opusdei.org

健康的自尊

培养坚强基督徒品格系列中的一篇新文章。「我们需要有自知之明，才能真实地自我判断。这并不是一件容易的事，在某程度上，是一个无止境的学习过程。」

2016年9月7日

「你们不是用能朽坏的金银等物，…而是用宝血，即无玷无瑕的羔羊基督的宝血。」［1］圣伯多禄提醒早期的基督徒，他们的存在有著无限的价

值，因为他们已经成为天主那伟大的，有救赎意义的爱的对象。透过与天父义子女的关係这一恩赐，基督使我们在今世的旅途中充满安全感。「有一个青年，中央大学的好学生（不知道他现在怎样了），他对我说：「神父，我想起你曾经对我说过的：我是一个天主的儿子！而我走在街上时，仰起头，挺起身子，内心感到骄傲... 一个天主的儿子！」我心平气和地，忠告他去培植那份「骄傲」吧！」［2］

认识我们的伟大

「培植那份骄傲」是怎麽意思呢？肯定这并不是去幻想著一些子虚乌有的德行，也不是要过著一种自满的，迟早会背叛我们的生活。相反，它的意思是我们承认自己作为人的伟大。人类是「世界上唯一天主不为了其他的原因而喜爱的受造物。」［3］我们是依照天主的肖像而受造的。我们也因此而有著这个召唤：透过圣宠的功

能，去更加相似基督，以充分地彰显这个肖像。

这样崇高的召叫，为健康的自尊提供了基础。信德的光，令我们能够正确地判断成功与失败。安详地接受自己的身分，可塑成个人该怎样在社会中行动和存在。这亦培养出自信心，减少忧虑和胆怯，并帮助我们防止鲁莽行事；也使得我们更容易面对新情况和对他人开放，同时培养出乐观和开朗的心情。

我们对自己的正面或负面观感，取决於我们的自知之明，和达到了当初为自己定下的目标有几多。很大程度上，在定下这些目标时，我们选择了一些可被视为典範的男女。这些典範在不同的情况下呈现在我们面前，例如通过家庭教育，朋友或熟人的影响，或当下盛行的社会文化观念。所以，确定我们参考的準则是很重要的，因为伟大和崇高的準则，可以培养出健康的自尊。意识到整体上在社

会中盛行的典範也有帮助，因为或多或少，它能不自觉地影响我们的自我评估。

良好的模範

有时我们因为采纳了一个不切实际，或怎至是有害的成功準则而对我们的自我评估有所偏差：不论代价地追求事业有成，以自我为中心的感情关係，贪图享乐的生活等。我们可能会因为他人欣赏我们能够达成目标而高估自己。相反的事亦有可能：因为自己未能完成目标，或是因为有些人似乎并不欣赏我们而低估了自己。这些错误的评价，很大程度上是因为太过在意於那些只用成就或拥有来评价他人的人。

要避免这些危险，值得问一问自己在事业，家庭和社交活动中的参照点是什麽，和它是否与基督徒的观点相契合。我们并且知道，归根究底，只有基督是我们生命中唯一彻底地完美一致的典範。根据基督在世上的一生来

看我们的一生是最好的自我评价，因为我们知道基督（我们与祂有著个人和忠诚的关係）是我们最贴切的榜样。

在天主光照下的自觉

我们要养成自觉才能真诚地作自我审判。这并非一件易事，并且在某程度上是一个永无止境的学习过程。首先要由克服一个在用词上反映出纯粹主观看法开始，例如「我的看法」，「依我的意见」，「我认为」，要留有空间给其他的考虑。如果我们甚至连自己的声音为其他人听起来是怎样，或是自己的身体外貌为其他人看起来是怎样也不完全知道，那麽我们怎能不承认，我们并不是评估自己性格的最佳判官呢？

除了个人反省以外，自觉也源自他人关於我自己的教导。这需要学习怎样对能够真诚帮助我们的人开放：个人神修指导是多麽奇妙的方法啊！我们从中获得他人的忠告，并以自己生命

中的一个真正值得的理想为背景去审视它。自觉也可以从与我们身边的人互动而获得，虽然我们要提防那些妨碍我们反思，使我们更难真正地认识自己的肤浅的环境。

所以我们要培养自我反省，和反问自己：天主是怎样看我们的。祈祷是这样做的最好的时间，因为在认识天主之馀，我们也在天主的光照帮助下认识自己。包括：我们寻求祂的帮助去更加明白他人给我们的意见和忠告。有时候，我们看到有需要远离一些别人给我的，但并不很客观，或是不经思考的评价，尤其是以相反天主旨意的準则来作出的评价。我们要选择该听取怎麽人的意见，正如圣经的教导：「听智者斥责，胜过听愚人歌唱。」[4]

此外，由於所有人在某程度上都需要对身边的人的自尊负责，我们要尽力确保自己的说话会反映出对对方的关怀，视他为天主的儿女。特别是如果

我们对他有领导或管理的权力（例如父子或师生关係等等），设法使我们的忠告和意见能帮助他再肯定自己的价值，纵使在有需要作清楚的纠正时也一样。如此，我们给他提供了「氧气」：他呼吸和自我成长所需要的希望。

