

1. 你喜歡(欣賞)自己嗎?(可由相貌、個性、理智、情感、行為……來分析)
2. 你認識自己的價值嗎?

A 偏心與嫉妒與比較

例：該隱/亞伯(創 4:4-7), 拉結/利亞(創 30:1), 摩西/可拉黨(詩 106:16)

約書亞/兩個少年人(民 11:29), 掃羅/大衛(撒上 18:6-9),

耶穌受審(太 27:18,可 15:10), 保羅/猶太人(徒 17:5,13:45)

* 約瑟/兄弟們(創 37,徒 7:9)

箴 14:30 心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。

加 5:21 嫉妒（有古卷在此有：兇殺二字）、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。

雅 3:16 在何處有嫉妒、分爭，就在何處有擾亂和各樣的壞事。

林前 3:3 你們仍是屬肉體的，因為在你們中間有嫉妒、分爭，這豈不是屬乎肉體、照著世人的樣子行麼？

加 5:26 不要貪圖虛名，彼此惹氣，互相嫉妒。

雅 3:14 你們心裡若懷著苦毒的嫉妒和分爭，就不可自誇，也不可說謊話抵擋真道。

箴 23:17 你心中不要嫉妒罪人，只要終日敬畏耶和華；

林前 13:4 愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，

雅 4:5 你們想經上所說是徒然的麼？神所賜、住在我們裡面的靈，是戀愛至於嫉妒麼？

B. 由大衛看輕視中的得勝

輕視		得勝秘訣	
父親	撒上 16	彈琴讚美	撒上 16:12,18
兄弟	撒上 17:28-30	我來豈沒有緣故？	撒上 17:29
掃羅	撒上 17:33-40, 撒上 18:17-21	耶和華的同在	撒上 18:28
歌利亞	撒上 17:42	認識且靠著神的名	撒上 17:45
拿八	撒上 25	得亞比該的幫助	撒上 25:32
未甲	撒下 3:12-16, 撒下 6:16-23	看重約櫃,卑微自己	撒下 6:22
押沙龍	撒下 15	禱告敬拜	撒下 15:31-32
示每	撒下 16	神容許	撒下 16:12

父母對孩子負面的影響

父母之行為	對兒女的影響	影響兒女對神的認識	神的應許
無能去愛兒女	不懂去愛，接受愛 封閉	不能經歷神的愛	
不保護兒女	產生煩悶不安的情緒 無安全感	懷疑神的大能	
偏待兒女	常有不公平之感(Why?) 產生自憐或驕傲(比較)	懷疑神偏愛他人， 不敢親近神	
不接納兒女	不能接納自己/他人 自卑	常有被神棄絕之感	
父母失信	不能信任自己/他人	不能信靠神	
父母過度吝嗇	不敢求助	不信神豐盛的供應	
令兒女羞恥	常存羞愧之感	自疚不能接受神的饒恕	
濫用權威	對權威者產生反感	對神反叛	
過份要求	對己/對人過份要求 完美主義導致心力疲倦	神是嚴厲的	
父母虐待	無助或自大的傾向	神要刑罰我	

進行實際的禱告

1. 承認事實(父啊！我因_____受傷害了)
2. 願意被改變而更新(父啊！我需要你)
3. 立志與決定(父啊！我要得痊癒，得醫治)
4. 懇求聖靈的光照(懇求聖靈光照顯明過去各年齡時期的傷害)
*若有哭泣、尖叫、憤怒、罪惡感、羞恥感……都可發洩出來
5. 交出你的傷痛(將每一個傷害的事實，感受(心理、生理)，
都一一的真實說出來交給神)
6. 邀請並接受耶穌的愛(邀請耶穌進到你受傷害的情境，等候領受耶穌
的愛來醫治)
7. (奪回失去的地盤)(懇求主讓我饒恕傷害我的人，饒恕自己，饒恕神，
以祝福來奪回撒但所擄去的地盤)
8. 不給撒但留地步(撒但！我綑綁你)
9. 歡迎聖靈的愛充滿我們(對耶穌說：我愛你)
10. 求神向我顯明更新的我(為自己祝福，獻上感恩)

自我肯定

撒 16:7 耶和華卻對撒母耳說：不要看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為，耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心。

詩 139:14 我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。

詩 139:15 我在暗中受造，在地的深處被聯絡；那時，我的形體並不向你隱藏。

羅 8:39 是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。

創 1:27 神就照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。

西 3:10 穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像。

歌 1:5 耶路撒冷的眾女子啊，我雖然黑，卻是秀美，如同基達的帳棚，好像所羅門的幔子。

代上 4:9 雅比斯比他眾弟兄更尊貴，他母親給他起名叫雅比斯，意思說：我生他甚是痛苦。

代上 4:10 雅比斯求告以色列的神說：甚願你賜福與我，擴張我的境界，常與我同在，保佑我不遭患難，不受艱苦。神就應允他所求的。

但 1:15 過了十天，見他們的面貌比用王膳的一切少年人更加俊美肥胖。

林前 12:23 身上肢體，我們看為不體面的，越發給他加上體面；不俊美的，越發得著俊美。

林前 12:24 我們俊美的肢體，自然用不著裝飾；但神配搭這身子，把加倍的體面給那有缺欠的肢體，

林前 1:27 神卻揀選了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，叫那強壯的羞愧。

林前 1:28 神也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那無有的，為要廢掉那有的。

弗 1:4 就如神從創立世界以前，在基督裡揀選了我們，使我們在他面前成為聖潔，無有瑕疵