

打破自卑的枷鎖——面對與超越

【內文】

- 自卑感人人都有，可能源自原身家庭的不完全讓我們心生自卑、或對外表不滿意；或對功課、工作、服事的低成就表現感到自卑。自卑感是恐懼的根源，它不是從神而來，人可能因身上的缺陷導致自卑，但缺陷也有可能為你帶來祝福（ex.小叮噹的配音員），我們受造是極尊榮的，不需要自卑，要按著本相接納自己，因神也是按著我們的本相接納我們。
- 摩西也有自卑的問題。當神呼召摩西要把百姓從埃及法老手中救出來，但摩西跟神說：我不行、我不行。結果神不高興了，神對他說：「誰造人的口呢？誰使人口啞、耳聾、目明、眼瞎呢？豈不是我——耶和華嗎？（出四11）」神吩咐摩西去，自會賜他口才、為他預備資源，但摩西顯然不領情，他說：「主啊，你願意打發誰，就打發誰去吧！」所以神就發怒了，神不喜悅我們因自卑而推辭神對我們的命定與計畫，神會再興起願意的人，神並不喜悅這樣。
- 有位整形醫師寫了一本書《新的臉擁有新的未來》，書中提到，整形過後，人們外在的態度跟自信都提升了，但不會持久，因要緊的是裡面的心。這位醫生說，我們都有兩張臉，一張是外面的臉、一張是裡面的臉，裡面的臉就是你的自我形象，你的自我形象會影響你的命運、也會影響你外面的臉。裡面的臉需要神來幫助我們。
 - ◎ 有兩位犯人被關進監獄，其中一人悔改信耶穌了，他相信自己是神所愛的，雖然曾做錯事，但他想有個新的開始，想努力讀書讓自己成為一個有用的人來幫助別人。雖然他所處的環境不好，但他非常認真，當他出獄之後，不僅念完大學最後還取得博士學位在大學任教；但另一個人卻自怨自艾，怪別人造成了今天的自己，埋怨環境差，從不想到自己的問題，於是選擇自殺結束自己的人生。
- 我們不能什麼事都怪環境、怪父母，也許你的原身家庭真的非常不好，但我們有位天父、有屬靈的家，我們在神的家中可以得到恢復、更新，所以不要再輕蔑自己、否定自己的價值。
- 撒但會給我們一種想法，讓我們否定自己，覺得自己很糟的低自尊感（自卑感），牠讓你裡面充滿羞恥感；一個低自尊感的人非常在乎別人的看法，因此會花很多時間去取悅別人好博得他人對自己的認同，自卑不是神要我們成為的樣式，所以神要來醫治我們。

一、摩西的自卑感

- 摩西為何會有自卑感？他容貌俊美、在皇宮長大，學得最精湛的學識、武功，神又親自向他顯現、說話，但摩西因自卑不斷推辭，以致惹神發怒。其實有自卑感依舊可以信靠神，當神把一個挑戰、計畫給你，要相信你可以的，如果覺得自己不行，可以跟主說，主會幫助你。

二、自卑感負面的影響

（一）讓我們的潛能無法發揮

- 自卑感作祟會讓人跨不出去，不敢嘗試。沒有開始，怎麼知道自己做不到？摩西一開始也認為自己不可能，但後來做到了，真的把百姓從埃及帶出來。我們為何害怕失敗？因怕被別人奚落，別人會怎麼看、怎麼說；而且我們並不像摩西直接聽到神說話，但神也會透過人對我們說話，太快說不行，會攔阻你的潛能無法發揮。

（二）會破壞我們的盼望

- 人有信望愛才會活得快樂。地獄裡沒有盼望，因為受痛苦是沒有盡頭的。當你沒有去面對裡面的自卑，那會使你失去膽量，對人生、對未來，沒有盼望。因你覺得自己沒用、不可能。我們應該要信靠神，神可以幫助我們。

