

《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

第2讲：认识自己（2）不安与需求

上次也说到关于“认识自己”，的确是一个很大的课题。不过，要想安全地打开自己心灵的门户，首先当然是需要了解自己心灵小屋的内外环境，探索小屋门窗的结构和打开方法。毕竟每个人心里的那座小屋都不同，开启的密码和钥匙也都在自己手中。所以，我们更加了解自己的“心灵小屋”是为了能在主耶稣敲门的时候，我们知道如何开门请祂进来，而当我们面临一些“大灰狼”在门外的时候，也知道如何关闭门窗保护自己。

绝大部分时间，我想我们的生活还是趋于平稳的，只有在一些大的变化和重大的压力事件来临的时候，我们才会有比较大的情绪波动。大概也是在这样的時候，才会体会到特别大的不安甚至惊恐。不过说到底，这些情绪都是源于内心的需求，和现状之间出现的巨大矛盾，我们每天也都在处理这样的矛盾。比如：出门晚了上班可能迟到，然而此时眼看着一辆公车刚刚走，这样的一个矛盾就会造成不安甚至愤怒，这是很正常的，因为上班快迟到了就出现了“希望加快交通进程”的这种较强烈的需求，然而，公车刚走意味着又要多等一段时间，则是阻碍了前面说到的那种需求。当然，我们本能的结合后天的学习，已经有了很多心理防御机制和调节机制，来平衡心理的巨大落差和矛盾，而不至于过度影响我们正常的社会功能和日常生活。

那么，如果说到人类的“需求”，这里特别借用的“人本主义心理学”理论来说一说。

在这个理论体系中，人类的需求大致可以分为六个等级：首先最基本的就是生理、生存的需求，例如最基本让生命延续的食物需求；第二的等级就是对于“安全”的需求，比如可以有一个相对安全的地方来居住，不致受到太大的生命威胁；第三个等级就是“爱”与“归属”的需求，这个需求就让人之间产生关联，形成群体、社会，创造历史和文化；再高一个等级的需求就是“自尊”，也就是需求对自我价值的确认；到了第五级的需求则是“自我实现”，也就是所谓“人生的意义”。本来在早期的时候，“自我实现”已经被定义为人类的最高级的需求，但随着发展，又提出了第六个层面的需求：精神和灵性的需求。

“人本主义”对人本身的态度比较积极，认为人类的自由意志和选择以及创造力，能在适当的引导和帮助下，发挥自身的机能向好的方面去发展，最终达到不断满足“自我实现”这个最高需求。

也许很多人说基督教太多规条，非常不“人性化”，但是其实“人本主义”与圣经的原则并不相悖，相反还证实了圣经一些对人的态度。在基督教的信仰中，我们正视有血有肉的“人性”，而在普遍社会价值观中，人们的“自我价值”总是受到社会的定义。但是，在基督里，我们都是平等而独特的，是上帝眼中的宝贝和瞳仁，上帝也教导我们这样看待别人。

其实，我们的信仰说人是罪人不是说人没有“变好”的能力，而是因为人往往不知道“好”的方向在哪里，就偏行己路。因为身处在这个世界上，我们自身的价值不可避免地会被大环境和社会所定义，而环境和社会又是人组成的，所以人往往不知道自己所朝向的方向是不是正确。

神要带领人类达到一种对于所有人都平等的“自我实现”，而不是现在世人从攀比、压制、抢夺而来的“自我实现”。如果你说“我可以定义自己的价值”，比如圣经告诉我们，人的价值不是攀比而来的。

我们是“罪人”这个概念不是否认人的价值，而是让人知道，“错”不代表这个人没有价值。我们的“价值”不需要被社会所定义，我们都有“变好的可能”，神相信并且看着我们这种潜力，所以耶稣为我们牺牲，为我们指明方向，使我们借着祂所给的指引，来实现那种被赎回的价值。

所谓“自我实现”和精神和灵性的需求，都是人类独有的，神照顾了我们所有的需求，也指引我们满足这些需求的途径，只要我们相信神的爱和创造。

约翰福音 3:18:

“信他的人，不被定罪；不信的人，罪已经定了，因为他不信神独生子的名。”

领受神话语的智慧，认识自我，兴盛灵命，献上、开启新一天！