

## 《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

### 第9讲：自卑与自负

上回，我们说到“自卑感”和“自卑情结”的问题，自卑感是正常的，但是自卑情结则是长期负面的一种根植性的问题，是由“原生自卑”和“次生自卑”之间恶性循环所造成，长期负面的自我评价。

如果说到“自卑”的对立面，你是不是会想到“自负”呢？但其实，自卑和自负不是对立，而可能是同一个个体的两面，就像是一枚硬币的正反两面一样。

事实上，自负情结很可能只是自卑情结的一种伪装。

每个人都希望通过自己的努力，来实现一系列的人生目标与理想，获得名利、掌控感、成功或是幸福等等。不同的是，自卑情结的人内心充满了对自我价值的怀疑，一方面他们不相信自己能成功，而另一方面，他们又会做出很多努力来减轻自卑带来的不适。

例如，他们可能会表现得比常人有更强的好胜心，这就是他们所做的一种补偿式的努力。

当这种补偿用力过猛的时候，就会发展出一种“自负情结”，也就是把自己伪装得比别人优秀，来掩盖内心的自卑感。当一个人感到自己很弱小，有一种方法可以让他感到自己很强大，那就是去使别人都感到自己很弱小。

所以，那些以言语贬损他人、抬高自己的人，用暴力胁迫他人的人，或者认为世界上惟有自己最具魅力的人，看似表现得很自负，其实这些行为都是他们内心自卑的伪装，也是他们为了逃离自卑情结所做的努力。真正的强大，不需要通过让别人感到弱小，来获得一种自我肯定。

那么，如果你感到自己可能是一个有自卑情结的人，又或者你觉得自己是一个伪装自负的自卑者，应该怎么办呢？

1. 要知道，自卑对人的影响并不是“非黑即白”的，自卑也有积极的一面，比如能够给我们一些努力的动力。
2. 需要把次生自卑和原生自卑分割开来看待和处理。如果你觉得自己有一些原生自卑，你需要更好地理解到过去对你造成了怎样的影响。你需要经常提醒自己，你对自己的评价可能是过低的。你也需要不断告诉自己，你现在遭遇的挫折，并不是因为你小时候就体会到的那种自己不如别人的感觉，而只是一个可以被处理的现实事件。

需要认识到你的环境已经和过去不同了，你可以、也有机会重新获得一个对自己的评价，但必须从不断给自己一些积极的小评价开始积累，把恶性循环变成正性循环。

3. 持久稳定的友谊（或好的更加亲密的关系），也是我们应对自卑的缓冲器。朋友可以给我们一些积极正面的鼓励，提醒我们关注自己的优点，这些对于有自卑情结的人而言，朋友的肯定，都是对他们努力改变的一种肯定和正向强化。

“真正的强大，不需要通过让别人感到弱小来获得一种自我肯定。”这实实在在也是从我们基督的信仰中可以获得的。耶稣是我们最好的榜样。祂来到世上，对于世界上的物质标准来说，祂一无所有，但是祂有的就是那种无私无畏的强大，吸引人来亲近祂，拥挤祂，跟随祂。

“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”基督为我们舍命，成就了救恩，同时也赐给我们可以因着耶稣，获得那属天的力量和智慧。

因为信，我们的心中也可以有那样的所谓“真正强大”的力量，我们不需要通过各种方式去炫耀、彰显自己的才能，显得自己的高人一等；我们若是内心坚定，行为正直，那么不用刻意表现，我们也与别人不同。就像真理不需要被据理力争的证明，因为万事都会显明真理的实在和永恒。

谦卑不是自卑，而是知道人人平等，我们没什么可夸耀，荣耀和权柄都是在神手中；凭信心而来的勇气不是自负，而是深知并诚实面对自己的软弱，而向神仰望，因着神的心意而刚强起来。

来到神面前，就是最好的“认识自己”的机会。上帝让我们看到自己那些隐而未现的罪，并与我们一起同行胜过，让我们有一个更加敏锐的灵，因着耶稣的爱，我们学会爱和忍耐；因着耶稣的牺牲，我们学会谦卑和付出……逐渐的，我们生命的那些创伤和缺口会被修复，并长成大树。

诗篇 29:11:

“耶和华必赐力量给他的百姓；耶和华必赐平安的福给他的百姓。”

领受神话语的力量，刚强喜乐，更新生命，献上、开启新一天！