

博爱

心旅

ISSN 1511-0206



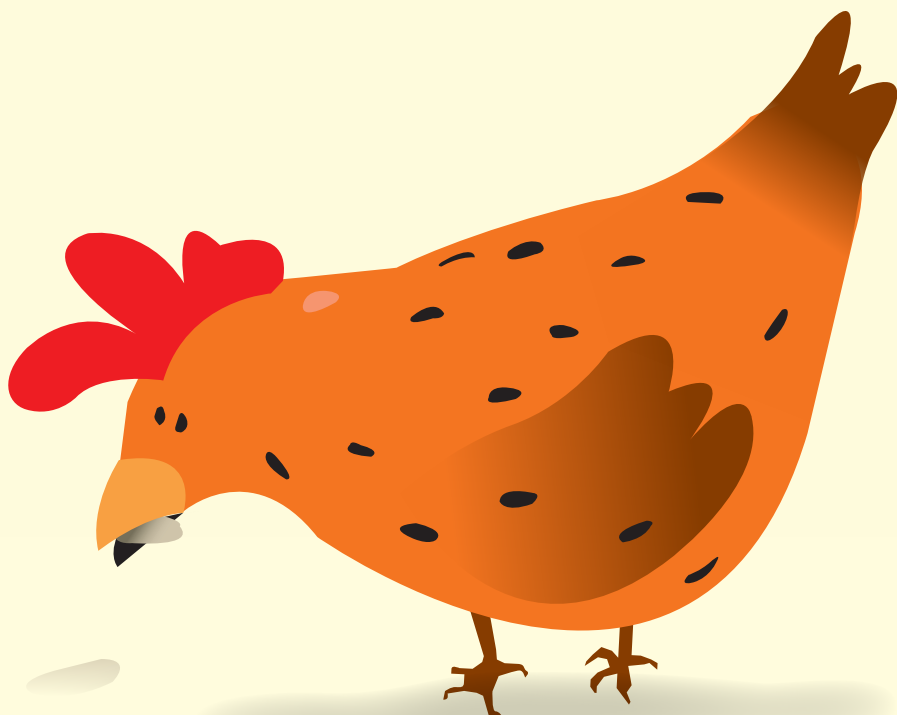
9 771511 020009

第122期 2017/06 PP7913/07/2013 (032699)

自卑感是一种负性的自我体验，是消极的自我价值评价的结果。早期的经历（例如关键人物的否定、忽略或虐待）、不合理的比较、认知的偏差和深层错误的自我观念皆会令人产生自卑感。实质上，自卑感是指该个体过低评价自己，进而产生自我贬抑心理。要处理自卑的问题，必须回到自尊与自我形象的课题。上帝造人是非常珍贵的！一个人的自信心或可透过外在的一些因素提升，而显得不那么自卑，却没能改变本身原有的自卑感。因此，我们须要恢复生命的本质，寻回人起初原有的自我价值。勿让自卑感作主！让我们从今天起，全新认识自己，塑造更健康的自我形象！

卑 从中来

认识自卑感



主题论坛

3-5

我知我卑·我信我尊

／谢奕丰

主题观点

6-7

自卑与谦卑

／张小芳

游戏治疗系列

8-9

饭锅里的一口饭

／林炳恩

六月份主题

认识自卑感

“没有人可以鄙视你，除非获得你的同意”；挪去自卑感这块绊脚石，勇敢跨出自卑的小室，发展更开阔的人生！

沙游治疗系列

10-11

等待开花的种子

／吴玉忆

活动看板

18

活动简报/预告

／行政部 整理

博爱动态

20

博爱(1985-2017) 32周年纪念
感恩慈善晚宴

／赖裘华

辅导视窗

12-13

婚姻里的自卑感

／翁月燕

时事频道

17

自杯”

／何嘉凯

散文花束

《卑情够了》／邝慧婷 14

告别自卑感／吴荣良 15

我不是人家说的坏孩子／Ally Wee 16

顾问 丹斯里张晓卿 丹斯里郑福成

刘锡通律师 李健安博士

陈友信先生 黄汀湘先生

张和风医师 彭怀真博士

梁燕城博士 叶高芳博士

创办人 黄晋亮

出版顾问 吴思源 罗乃萱

主编 翁月燕

副主编 邝慧婷

编委 赖裘华 沈金央 陈金蓉 林炳恩 叶雯丽 吴健菱

美编 陈暹清

出版



马来西亚博爱辅导中心

Agape Counselling Centre Malaysia

56, Jalan PJS 1/46,

Taman Petaling Utama,

46150 Petaling Jaya,

Selangor Darul Ehsan.

电话: 603-77854833 (行政线)

603-77810800 / 77855955

(辅导热线)

传真: 603-77854832

电邮: admin@agape.org.my

网页: www.agape.org.my

承印 永联印刷有限公司 Vinlin Press Sdn. Bhd.

No.2, Jalan Meranti Permai 1,

Meranti Permai Industrial Park, Batu 15,

Jalan Puchong, 47100 Puchong, Selangor.