自我认同：天主爱著在现状中的我们

当我们在天主的光照下反思自己的情况，就能帮助自己去接受现实中的我：所拥有的才能和德行，还有我们谦逊地承认的缺点。真正的自尊，必然包含承认人并不都是一样的，其他人可能比我更为聪明，更有音乐天份，更有体育细胞...。我们都拥有可以发挥的才能，而且更加重要的是，我们都是天主的儿女。这就是自我认同的关键：我们需要有自信的自尊，拒绝那些能带来悲观的，和他人的不适当比较。

最後，如果我们牢记，爱我们的天主也爱我们的缺陷，而且这缺陷构成了

我们成圣道路的一部份，并且是我们个人奋鬥的原料，我们就会愿接受在现状中的自我。我们的主拣选了我们，就如祂召叫了最初的那十二位：「普通人，浑身缺点毛病，空话多於行动。但是儘管如此，耶稣召叫他们做捕人的渔夫，做祂的协同赎世者，做天主圣宠的分施人。」［5］

面对成功与失败

这超性的据点，让我们更好地理解我们的情况和生命，和使我们明白它全部的意义。俗世的事和成就的真伪，可以从永恒的角度来看。因此，当我们高兴见到自己在某些领域上成功时，我们也知道，真正重要的，是它怎样帮助了我们在圣德上的增长。这就是基督徒的务实态度，人性和超性的成熟。正如我们不要因他人讚赏我们的成就而兴奋时，我们也不要因面对失败而悲观。和圣伯多禄一起说，我们所做一切好的事，是「因耶稣基

督的名字」［6］而做的，会带给我们多麽多的帮助！

同时，承认那外来的障碍，和自己的缺点限制了我们的成就，能帮助形成我们的自尊，使个人的成熟打好基础，和打开真诚学习的门径。真正知识的增长，需要认清自己的缺点，和随时收集任何发生在我们身上的事的正面经历。「你失败了！我们永不会失败的。全心信赖天主。之後，你也没有疏忽任何人为的方法。深信这真理：你这次的成功，就是失败。感谢天主•••再重新开始！」［7］我们现已预备好去行十字苦路，那教导我们在弱项中坚强，贫穷的好处，在羞辱中长进，及所有这些非凡效用的悖论。

以信心和愿意矫正的意愿去行事

自信是建基於我们知道自己是天主喜爱的儿女，不是对成功的肯定，而成功往往是难以得到的。这个信念，使我们接受做任何决定时的未知数，克

服对无把握的事的无奈，和愿意去接受新处境。「一个人明智，不是由於他从来不犯错，反而是他常常乐於纠正自己的缺点，他宁愿二十次都射不中红心，但却不愿意采取「甚麽都不做」的消极态度。他不会愚蠢地草率了事或贸然行事。反之，作决定前会先想及所有危机，失败的恐惧也未能竭止他行善的努力。」［8］

由於人的有限和需要在自觉上成长，改正就是个人的改善，以至增加对自己，和对周边的人的信任。那些把自己交託给天父手中的人都无忧无虑，因为「天主使一切协助那些爱他的人。」［9］这也包括当我们跌倒时祈求天主的宽恕，藉著祂的恩宠重新站起，增加我们的谦逊时。所以，愿意改正就是悔改过程的一部分。「如果我们说我们没有罪过，就是欺骗自己，真理也不在我们内。但若我们明认我们的罪过，天主既是忠信正义的，必赦免我们的罪过，并洗净我们的各种不义。」［10］

一个不可缺少的德行

归根究底，自尊是在谦逊的庇护下得到彰显的，「因这美德使我们同时了解自己的卑微及长处。」［11］当缺少了这心态时，和自尊相关的问题就会浮现。但当有谦逊时，它带来现实，好让我们正确地自我评估。虽然我们并非完美无瑕，但是也并非是完全邪恶的！我们是天主的儿女，而我们的短处安息於那想也想不到的尊严。

谦逊产生一种使我们认识真正自我的内在情意。它并且驱使我们由衷地寻求他人的扶持，亦对他人提供我们的支持。最後，我们每一个人都需要天主，「因为我们生活、行动、存在，都在祂内。」［12］祂是个时常看顾我们的慈悲父亲。在至圣玛利亚的生命中，我们看到多少安心和信赖！圣母可以说：「全能者在我身上行了大事，他的名字是圣的。」［13］因为她清楚知道「祂婢女的卑微。」

[14] 在玛利亚身上，谦逊和对自己伟大的召叫的认知，美妙地结合在一起。

[1] 伯後1:18-19

[2] 道路，274

[3] 梵二，牧职宪章Gaudium et Spes，24

[4] 训7:5

[5] 基督刚经过，2

[6] 宗3:6

[7] 道路，404

[8] 天主之友，88

[9] 罗8:28

[10] 若一1:8-9

[11] 天主之友，94

[12] 宗17:28

[13] 路1:49

[14] 路1:48

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/jian-kang-de-zi-zun/ (2025年12月11日)