◎法國有名的芭蕾舞者彼羅，他舞技很好、熱衷舞蹈，卻因長相不佳，所以多扮演猴子、妖怪，心裡很自卑，但老師認為他是有潛能的，要他別放棄，就想辦法幫他找出路，於是幫他設計舞蹈，讓他在台上不斷旋轉跟跳躍，觀眾就看不太到他的臉。他不斷練，就跳到如火純青的地步，人們稱他是「永不停息的舞者，像閃著靈光般輕和柔的化身」。所以我們不要因自卑感，把希望抹殺了。轉個彎就有路走，不要因一點點的障礙，就覺得不可能。

（三）會傷害我們的人際關係

- 一個自卑感很深的人，人際關係不會好。神很愛你，你要喜歡自己。如果你不喜歡自己，就很難期待別人會喜歡你，別人可能喜歡你，可是因著你不喜歡自己，所以覺得別人不一定真的喜歡我，很容易誤會別人，因此不喜歡接觸人。這樣一來你裡面的良善、資質、潛能都分享不出來，別人無法從你得祝福，很可惜。
- 有些人因自卑感，覺得自己不被接納，無形中也會把別人當作敵人。他們會活在一種偏差的心態中，認為別人之所以成功都是靠背景，而抹煞別人背後付出的努力；一個有自卑感的人，即使他有機會，是富二代、官二代也不會成功的，而且會很傷害你的人際關係。

（四）會妨礙神的工作

- 如果神有個呼召在你身上，要藉著你祝福一些族群、團體，若我們太快覺得不行，就不會有任何行動，會妨礙神在你身上的計畫。只有當你願意試試看，才會有所行動。
- 當許多群眾在曠野聽主講道，太陽快平西時，主沒打發他們走，而是對門徒說：你們給他們吃吧！腓利第一個想法是：怎麼可能？主沒跟門徒開玩笑，如果不可能，主不會這樣要求。主呼召我們做一件事，祂會調動夠用的資源來協助你。我們應該像安德烈，看到有個小孩有五餅二魚就帶來給主。安德烈無法餵飽五千人，但他先看我的周圍有什麼，就拿去給主，主就祝謝、擘開、分給眾人，眾人就都吃飽還有剩餘。
- 雖然我們覺得我不行，可是要相信主，把所有的交給主，主就會加添恩典、力量、各種你所需的供應在這事上。我們可以榮耀神，是因知道怎麼樣來倚靠神，而不是我們有什麼？即使我們只有一點點才華、一點點錢，把這些放在主手中，神就能使不可能變為可能。

三、自卑感的原因

（一）從外在來的自卑感是成長時從家庭和社會帶來的影響

- 自卑感的外在原因可能來自家庭、社會，常被拿來做比較，樣樣不如人，久而久之就不想跟人互動。非洲使徒布永康牧師，從小父親也認為他功課沒哥哥好，不能做牧師、哥哥才行。如果布永康內在不健康，也許就不敢服事主了。

（二）從自我形象來的自卑感

- 我們在神面前謙卑是好，但太過度貶低自己，變成自卑就不好。外在的環境不是我們可以決定的，有時不是我們的錯，但內在的自卑感來自不對的想法，那是需要對付的，我們要倚靠神來對付不對的思想，靠著神我們可以勝過。
- 自卑感最大的原因來自於比較。我們一直在跟別人比，心裡就會抱怨、會產生自卑。我們不跟人比，也不要拿自己孩子跟別人的孩子比，因為孩子會很痛苦，他們會覺得自己不好。

四、如何醫治自卑感

（一）承認受造的價值

- 那天神對摩西說：「誰造人的口呢？誰使人口啞、耳聾、目明、眼瞎呢？豈不是我——耶和華嗎？（出四11）」神在對我們說，我們要承認自己受造的價值，神看我們是極尊貴的。神呼召摩西之前，摩西在米甸曠野牧羊40年，太久沒跟人說話，所以裡面有恐懼。即使我們有一些軟弱、問題、負面環境，但要知道我們是有意義、有價值的，要相信神在我們生命中的計畫，神可以藉著你的生命影響很多人。
- 現代宣教之父克里威廉原本只是鞋匠學徒，但他裡面有服事主的熱忱，自學拉丁文、希伯來文，後來成為牧師，他常對著世界地圖禱告，不斷傳講世上還有76%的人未聽過福音，不斷鼓勵人要為主贏得靈魂。當時他還只是個傳道人，有位牧師就教訓他說：「年輕人，坐下來。要是神真的要贏得外邦人，神知道怎麼做，不用你我來操心。」被牧師這樣潑冷水，有些人可能就退縮、再也不出來了，但克里威廉說：「向神求大事，為神做大事」後來他成為神極寶貴的器皿。