一九九五年七月十五日创刊。

本刊中所有文章、插图、相片、未经本刊书面许可，不得以任何形式转载。文章立论不代表本刊立场。如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

马来西亚博爱辅导中心**吉隆坡总会**56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama,
46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.

Tel: 03-77854833 (行政线)

03-77855955 / 77810800 (辅导热线)

Fax: 03-77854832

Website: www.agape.org.my

Facebook: www.facebook.com/agapemal

Email: admin@agape.org.my (行政部)

counselling@agape.org.my (辅导部)

Email Counselling: e_counselling@agape.org.my

Working Hours: 星期二至六 (9am-6pm)**新山分会**

02-45, 02-47,

Jalan Masai Jaya 1,

81750 Masai, Johor.

Tel: 07-3579195

Fax: 07-3579198

Email: agape.jb@gmail.com

Facebook: 新山博爱

Working Hours:

星期二至五 (9am-5.30pm)

星期六 (8.30am-5.00pm)

亚庇分会

Lot 5, 2nd Floor, Block A,

Damai Plaza Phase 4,

88300, Kota Kinabalu, Sabah.

P.O. Box 21503, 88772

Luyang, Sabah.

Tel: 088-252357 (行政线)

088-230357 (辅导线)

Fax: 088-259357

Email: agapekk@gmail.com

Facebook: Agape Kota Kinabalu

Working Hours:

星期二至六 (8am-5pm)

檳城分会

CO-21-UP,

Kompleks Masyarakat Penyayang,

Jln Utama, 10450 Pulau Pinang.

Tel: 04-2280709/017-4994236

Email: agapepenang@yahoo.com

Facebook: Agape Penang

Working Hours:

星期二至六 (9am-5.30pm)

马六甲分会

387-B, Taman Peringgit Jaya, 75400 Melaka.

Tel: 06-2889026 (行政线)

06-2819659 (辅导线)

016-2501127

Fax: 06-2883598

Email: agapemlk@gmail.com

Facebook: 马六甲博爱辅导中心

Agape Counselling Centre (Malacca Branch)

Working Hours:

星期二至六 (9am-5.30pm)



文：谢奕丰
注册与执证辅导员/
国大心理辅导硕士

我知我卑 · 我信我尊

他走进房间，坐在我的面前。眼前五官清秀、读大学的他，因著沉迷于手机而进入辅导室。聆听的过程中，好多次听到他说：“我好幼稚……”；他常常拿自己与他人比较，对自己的言谈和体魄有许多负面的评估。在“自己不如他人”这方面，并没有强化其不足之处，反倒选择了放弃和退缩。为了填补情感需要和逃避内心的挫败感，他埋首进入自己非常熟悉和较为出色的活动—玩手机游戏。自卑感让这年轻人在美好的生命中裹足不前，不进则退，甚至萎缩。究竟“自卑感”是什么？

自卑感（inferiority）是一种负性的自我体验，是消极的自我价值评价的结果，实质上是指该个体过低评价自己，进而产生自我贬抑心理。自卑的人常常瞧不起自己，不能冷静地分析自己所受的挫折；不能正确地对待自己的过失；不能客观地理解别人对自己的评价和期望；总是感觉自己不如人—担心自己笨拙，怀疑自己的价值等。自卑感常以一种消极防御的形式表现出来，如嫉妒、猜疑、羞怯、孤僻、迁怒、自欺欺人、焦虑紧张、不安等。自卑对人的心理发展有很大影响；它往往使人变得十分敏感，甚至使人对那些稍加努力就能够完成的任务也轻易放弃。

自卑感是如何产生的呢？且让我们看看以下一些可能的产生原因：

第一，早年经验

我们一般通过早期的经历获得一些经验，对经验的总结形成信念。有些人早期的经历常出现惩罚、忽视或者虐待；有者因为没有达到父母或同龄伙伴的标准，而成为他人的出气筒；有者则因个人特有的气质、兴趣、智能或才能，被看为是家庭或学校中的异类，加上缺乏表扬、被接纳、爱和温

暖……，以上种种早年的经历，久而久之形成自卑感的经验。自卑感也产生于别人消极的评价，尤其是这些消极评价来自于有举足轻重的关键人物。如家长认为某个孩子不会有出息、教师认为某个学生难有作为；这些孩子或学生就会把消极评价转化为自我否定评价，从而丧失信心。

第二，不合理的比较

有人说这是“人比人”的世界。这家里、学校、工作场合、退休生活，甚至死后的殓葬之事，人都在比较外貌、学业、业绩、优质生活、比体面等。“不合理的比较”是一种顽固地拿自己的不足与他人的优势相比较的倾向。这些自觉或不自觉地在某种标准下进行不合理比较的人，必然会发现自己的不足和不达标准，继而觉得自卑。若这种自卑感得不到积极的补偿，并将之转化为前进的动力，那么伴随而来的就可能是嫉妒和猜忌，再发展下去便会出现其他一系列消极因素，包括愤怒、排斥和丧失积极性。

