

## 關懷同工的自我接納與成長

王道仁

一、自我接納的重要性：接納並非認同，而是承認。人不可能完美，拒絕承認和接納自己的不完美或罪惡可能導致驕傲。另外自我接納也是一種對上帝賦予人價值的尊重，無法接納自己的人可能會過於自卑。認識自己以後，若能自我接納並繼續成長，對關懷同工非常有幫助。

**約壹 1:8-9** 我們若說自己沒有罪，就是欺騙自己，真理就不在我們裏面了。我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

二、自我接納的根基是上帝的接納：上帝知道我們的罪惡和不完美，但仍然愛我們、拯救我們，甚至願意賜下祂的兒子耶穌，這就是上帝對我們最寶貴的接納。甚至當我們受到傷害和摧殘，我們要記得耶穌也同樣經歷這些，但祂在上帝眼中的價值並未被摧毀。因為上帝接納我們，我們不應否定上帝的接納，而是學習用上帝的眼光來接納自己。

**羅 5:7-8** 為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢做的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。

三、自我接納與安全感：人的安全感常來自物質、贏過別人、父母的肯定、重要人物的肯定、自己的肯定等等，人常要得到這些才能自我接納並有安全感。但我們的安全感建立不應建立在相對的人事物，這些都可能出錯也可能變動，變動的時候就可能讓人崩潰失去安全感；安全感應該建立在創造天地的主上帝的接納，在上帝眼中我們的價值不受任何事物影響，以上帝為安全感的根基會讓基督徒不懼怕任何事物和變動。

**詩 27:10** 即使我的父母撇棄我，耶和華終必收留我。

**羅 8:31-39** 上帝若幫助我們，誰能抵擋我們呢？上帝既不顧惜自己的兒子，為我們眾人捨了他，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？誰能控告上帝所揀選的人呢？有上帝稱他們為義了。誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且復活了，現今在上帝的右邊，也替我們祈求。誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？如經上所記：「我們為你的緣故終日被殺；人看我們如將宰的羊。」然而，靠着愛我們的主，在这一切的事上，我們已經得勝有餘了。因為我深信，無論是死，是活，是天使，是掌權的，是有權能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是深處的，是別的受造之物，都不能使我們與上帝的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

四、自我接納與真實自我評估：當我們在上帝的愛中安全地自我接納以後，我們可以放心真實面對自己、評估自己，讓上帝對我們說話，幫助我們承認自己需要成長的地方，並繼續成長。

五、自我評估與驕傲：自我評估的時候要小心不要過度高估自己或看重自己，這可能讓我們陷入驕傲當中。我們要求上帝幫助我們用正確的眼光看自己。

**羅 12:3** 我憑着所賜我的恩對你們每一位說：不要把自己看得太高，要照着上帝所分給各人的信心來衡量，看得合乎中道。

六、自我評估與自卑：自我評估的時候也要小心不要過度低估自己或忽略自己的價值，因這是不尊重耶穌已為我們捨命。

七、自我接納與追求成長：上帝希望我們慢慢成長到完全，但祂的成長計劃是按照祂的時間和方式，而不是照我們自己的方式。用完美主義壓迫自己，或自我放棄都不努力，都不是上帝的心意。上帝在每個成長階段都會帶領我們按照當時狀況去成長。

**太 5:48** 所以，你們要完全，如同你們的天父是完全的。

**弗 4:11-16** 他所賜的有使徒，有先知，有傳福音的，有牧者和教師，為要裝備聖徒，做事奉的工作，

建立基督的身體，直等到我們眾人在信仰上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，達到基督完全長成的身量。這樣，我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切邪說之風搖動，飄來飄去。我們反而要用愛心說誠實話，各方面向着基督長進，連於元首基督，靠着祂全身都連接得緊湊，百節各按各職，照着各體的功用彼此相助，使身體漸漸增長，在愛中建立自己。

**腓 3:13-16** 弟兄們，我不是以為自己已經得着了；我只有一件事，就是忘記背後，努力前面的，向着標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。所以，我們中間凡是成熟的人，總要存這樣的心；若在甚麼事上存別樣的心，上帝也會把這些事指示你們。然而，我們達到甚麼地步，就當照這個地步行。

八、 作業：請用幾句話描述自己在自我接納或成長的困難或盲點

九、 彼此分享

1. 你覺得上帝有接納你嗎？你有接納自己嗎？
2. 你比較容易高估自己或是低估自己？為什麼？
3. 你的安全感通常來自哪裡？什麼事情會讓你失去安全感？
4. 在自我接納與成長有沒有代禱事項？