

解讀自信

一.坦然

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」 羅馬書 12:2-3

人的尊榮、位份、成全

- *信我自己有神的形像-不是動物
- *信我自己可（是）神的兒女-不是孤兒
- *信我自己有神聖生命的使命-不會空虛

自信的誤區

- 1 因自己的外顯能力-基於會消滅的
- 2 與人比出來的好感-基於對手
- 3 驅除自卑-基於隱藏

1 面對神

「所以，我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」希伯來書4:16

「弟兄們，我們既因耶穌的血得以坦然進入至聖所，」希伯來書 10:19

「這樣，愛在我們裡面得以完全，我們就可以在審判的日子坦然無懼。因為他如何，我們在這世上也如何。」約翰一書 4:17

「那時，你必仰起臉來毫無斑點；你也必堅固，無所懼怕。」約伯記 11:15

2 看自己

*生命

「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」 馬太福音 6:25

*智慧

「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」 詩篇 90:12

*機會

「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」
以弗所書 5:16

自卑

自憐

自殘

我

我

我

自負

自滿

自戀

解讀自信 2

「我作孩子的时候，話語像孩子，心思像孩子，意念像孩子，既成了人，就把孩子的事丟棄了。我們如今彷彿對著鏡子觀看，模糊不清（原文作如同猜謎）；到那時就要面對面了。我如今所知道的有限，到那時就全知道，如同主知道我一樣。」

哥林多前書 13:11-12

自我發現和自我認同的發展

- *處群中的仿效（自我存在意識）
- *創新（社交、探索、興趣）
- *接受挑戰的效能（成就感）

成長-成熟

- *他律（由外被規範）
- *挑起動機（引發思想-為什麼？）
- *自律（樂於成效自學成長）
- *自我暗示（看自己-養成習慣）

教練的陪伴

- *放鬆寬心
- *同理安慰
- *鼓勵加油
- *讚美對方感謝神

三不

- 1建議不直接給答案
- 2誠懇不威脅利誘
- 3進展不是輸贏

3. 情理的成熟

「凡只能吃奶的都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩；惟獨長大成人的才能吃乾糧；他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」希伯來書 5:13-14

固定類化的信念

應該、必需、一定

例：列王上21:1-16

*破除不合理信念

不被絆住

不會無解

不期待

不轉移逃避

不是樂觀其成