第三，认知偏差

认知偏差促使负面之自我概念的发展，有维持自卑感的作用。这包括在自我观察和看待事情中出现的思维偏差。自卑的人首先注意到那些与他消极的自我概念一致的现象。知觉偏差的产生主要是因为他们迅速注意自己不快或不喜欢的东西；而认知偏差则是因为缺乏全面的了解，以偏概全，自卑者总是注意到做错的事情而忽略了做对的事情。自卑者不仅会歪曲对自我的认知，还会扭曲对事情的解释，例如过度泛化、任意扩大事件的外延或对客观事件的意义作歪曲的评价。





举例来说，某人不善于演讲。在演讲时，他注意到有些人打瞌睡、交头接耳、或是心不在焉，虽然结束时群众报以热烈的鼓掌，并且好些人对他说“你讲得不错”，他不会相信自己取得了成功，把中性或积极的经验转化为消极经验的思维倾向。他奉行的逻辑是：“说我不好、不行是真的；说我好、成功是假的，不过是客套话。”这种思维方式使人自觉和不自觉地忽视发生在自己身上的积极体验和成功事件，甚至贬抑积极事件，给成功泼冷水。

第四，深层错误的自我观念

小明自小体格瘦弱矮小，常常被同龄人讥笑：“啊！一粒米，一粒米！你是一粒米。”日子久了，小明常常自言自语说自己是一粒米，真的把自己当成是一粒米而进入了精神病院。两年后，他不再说自己是一粒米而是一个人，可以出院了。医生护士们高兴地欢送他出院。但是，没过一会儿，小明惊慌失措地跑回了病院。医生与护士们关切地询问他发生了什么事。小明上气不接下气地说：“刚……刚才，我……我……我在回家的路上……，我遇上了一只鸡！”医生说：“那你为什么如此惊慌呢？你是一个人呀！不是一粒米。”小明接著回答：“我知道……我知道我是一个人，但是那只鸡不知道我是一个人！”

以上的小故事当然不是真实的。不过，它却道出了深层错误的自我观念。深层错误的自我观念又称自我标签，比如“我是毫无价值的人”、“我是个不行的人”等。心理学家默顿（Morton John）曾提出过“预言自动实现现象”，认为人们具有一种自动促使预言实现的倾向。这种预言虽然不一定有根据，但由于主观上已经肯定了它的存在，就会使人们的心理以及行为尽量趋向于主观假说。这种自我损害的倾向会使人不相信自己的能力，从而抑制了能力的正常发挥，结果造成活动失败，而活动失败又恰恰验证了当初的自我期望和自我预言，从而强化了自卑感，而这种强化又会使个体加深“自己不行”的印象，为下次活动设置更大的障碍。

有几点特征可以描述自卑感作用下的行为：

（一）不能接纳自己：这里所谓的“自己”，一方面指著真实的自己，另一方面是别人眼中的自己。在成长过程中，我们常常把别人眼中的自己当成真实的自己。如果周遭的人常说自己数学很差，当你数学考很好的时候，便觉得是侥幸，而忽略那是自己努力的结果。

（二）过分要求完美：许多减肥或美容的广告所诉求的都是一种完美的标准，使某些对于容貌、身材不满足者产生自卑感而想要摆脱窘境，但可能最后造成金钱和健康的损失。

（三）过分贬低自己：总觉得自己很没用，或著说自己很笨拙。他可能只看到自己的短处，而忽视自己的长处。

（四）处处感到愧疚：当我们做错事情感到愧疚、难过，这个反应实属正常。但是自卑感重的人却让愧疚一直困扰著自己，觉得自己就是那最糟糕的罪魁。

（五）过分在意别人的评价：只在意别人的看法，却没有自己的看法，如此只能活在别人的眼光和阴影中。

如何克服自卑心理呢？

1. 正确认识自己，全面地看待和评价自己。

我想，要正确地看待和评价自己，其难处是我们常常用一些易变的指标作为衡量的标准，以致没有一个真正不变的标准。那么，什么是不变的呢？上帝的话—祂的真理不改变。亲爱的读者，如果你被选为马来西亚小姐／先生，你会否感到光荣？或者有一天你被选为世界小姐／先生，来代表这世界，你是否感到自豪？做梦都没想到吗？其实，即使全宇宙的光芒浓缩成一个华冠戴在你的头上，以此代表你，那也算不上什么，只是微不足道；因为那些不过是上帝的被造物给你的一些美名。《圣经》说，我们皆按上帝的形象被造。这意味著什么呢？上帝赋予你我，祂创造者的形象。天地万物的眼中，唯独你和我代表了这无比荣耀的上帝。上帝是全宇宙的造物主，祂的荣耀远超乎我们想象的。这岂不是无可媲美的身份吗？

《圣经》也说：“把自己看得合乎中道。”我们不仅要如实地看到自己的短处，也要恰如其分地看到自己的长处，千万不可因自己某些不如人之处而看不到自己的如人之处和过人之处；要多去发现自己的长处，树立自信心。例如：我们可以列出自己的优点、才智、技能和实力，思考自己有什么积极的品质，有过什么成就，曾经面对过什么挑战，有什么天分，其他人喜欢或欣赏自己的哪些方面，有哪些缺点等，进而强化这些优势。当优点出现时把它们记录下来并记下自己的感受。同时，合理安排自己的活动，增加生活乐趣，透过书法、绘画、写作、制作、收藏等活动，将注意力转移到自己感