（二）倚靠神

- 雖然摩西跟主推辭，但神很堅持，主知道你可以的，現在去吧，我會賜你口才。不管我們有什麼軟弱，要相信神，神會使用我們的弱點。我們以為神會使用我們的強項，但強項若沒有被破碎，神也不能使用。當人軟弱時，比較會來倚靠神，若依恃自己的強項就不會來倚靠神。而「神的能力是在人的軟弱上顯得完全」，我們倚靠神，神就會成就一切。

（三）用自己所擁有的去克服自卑感

- 當摩西一直說我不能時，神為他預備了同工（亞倫）、也預備了杖，你就用神給你的，不要覺得你不行，要禱告神給你資源，在神手中一切就會帶來改變。神可能要透過你祝福你的職場、教會、家庭，不要一直看你所沒有的，你有的已經很多了，如果還是覺得不夠，告訴主，主一定會幫助你。

（四）渴慕天國的榮耀冠冕

- 克服自卑感消極的一面是不要去跟人比較，而積極面是要一直渴慕天國的榮耀。求主教導我們在這短暫的塵世，「知道怎樣數算自己的日子，好叫我得著智慧的心」，知道如何在地上榮耀主的名。天然人的才幹無法榮耀主，那是沒受過割禮的服事，真實能讓神全然使用是在你的缺點、無能、軟弱上，那些是你最沒有辦法，但當你把它交給神，神是行新事的神，要來幫助你。
- 許超考醫師是非常優秀的弟兄，從小是學霸、進入台大醫學院也是高材生，原本前途似錦，但因著一次滑雪意外，身體癱瘓了，生活一切都需要倚靠他人幫助，而什麼使他在失敗中站起來？是因基督信仰。當他躺在病床望著天花版的燈管，就像十字架，他知道這是神給他的十字架，雖然很痛苦，可是他倚靠主經過這過程。他努力復健，經過短短六、七個月，就能靠輔具站立，他努力學開車，後來繼續當醫生，也更加體會到脊椎受損癱在床上的痛苦，因此積極參與脊髓損傷基金會幫助很多傷殘朋友，因這事故，他成為主榮耀的見證，滿滿感謝神的恩典。
- 神讓你出生在這世界，有個特別的計畫，即或你現在面對很大的挑戰跟困難，當你在極大破碎中，你得醫治、站起來，神就要透過這讓你感到自卑軟弱的部分，給你帶來極大的醫治。藉著你的生命成為多人的祝福。

【問題與討論】

- 1.你覺得你有自卑感嗎？你知道你的自卑是怎麼產生的嗎？它帶給你什麼負面的影響？
- 2.請分享你靠神如何克服自卑感的見證。
- 3.人為何會感到自卑？自卑會對我們生命帶來哪些破壞性的影響？如何克服？
- 4.完美如摩西為何還會有自卑感？神如何幫助他克服？
- 5.本次信息，讓你最得激勵、得幫助的是哪部分？

【神的工——禱告時間】

1. 請為今天新來的朋友祝福禱告，並請每位組員自由提出你的代禱事項。
2. 求主醫治我們裡面長久以來，因著別人的話語與經常與人作比較，而讓裡面的自我形象遭破壞，求主幫助我們用神的眼光看自己，恢復我們裡面神所造的尊貴形象，不再退縮、不逃避神給我們的命定與挑戰。
3. 求主光照我們裡面錯誤的認知與負面的心態，讓我們不對人產生錯誤的想像與誤解，不再讓自卑感傷害我們與人的關係，求主再來醫治我們裡面自卑的傾向，幫助我們積極與人恢復關係。
4. 求主賜福每個小組（從學生至成人小組），興起更多主的工人，為主發光，成為神話語的出口，將人完完全的引到神的面前，使小組生養眾多，神的榮耀祝福更多的充滿每個小組。