

自我洞察是自我成長，自我突破的第一步

### 什麼是自我形象

自己對自己的看法、評價或心理形象，稱為自我尊嚴、自我價值或自我觀感等。

#### 一 我是誰？

- 1 我對自己的看法
- 2 別人對我的看法
- 3 神對我的看法

撒母耳記上 16：7

創世記 1：26—27

#### 二 自我形象低落的例子

- 1 摩西派十二探子探迦南，十個探子自認是蚱蜢，等著被打敗
- 2 基甸自己覺得不配；上帝看他是大能的，稱他為「大能的勇士」

#### 三 自我形象的形成

- 1 與生俱來特質的影響
- 2 家庭父母的影響
- 3 學校朋友的影響
- 4 社會價值觀的影響
- 5 宗教信仰的影響

#### 四 自我形象低落的特徵

1. 缺乏自信低估自己能力
2. 缺乏主見常躲避責任
3. 不信任人常覺被針對
4. 不善表達感受
5. 常有受害者情結
6. 常覺事事不順有挫敗感

#### 五 自我形象的突破

- 1 放下過去的傷害  
別讓過去的軟弱限制你自己  
別讓他人的拒絕放棄你自己  
與過去的經歷合解
- 2 重新肯定自我  
學習欣賞自己、接納自己，

愛人要先愛自己

肯定我們是神所造獨一無二，在世上有使命。

3 尋找興趣，發掘自己的長處

4 多結交鼓勵正能量的朋友

5 建立與神的親密關係

多讀神的話語

多禱告

我們是神的兒女，是神手中的工作，正在施工中

不要相信仇敵的謊言，認為我們已無法突破。

神的道路高過我們的道路，神的意念也高過我們的意念。

如果神要幫助我們，有誰能阻擋呢？

作業

1 請分享妳對自己的自我形象的評估(1-10)

2 什麼自我形象你最想有所突破？

3 你會採取什麼樣的行動在自我形象上突破？