兴趣也最能体现自己价值的活动中，从而淡化和缩小弱项在心理上的自卑阴影，缓解心理的压力和紧张。

2. 正面看待自卑感

心理学家阿德勒（Alfred Adler）认为每个人或多或少都有自卑感，为了消除自卑感，我们会努力改善自己。换言之，因为感受到自卑感，我们才会开始想要让自己从“负面感受”的境遇改变为“正面感受”的境遇。就这层意义而言，有自卑感未必是坏事，反而会成为让自己变得更好的原动力。所以，有人说自卑感是好人，不是坏蛋。

3. 正确地归因

不能因一次失败，就认为自己能力不行。殊不知这次失败的原因很可能是多方面的，不一定是能力不足造成的。如果可以，寻求你信任又中肯的重要关键人士来给予你回馈和建议。

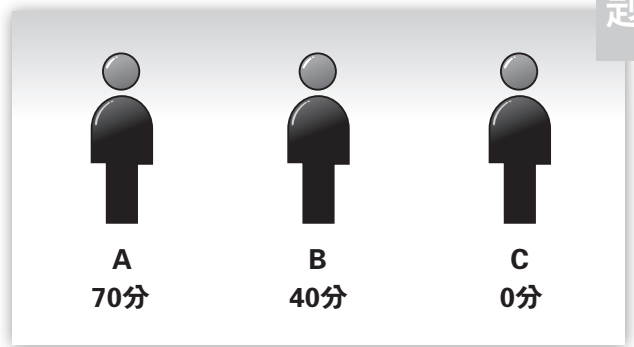
4. 自我鼓励

经常回忆因自己努力而成功了的事，或合理想象将要取得的成功，以此激发自信心。长期把自己置身在满有接纳和鼓励的群体中，也是非常重要的。学习知足常乐。一天结束前，列下你要感恩的事。在学习上，目标不要定得太高；适宜的目标，可以使你获得成功，这对自己来说是一种最好的激励，有利于提高自己的自信心。之后，可以适当调整目标，争取第二次、第三次成功。在不断成功的激励中，不断增强自信心。

结语

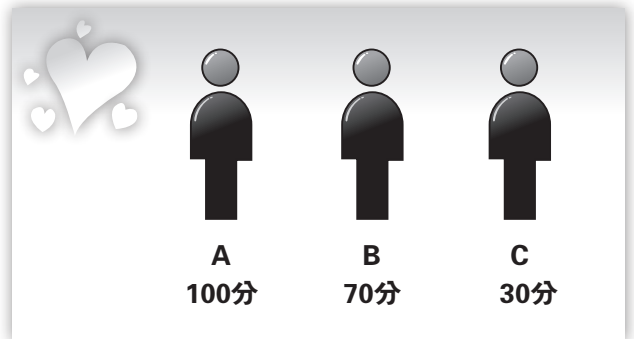
不知道你有没有留意到，时下的流行歌曲大部分都是谈情说爱、爱恨情仇。文学和电影也不乏这样的题材。即使不是爱情为主题的电影，也总会加插一些爱情的元素。在这样的氛围下，我们不免对情爱有所憧憬，特别是年轻人，认为“如果生命中有爱情多美好啊！”可见，爱情是额外的加分。但是，如果我们自身的生命有所缺欠，爱情的出现短暂地让生命显得璀璨，天天都是闪亮的日子；长久下去，爱情却变成负担和累赘。

多年前，听一辅导员分享以下的例子：假设有三人（图一）：A君、B君和C君。A君自我形象良好，有70分；B君自我形象较低，有40分；C君自我形象低落，0分。



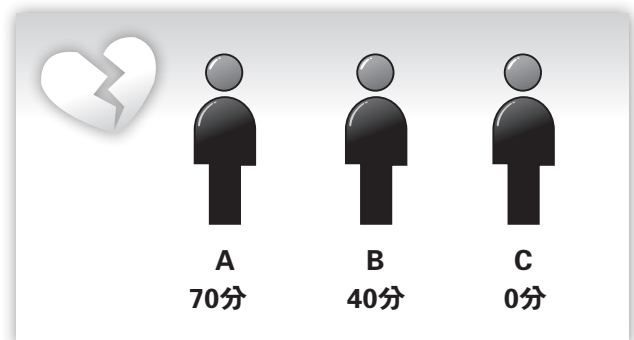
图一

后来，三人都有了爱情。爱情让生命加分（图二）。如果爱情是30分，于是A君有了100分；B君有70分；C君也有了30分。



图二

不幸的，因为聚少离多，爱情变淡而失去（图三）。如今，那额外的30分没有了。A君只有70分；B君剩下40分；而C君一切归零。



图三

那么，三人中谁最可怜呢？我想答案不言而喻吧！

一个人的自信心或可透过外在的一些因素提升，而显得不那么自卑。不过，那却不能改变该人本身原有的自卑感。因此，一旦失去了那个元素，我们就“打回原形”，一如往昔。可见，良好的自我形象是很重要的；而其他的因素只是加分题，让我们更好。今天就让我们一起努力，塑造更健康的自我形象，不让自卑感作主！

