opusdei.org

健康的自尊

培養堅強基督徒品格系列中的一篇新文章。「我們需要有自知之明，才能真實地自我判斷。這並不是一件容易的事，在某程度上，是一個無止境的學習過程。」

2016年9月6日

「你們不是用能朽壞的金銀等物，...而是用寶血，即無玷無瑕的羔羊基督的寶血。」[1] 聖伯多祿提醒早期的基督徒，他們的存在有著無限的價

值，因為他們已經成為天主那偉大的，有救贖意義的愛的對象。透過與天父義子女的關係這一恩賜，基督使我們在今世的旅途中充滿安全感。「有一個青年，中央大學的好學生（不知道他現在怎樣了），他對我說：「神父，我想起你曾經對我說過的：我是一個天主的兒子！而我走在街上時，仰起頭，挺起身子，內心感到驕傲... 一個天主的兒子！」我心平氣和地，忠告他去培植那份「驕傲」吧！」[2]

認識我們的偉大

「培植那份驕傲」是怎麼意思呢？肯定這並不是去幻想著一些子虛烏有的德行，也不是要過著一種自滿的，遲早會背叛我們的生活。相反，它的意思是我們承認自己作為人的偉大。人類是「世界上唯一天主不為了其他的原因而喜愛的受造物。」[3] 我們是依照天主的肖像而受造的。我們也因此而有著這個召喚：透過聖寵的功

能，去更加相似基督，以充分地彰顯這個肖像。

這樣崇高的召叫，為健康的自尊提供了基礎。信德的光，令我們能夠正確地判斷成功與失敗。安詳地接受自己的身分，可塑成個人該怎樣在社會中行動和存在。這亦培養出自信心，減少憂慮和膽怯，並幫助我們防止魯莽行事；也使得我們更容易面對新情況和對他人開放，同時培養出樂觀和開朗的心情。

我們對自己的正面或負面觀感，取決於我們的自知之明，和達到了當初為自己定下的目標有幾多。很大程度上，在定下這些目標時，我們選擇了一些可被視為典範的男女。這些典範在不同的情況下呈現在我們面前，例如通過家庭教育，朋友或熟人的影響，或當下盛行的社會文化觀念。所以，確定我們參考的準則是很重要的，因為偉大和崇高的準則，可以培養出健康的自尊。意識到整體上在社

會中盛行的典範也有幫助，因為或多或少，它能不自覺地影響我們的自我評估。

良好的模範

有時我們因為採納了一個不切實際，或怎至是有害的成功準則而對我們的自我評估有所偏差：不論代價地追求事業有成，以自我為中心的感情關係，貪圖享樂的生活等。我們可能會因為他人欣賞我們能夠達成目標而高估自己。相反的事亦有可能：因為自己未能完成目標，或是因為有些人似乎並不欣賞我們而低估了自己。這些錯誤的評價，很大程度上是因為太過在意於那些只用成就或擁有來評價他人的人。

要避免這些危險，值得問一問自己在事業，家庭和社交活動中的參照點是什麼，和它是否與基督徒的觀點相契合。我們並且知道，歸根究底，只有基督是我們生命中唯一徹底地完美一致的典範。根據基督在世上的一生來

看我們的一生是最好的自我評價，因為我們知道基督（我們與祂有著個人和忠誠的關係）是我們最貼切的榜樣。

在天主光照下的自覺

我們要養成自覺才能真誠地作自我審判。這並非一件易事，並且在某程度上是一個永無止境的學習過程。首先要由克服一個在用詞上反映出純粹主觀看法開始，例如「我的看法」，「依我的意見」，「我認為」，要留有空間給其他的考慮。如果我們甚至連自己的聲音為其他人聽起來是怎樣，或是自己的身體外貌為其他人看起來是怎樣也不完全知道，那麼我們怎能不承認，我們並不是評估自己性格的最佳判官呢？

除了個人反省以外，自覺也源自他人關於我自己的教導。這需要學習怎樣對能夠真誠幫助我們的人開放：個人神修指導是多麼奇妙的方法啊！我們從中獲得他人的忠告，並以自己生命

中的一個真正值得的理想為背景去審視它。自覺也可以從與我們身邊的人互動而獲得，雖然我們要提防那些妨礙我們反思，使我們更難真正地認識自己的膚淺的環境。

所以我們要培養自我反省，和反問自己：天主是怎樣看我們的。祈禱是這樣做的最好的時間，因為在認識天主之餘，我們也在天主的光照幫助下認識自己。包括：我們尋求祂的幫助去更加明白他人給我們的意見和忠告。有時候，我們看到有需要遠離一些別人給我的，但並不很客觀，或是不經思考的評價，尤其是以相反天主旨意的準則來作出的評價。我們要選擇該聽取怎麼人的意見，正如聖經的教導：「聽智者斥責，勝過聽愚人歌唱。」[4]

此外，由於所有人在某程度上都需要對身邊的人的自尊負責，我們要盡力確保自己的說話會反映出對對方的關懷，視他為天主的兒女。特別是如果

我們對他有領導或管理的權力（例如父子或師生關係等等），設法使我們的忠告和意見能幫助他再肯定自己的價值，縱使在有需要作清楚的糾正時也一樣。如此，我們給他提供了「氧氣」：他呼吸和自我成長所需要的希望。

