承认。这对我的消耗致使我对每一次挫折的反应都是愤怒。

- 需要不断的肯定和认可。不能自我肯定，寻求别人的认可。总想探知或猜测他人要做什么，说什么，以便自己能从中得到认可。如果我能按照你对我的要求去做事，思考和感受，那么你就会认可我。这样我就得到认可了。--我就万事大吉了。

- 总是对的。我必须总是赢。意见没有不同一说，只有对错之分。赢和对是一个意思。如果我要赢，那么你就必须输，因为不可能我们2个都对或者都赢。赢和对与我的价值紧密相连。只要我赢了，对了，我就有价值。

- 以成绩为导向。总在为得到接纳和认可而努力。工作成果和价值连在一起。我的价值建立在我有多成功上。

- 做糟糕的决定。做不出合理的判断；做不出明知的判断。常常感觉自己没有能力做好的决定。混乱。

- 缺乏自信：从不发表见解。我的想法不值得与大家分享。我做不了。受害人的心理。

- 自夸：需要让自己看起来好。制造声势吸引他人对自己的关注。自我贬低是一种转弯抹角的自夸：我必其他人都糟糕。

- 其他： 厌食， 成就过低， 成就过高， 欺负弱小， 懦弱， 追求完美， 叛逆， 胆怯， 偏执， 妄想， 多疑， 虐待他人， 性侵犯， 性异常， 不胜任的领导或者教师。

常见态度

- 我不可爱。
- 我不受欢迎。
- 我没有价值。
- 我的存在是个亏欠（我必须赚取我的位置）
- 我什么事情都做不好。
- 我很无助。

小组讨论

- 那么,正确的想法/ 真实的情形是什么呢?

测试项目名称	误区(错误的想法和看法)	感觉/想法	真实情形
害怕失败	表现误区	我必须努力表现得 _好 .	我们是无条件被爱被接纳的，不必非得做出什么令人高兴的事。(目的是讨人喜欢，与尽自己的本分/责任是两回事)
害怕惩罚	指责误区	我是失败者，不值得被爱，理应受惩罚	虽不完美仍被接受，不达理想有时也是正常的，并没有失败，不会受到惩罚。
害怕拒绝	认可误区	寻求别人的认可	内在的价值并不在于别人怎样说,怎样想，无论受人关注与否,我本身都是有价值的。
害怕羞愧	羞愧误区	无望，我就是这样的人，改变不了了.	有能力改变，一定会改变！

- 我们越相信这四个误区，对自己的感觉就越糟糕。因此，建立健康的自我形象的三条腿来说，信念是基础。

抵消“四个误区”的四种“健康信念”或者说法是
：

- 表现误区
 - 不管我有任何失败，我都完全被饶恕，并且是可以被饶恕的。

- 指责误区

- 无论我有任何缺点，我都完全被接纳，并且是可以接纳的。

- 认可误区

- 即使我犯了错，我仍然完全地被爱，并且是可以被爱的，直到永远。

- 羞愧误区

- 无论过去有什么境况或失败，我都有能力改变，变得成熟。

解决不健康的自我形象

第一步：识别

- 我清楚地理解谎言，误解和错误的标签是什么。
- 随着每一个谎言显明出来，我认识到我错误地接受了什么，这是为了我能从自己的意志出发，做一个决定弃绝它。
- 我确认谎言。

第二步：饶恕

- 我确定给我那些谎言的人以及情景。
- 我饶恕这个人，也处理这个情境。
- 我求上帝赦免我相信并活出了这些谎言---我要为相信这一点完全负责。

第三步：弃绝谎言

- 我弃绝谎言
- 我表明反对谎言的立场

第四步：请求上帝破除谎言的能力。

- 我请求上的破除这个谎言对我生命的影响力。

第五步：求问真理

- 我求天父告诉我真理，以代替谎言。
- 我等待上帝给我真理。

第六步：接受真理

- 我接受真理，并求上帝把这些真理和我联系在一起，以便我能活出真理。

建立健康的自我形象

- 完全接纳，爱和尊重自己。这意味着要彻底处理有关归属感，价值感和意义感的问题。
- 经常地肯定真理——无论对什么真理，都需要经常向自己肯定这些真理。
- 如果你知道某个人真理是真的，就把它活出来，即使你感觉它不像是真的。

- 肯定这些事实---谎言已经被弃绝，谎言的能力也已经被破除；你已经接受了来自上帝的真理，上帝要用他的能力在你的生命中实现这些真理。
- 有意识地用一句简单的“谢谢你”。接受别人的称赞，感谢或者恭维。
- 用你对待别人的方式同样对待你自己，给自己尊严和尊重。

- 你是上帝所创造，所救赎的孩子---经常肯定你的这个身份。
- 关注圣经中积极肯定的篇章，而不是否定的，给人定罪的篇章。给人定罪的篇章不再适用于上帝的孩子。
- 坚固真理，消弱谎言。
- 与上帝同行。

- 给你自己仁慈和恩典。对自己不要比对别人苛刻。肯定自己的努力，即使结果不尽如意。
- 常常肯定自己，你的行为不能界定你是谁。你是一个可以被接纳的人；不可被接受的可能是你的行为。如果是这样，你们你有能力得到任何形式的帮助来改变不被接受的行为。

- 当坏事或不愉快的事情发生的时候，要肯定自己你不是无助的，也不是被动的受害者。你可以选择怎样处理，做些什么。

- 上帝的工作是祝福。但是如果我们不愿意接受，那么我们就得不到这些祝福的恩典。你必须接受上帝施与你的祝福，不论这些祝福是通过其他人，通过他的话语，通过环境给你的，还是直接放在你心里的。然后你必须心怀感恩地感谢他，把祝福与别人分享，让别人也认识这位祝福人的上帝。

- 我们有责任建立我们的自尊。自尊不是你不付出任何努力，上帝强加到你身上的。诚然，如果你的父母曾经正确地对待你，并且肯定了你的自尊，那么现在将会容易得多。但是他们没有，你已经处理了这些。现在你必须负起这个责任，这件事只有你自己能做。在上帝的帮助下，你将越来越顺应真理，你也将开始真实地看待自己的归属，价值和能力。