文：张小芳
博爱（新山分会）
执行长

自卑与谦卑

宽宽今年十三岁，他是因为打架而被父母带来辅导。在辅导室里，宽宽表达自己一无是处，由外表到内在都没有优点。他打架是因为对方取笑他皮肤黑。非常明显的，宽宽正面对低自尊所带来的自卑问题，进而引发行为问题。

“自尊”

要谈自卑与谦卑，必须先从“自尊”（self-esteem），自我价值及自我形象谈起。自尊与自我价值感一直以来是基督教与心理学界的辩论。“自尊”简单来说就是个体对自己的感觉。二十世纪初期，Alfred Adler 带出了“自尊”的概念，其他心理学家将之发扬光大。自70年代以来，心理学界与教会界掀起了“自尊运动”，有关“自尊”的学术研究一箩筐。心理学界认为人的“自尊”是个人心理健康的根本，简单来说就是必须喜欢及爱自己。一个不喜欢自己的人自然就有许多的心理问题。因此要有健康的心理，就必须先处理好个体的自我形象与自尊的问题。“自尊”与生活的满足感息息相关。高自尊的人自然就比较友善、活跃、自信、信任别人等。

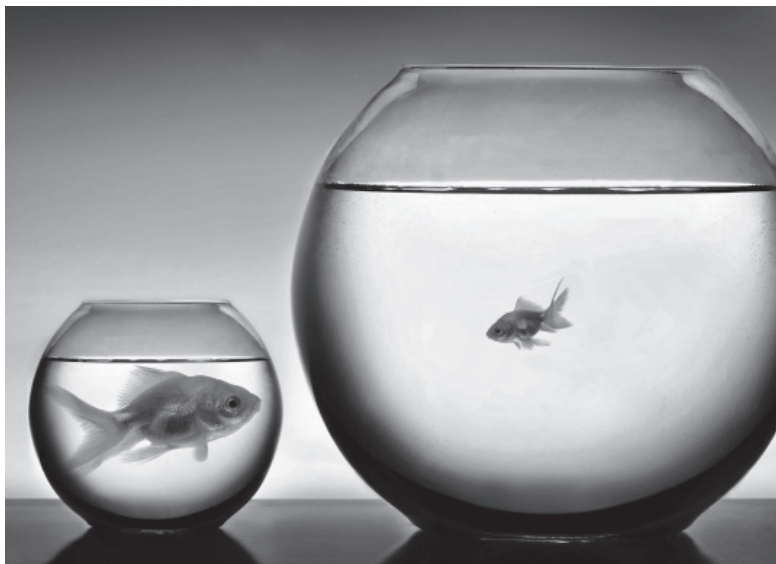
当神学遇上心理学的“自尊”

无可否认，心理学是以人为本，神学是以神为本。因此神学就认为过度强调人的自尊会导致人的完全独立性、自我膨胀与自我崇拜，以至否定了神在人生命中的地位、作为，以及人是罪人的事实。到底“爱神、爱邻舍以及爱自己”之间是可以并存还是相互矛盾呢？不同的神学立场有不同的结论。笔者个人认为这三者是可以并存的。的确，圣经最大的诫命是爱神，其次是爱邻舍如同自己，但笔者认为这与“爱自己”没有太大的冲突。不错，“爱自己”是无神论世界的术语，也是心理学界帮助个体在自我与人际关系中找到的平衡点。但这也是圣经的诫命，“爱邻舍如同自己”。如果自己都没有被建立起来，就根本谈不上所谓的背起十架跟随主，因为根本没有“自己”好否定！

当基督徒说“爱自己”时，我们是要活出神在我们生命中计划的精彩。活出身为人的尊贵，神的形象，活出健康的身心灵，发挥神给我的特色、恩赐，活出神让我想做的事。对基督徒而言，爱自己最终的目的与结果是荣神益人。也就是我的生命最终对社会是有贡献的！“爱自己”就是夺取上帝的荣耀吗？上帝的荣耀是非常伟大的，不是小到我们这么一个决定就受影响了。反而当我们好好地活出健康、有果效的生命，别人就从我们身上看到了上帝的荣耀。

心理学强调的人之价值与神学是符合的，如身为人的尊贵、平等，是不需要外在事物去证明或赢取的。神造人是非常宝贵的。当然圣经也有另一方面关于人有罪的真理是心理学没有的。

《圣经》告诉我们爱从神来。“我们爱，因为神先爱我们”。从科学的角度，爱不在别人身上，爱是在自己



“不要小看自卑的问题，它对我们的影响太深远了。近至与自己及与身边人的关系，远至一生的成就、关系与心理健康。”

身上，因为管理情绪是我们的大脑。如果自己不想痊愈或不想活，没有人帮得到自己。反之，一个人下定决心爱自己、为自己活，复原的力量就来了。自然界复原的奥秘是神创造的。我们只不过是发掘了神所创造的复原力的奥秘而已。