自我認同：天主愛著在現狀中的我們

當我們在天主的光照下反思自己的情況，就能幫助自己去接受現實中的我：所擁有的才能和德行，還有我們謙遜地承認的缺點。真正的自尊，必然包含承認人並不都是一樣的，其他人可能比我更為聰明，更有音樂天份，更有體育細胞...。我們都擁有可以發揮的才能，而且更加重要的是，我們都是天主的兒女。這就是自我認同的關鍵：我們需要有自信的自尊，拒絕那些能帶來悲觀的，和他人的不適當比較。

最後，如果我們牢記，愛我們的天主也愛我們的缺陷，而且這缺陷構成了

我們成聖道路的一部份，並且是我們個人奮鬥的原料，我們就會願接受在現狀中的自我。我們的主揀選了我們，就如祂召叫了最初的那十二位：「普通人，渾身缺點毛病，空話多於行動。但是儘管如此，耶穌召叫他們做捕人的漁夫，做祂的協同贖世者，做天主聖寵的分施人。」[5]

面對成功與失敗

這超性的據點，讓我們更好地理解我們的情況和生命，和使我們明白它全部的意義。俗世的事和成就的真偽，可以從永恆的角度來看。因此，當我們高興見到自己在某些領域上成功時，我們也知道，真正重要的，是它怎樣幫助了我們在聖德上的增長。這就是基督徒的務實態度，人性和超性的成熟。正如我們不要因他人讚賞我們的成就而興奮時，我們也不要因面對失敗而悲觀。和聖伯多祿一起說，我們所做一切好的事，是「因耶穌基

督的名字」[6]而做的，會帶給我們多麼多的幫助！

同時，承認那外來的障礙，和自己的缺點限制了我們的成就，能幫助形成我們的自尊，使個人的成熟打好基礎，和打開真誠學習的門徑。真正知識的增長，需要認清自己的缺點，和隨時收集任何發生在我們身上的事的正面經歷。「你失敗了！我們永不會失敗的。全心信賴天主。之後，你也沒有疏忽任何人為的方法。深信這真理：你這次的成功，就是失敗。感謝天主…再重新開始！」[7]我們現已預備好去行十字苦路，那教導我們在弱項中堅強，貧窮的好處，在羞辱中長進，及所有這些非凡效用的悖論。

以信心和願意矯正的意願去行事

自信是建基於我們知道自己是天主喜愛的兒女，不是對成功的肯定，而成功往往是難以得到的。這個信念，使我們接受做任何決定時的未知數，克服對無把握的事的無奈，和願意去接

受新處境。「一個人明智，不是由於他從來不犯錯，反而是他常常樂於糾正自己的缺點，他寧願二十次都射不中紅心，但卻不願意採取「甚麼都不做」的消極態度。他不會愚蠢地草率了事或貿然行事。反之，作決定前會先想及所有危機，失敗的恐懼也未能竭止他行善的努力。」[8]

由於人的有限和需要在自覺上成長，改正就是個人的改善，以至增加對自己，和對周邊的人的信任。那些把自己交託給天父手中的人都無憂無慮，因為「天主使一切協助那些愛他的人。」[9] 這也包括當我們跌倒時祈求天主的寬恕，藉著祂的恩寵重新站起，增加我們的謙遜時。所以，願意改正就是悔改過程的一部分。「如果我們說我們沒有罪過，就是欺騙自己，真理也不在我們內。但若我們明認我們的罪過，天主既是忠信正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們的各種不義。」[10]

一個不可缺少的德行

歸根究底，自尊是在謙遜的庇護下得到彰顯的，「因這美德使我們同時了解自己的卑微及長處。」[11] 當缺少了這心態時，和自尊相關的問題就會浮現。但當有謙遜時，它帶來現實，好讓我們正確地自我評估。雖然我們並非完美無瑕，但是也並非是完全邪惡的！我們是天主的兒女，而我們的短處安息於那想也想不到的尊嚴。

謙遜產生一種使我們認識真正自我的內在情意。它並且驅使我們由衷地尋求他人的扶持，亦對他人提供我們的支持。最後，我們每一個人都需要天主，「因為我們生活、行動、存在，都在祂內。」[12] 祂是個時常看顧我們的慈悲父親。在至聖瑪利亞的生命中，我們看到多少安心和信賴！聖母可以說：「全能者在我身上行了大事，他的名字是聖的。」[13] 因為她清楚知道「祂婢女的卑微。」

[14] 在瑪利亞身上，謙遜和對自己偉大的召叫的認知，美妙地結合在一起。

[1] 伯後1:18-19

[2] 道路，274

[3] 梵二，牧職憲章Gaudium et Spes，24

[4] 訓7:5

[5] 基督剛經過，2

[6] 宗3:6

[7] 道路，404

[8] 天主之友，88

[9] 羅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/zht/article/jian-kang-de-zi-zun/ (2025年12月15日)