

# 肯定自我價值

過去行為所得到的評價，常常決定我們的自我形象。人在群體中都需要被愛被接納，害怕被拒的情緒控制內在的自我，以致於將自我價值建立在別人的觀感上。倚靠別人條件式的肯定，帶來的結果是捆綁和憂慮。

世俗的眼光      行為表現 + 他人觀感 = 自我價值

- 父母利用不當行為的罪惡感轄制子女。
- 兩性關係中一方利用離棄來威脅對方。

後果—自卑，慣性破壞行為，自暴自棄，自憐，孤立，退縮，憂鬱，共同依附。

## 以弗所 2:8-9

我們得救是本乎恩也因著信，這並不是出於自己，乃是神所賜的。也不是出於行為，免得有人自誇

在神無條件的愛和接納中，帶來真平安和真自由。神並不靠人的好行為來決定是否得到救贖，神已經給了我們生命的自主權，我們才能靠著神的救恩，發展出新的自我概念，價值觀，目標和行為。

- 大衛成為合神心意的君王
- 撒該以四倍還訛詐之人，一半財產捐給窮人

## 羅馬 12:2

不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們查驗何為神的善良、純全可喜悅的旨意。