心理学有许多处理低自尊的技巧和方法，也有很多新的理论与学术报告，这些都是神放在这个世界的智慧。

自卑与谦卑

处理完这个大前提，我们就要进一步谈自卑与谦卑的课题。这个主题延伸自“自尊”。低自尊及差自我形象就带来了自卑的问题，而高自尊及健康自我形象就自然有谦卑的行为。互动百科将自卑定义为对自己的能力、品质作出偏低的评价，是消极的心理状态；而谦卑则是谦虚、不自高自大。

在辅导室里，许多的心理疾病与人际问题都源自自卑及低自我形象。这包括了焦虑、忧郁、恐慌症、疑心病、家暴、家庭冲突等课题。这是不容忽视的课题！

笔者将所收集的资料及自己的理解作了一个整合与比较，这是一个很有趣的比较，“自卑与谦卑”。

对上天的态度

自卑的人认为老天爷的恩惠总是漏掉他了，谦卑的人相信上帝的博爱与全能；

自卑的人认为上天总是亏待他，谦卑的人相信自己是上帝的宝贝；

自卑的人认为上天对他不公，谦卑的人相信天生我材必有用。

对自己的感觉

自卑是对自己的感觉，谦卑是活出来的行为；

自卑是缺乏自我醒觉，谦卑的人有很好的自我警觉能力；

自卑告诉你“我不够好”，谦卑告诉你“我不错”；

自卑是变相的骄傲，谦卑是认清客观的事实；

自卑是认为自己很差，谦卑是看自己合乎中道；

自卑是对自己的憎恶，谦卑是对自己的爱和欣赏；

自卑的人活在自怜自艾中，谦卑的人学会感恩。

对别人的态度

自卑是想自己少一点，谦卑是为别人想多一点；

自卑让你活出傲慢，谦卑让你学会尊重别人；

自卑让你不断寻求别人的认同，谦卑是相信自己的判断力；

自卑贬低自己的成就，谦卑是对待别人好像重要的人；

自卑的人不断要证明自己，谦卑的人不争竞，温和待人；

自卑扩大你的弱点，谦卑提升你的优点；

自卑拦阻成长，谦卑激发成长。

面对及处理自卑

自卑与谦卑，最后还是回到自尊与自我形象的问题。要处理自卑的问题，还是必须回到自尊与自我形象的课题。如果你发觉自己是个非常自卑的人，鼓励你寻求帮助或阅读一些有关书籍来帮助自己。不要小看自卑的问题，它对我们的影响太深远了。近至与自己及与身边人的关系，远至一生的成就、关系与心理健康。不要让自卑影响你的人生，不值得！你配得更丰盛的人生，上天给我们的生命是可以非常多姿多彩的。



文：林沛恩
博爱（总会）治疗师/
拉曼大学心理学学士

饭锅里的一口饭

自卑是一种普遍存在的心理现象。当自己与别人比较时，因低估自己而产生一种不如别人的情感体验，就产生了自卑感。若恰当地处理，自卑可以成为奋发向上的内在动力。然而，若处理不当，过度的自卑容易形成自卑情结，会影响性格的形成，甚至生活处事的各个方面。

著名的精神分析家阿德勒(Adler)曾说过，所有人（包括孩子在内）都有一点自卑的心理，只是程度轻重不同。他发现，人正是因为自卑感，所以欲求自我超越，才推动了整个人类社会的发展。他说，一个孩子因为自卑才会去努力奋斗；自卑感可以激发孩子去解决生活的难题。一个健康的个体会透过与社会的互动来克服自己的自卑。倘若在互动过程有正面的情感体验，个体会因此而产生自我价值和自我肯定。阿德勒也指出，孩子来到世界是个没有能力的个体，但他们周围都会围绕著有能力的大人。孩子接触的第一个社会是家庭，所以能否克服自卑还是产生自卑情结，视乎孩子与家庭成员的互动。由此可见，家庭关系是很重要的，这也在孩子的生命中立下一个基础。

自卑的孩子在各方面会有以下状况：

在认知方面，自卑的孩子自我评价偏低。他们喜欢使用内归因(Inward Attribution)的方式，总觉得别人不喜欢自己。他们也会过分在乎他人的评价，过分追求他人的评价；渴望得到表扬，甚至会用不诚实、不恰当的方式获得。他们对于批评过于敏感，难以接受，并耿耿于怀。

在情绪方面，自卑的孩子经常容易情绪低落，郁郁寡欢，父母常常不明其因，找不到头绪。他们的情绪体验会比较敏感--面对比较、忽略与批评时，常有嫉妒、愤怒和委屈等情绪，但往往找不到恰当的方式表达，以致常常压抑自己或自我攻击。

在行为方面，自卑的孩子会有表达能力较弱的情况出现，如：口吃、所表达的事情不连贯、表达时

缺乏情感、词汇贫乏等等。有些自卑的孩子会有注意力的问题，因此做事情时，他们常常会有注意力难以集中或只能短时间内集中的情况出现。

在社交方面，正常的孩子可能会有点怕生，但喜欢与同龄人交往。但自卑的孩子经常表现出过度地胆小、害羞、怕生、不愿意与同龄人交往。他们在面对竞争时缺乏信心、惧怕失败，因此倾向于回避参与竞争，不参加，表现畏惧或临阵逃脱。

个案探讨

小妮今年八岁。在七岁之前，她似乎一切正常。上了小学二年级，她开始不做功课，考试也不作答，与同学之间的互动渐渐减少。当老师和她对话时，她也不回答。她在家的状况却与在学校的情形相反。在家，小妮的情绪很容易被激起，常常与哥哥妹妹吵架。因为她在学校的表现每况愈下，所以学校老师转介她来接受游戏治疗。第一次见到小妮，她一拐一拐地走进游戏室。她以一张自画像向治疗师介绍自己。

小妮：（指著自画像，再指著自己）我。怪兽。

治疗师：你觉得自己是怪兽。

小妮：（她没说话，只是点点头，然后四处张望，仿佛在寻找她要玩的玩具。过了一阵子……）我可以去玩那个吗？

治疗师：这里所有的玩具都是预备给你玩的，你可以自由选择你要玩的。

小妮在游戏进行中，每玩一样玩具都会问：“我可以玩吗？”。治疗师除了回应她的问题，同时也回应小妮焦虑和疑惑的情绪。在与父母协商时，发现小妮在上一年级时走路突然一拐一拐的，她常常向母亲说脚没有力。父母曾带她到专科医生处检查，并没有问题。在学校，也没有听说她被同学欺负或取笑，然而，她的状况却越来越不对劲。父母对于她闹情绪的原因都摸不著头脑。最后，只有在父母打骂之下，她才会停止这些“闹剧”。

经过了解，得知小妮父母的管教方式比较属于给

孩子解决方案的类型。当小妮有问题向父母寻求帮助时，父母就会给予实际的建议和解决方案。父母或许会有疑问，直接给予孩子实际的帮助有什么问题？直至小妮在游戏中演绎出她的感受，才看到问题的所在。

有一家人，他们在吃饭，家人之间都在彼此互动。同时，有一个女孩坐在一个角落，她没有离开过。那个女孩一直望著家人很开心地在吃饭，但自己却无动于衷。小妮突然对治疗师说：“那个女孩想要吃饭锅里的一口饭，可是她不敢去拿，就只好坐在那里看著。其实，女孩也是家里的一份子，可是其他人都看不到她。过了很久很久，这个女孩觉得饭锅里已经没有自己的一口饭了。”

治疗师在当下回应那个女孩的感受，小妮听完，点点头就去玩其他的玩具了。

进行多次的治疗，小妮之前的状况都有好转。治疗师协助父母学习适当地引导，而不是帮助小妮解决问题。“先聆听，后回应；要尊重，再肯定”，意思就是，先聆听孩子的心声，回应孩子的感受想法，尊重他的意愿和选择，且肯定他的用心和努力。若问题尚未解决，需要再进一步处理，则和孩子一起去商讨是否有更恰当的解决方式。父母须知道，孩子是主要采取行动的人，而父母只是陪伴孩子去面对和学习处理生活各种的挑战。

结语

自卑是一种人与人互动之间产生的情感体验。孩子会有觉得自卑的时候，但作为孩子的引导者，要先回应孩子的情感，陪伴他接纳自己的不足，再实际地引导孩子、鼓励他继续学习。很多时候，遇到挫折的孩子需要的不是解决方案，而是一个能够懂得他感受并接纳他的人。这样的“懂得”会让他有勇气继续往前走。孩子有自己解决问题的方式和想法。当孩子有机会用自己的方法解决问题，除了能够建立自信，也能够帮助孩子不自卑的看待自己，同时也能够建立孩子解决问题的信心和能力，让他们走得更远。

游戏治疗多知一点

游戏对儿童而言有重大的意义。游戏玩耍是儿童认识周遭环境，藉由活动与人建立沟通方式，以及展现其生命力的重要媒介。儿童在这过程中建立自信心。



马来西亚博爱辅导中心

《博爱心旅》双月刊索取表格

亲爱的朋友们：

为了能惠及更多的朋友，经委员会开会讨论决定后，本刊将从2014年1月1日起，以免费索取方式定期邮寄一份《博爱心旅》双月刊至有兴趣者。

如您欲增订本刊数量，价格为一年六期共RM 24.00。

由于本刊去年开销费用约RM24,613.20，不敷RM19,775.80，本中心恳请社会热心人士，主内弟兄姐妹鼎力支持赞助本刊制作费。

有兴趣赞助本刊制作费或定期收到本刊的朋友，请将以下表格填妥资料后，再寄至本中心。

谢谢。祝阅读愉快！

李顶林

马来西亚博爱辅导中心委员会主席 敬启

<回条>

《博爱心旅》双月刊索取表格

- 请停止寄《博爱心旅》双月刊给我。谢谢。
 - 请定期寄每期一份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。
 - 请额外再寄 _____份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。
(1年6期，邮费共RM 24。)
(1年X _____份 X RM 24 = RM _____)
 - 我愿意乐捐RM _____ 以赞助《博爱心旅》双月刊的制作费。
- 支票 / 汇票列号：_____，敬请查收并早日惠下收据。

个人 / 教会 / 学校 / 公司 / 团体 / 机构 资料：

() 新订户 () 旧订户

姓名：(中) _____ (英) _____

性别：_____

电话：(O/H) _____ (HP) _____

传真：_____

电邮：_____

地址：_____

乐捐方式 (避免遗失，请勿寄现金)

- 现金：请直接交来本中心办公室。
 - 支票/汇票 (Wang Pos) 台头请写
AGAPE COUNSELLING CENTRE MALAYSIA
 - 直接将捐款汇入 MAYBANK 014235-110919，再将Bank-in-slip及表格，传真至03-7785 4832、电邮至agapemal@yahoo.com或邮寄至56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
- ……<供博爱办事处用 (请勿填写)>……

日期	收据编号	期数	备注



马来西亚博爱辅导中心 乐捐表格



我愿意支持博爱事工，现附上：

- 现金
 支票/汇票，列号：_____
- 银行存入收据
敬请查收，并惠下正式收据。

支持项目（请於适当 内加 ）

- 经常费 RM _____
- 同工薪金 RM _____
- 博爱硬体设备 RM _____
- 其他：_____（请注明） RM _____
- 总数 共 RM _____

捐款者资料：

姓名：（中）_____

（英）_____

电话：（O/H）_____

（HP）_____

传真：_____

电邮：_____

地址：_____

凡捐献马来西亚博爱辅导中心的款额，
将可享有所得税回扣

付款方式：（未免遗失，请勿寄现金）

- 现金：请直接交来本中心办公室。
- 银行过户：
请存入Maybank 014235-110919，
并将银行存入收据传真至03-7785 4832。
- 银行支票/邮政汇票：
台头请写 Agape Counselling Centre Malaysia，
并寄至本中心。
56B，Jalan PJS 1/46，Taman Petaling Utama，
46150 Petaling Jaya，Selangor Darul Ehsan.

沙游治疗
系列一

等待开花



17岁的芷妍（译名）和父母一同来到辅导中心，当辅导员和她打招呼时，她一幅沉默寡言的样子，眼神没有和辅导员有任何的交流。辅导员首先会见芷妍的父母以了解情况，父母一脸无奈地诉说孩子所发生的事情——芷妍被父母发现有自残的行为。其实，她自我伤害的行为已经维持了一段时间，只是没被人发现而已。此次，也是妈妈偶然进她的房间收拾，正好看见芷妍拿著刀片划伤自己的手，妈妈马上阻止她。虽然伤口不严重，但足以吓得妈妈不知所措，反复地问芷妍：‘为什么？’、‘为什么要这样伤害自己？’、‘有什么你可以告诉妈妈……’；但芷妍却只是看著自己受伤的手，选择沉默。

随后，辅导员邀请芷妍进入沙箱游戏室，在摆满了小物件的房间里坐著。前方的一盘沙，吸引著芷妍不断地触摸、握紧、松开、拨弄著……，从一只手到一双手；从温和、细慢到快速有力。虽然过程中她一言不发，但可以感受到她的不安、难过、委屈、受伤的情绪都在内心里翻腾著，仿佛在与沙子做最深的倾诉。这样安静无声的治疗进行了很多次。

后来，某一次她在沙盘上创造了一座岛。岛就在沙盘的中心，岛和周边的沙子是分隔的。许多不一样类别的树木布满了整座岛。芷妍微微地说道：“这是一个孤岛。没人。只有森林。”这是芷妍第一次和辅导员分享她的作品。芷妍感觉自己是非常孤单寂寞的，无论在学校还是在家里，她都

的种子



文：吴玉忆
博爱（亚庇分会）
注册与执行辅导员/
沙大心理辅导学士

觉得自己是多余的那个人，没有任何价值，更不懂得自己生存在这世界有何意义。她只知道自己每天的生活是痛苦、难受、压抑、紧绷、被取笑、被骂和被轻看等。她甚至每天重复著同样的一个梦境——就是一群人一直紧追她，直到一个山崖边，只差一步就坠入悬崖，粉身碎骨！那样的梦总是让她受到惊吓，无法安睡。

青少年时期，一个正值花样年华的阶段，给人的印象是热情、自由、大胆、奔放和充满活力的。但是，在芷妍身上却完全找不著这些特质。究竟是什么原因致使芷妍在这绽放茂盛的生命阶段里过著如此沉重的日子呢？

辅导员决定陪芷妍探讨原生家庭，从而帮助她更了解自己的现况。芷妍是一个被领养的孩子。养父母是在自身年龄很大的时候才收养她，她和家中的哥哥姐姐们年龄差距很大。虽说是家中最小的孩子，不但没有呼风唤雨的能力，反而时常经历狂风暴雨；家人多以责备、怒骂、贬低、互相指责为主要的互动形式；那是一个缺乏关爱的家庭模式。

长期生活在遭受责骂和被贬低的成长过程中，芷妍非常坚定的认为自己是一个极笨、没有任何价值且不值得被别人善待的一个人。这样的错误信念导致芷妍在许多事情上无法信任自己，认为自己是没有任何价值和特别的。当有人善意对待她或夸赞她时，她不会轻易相信；反而产生怀疑，总是觉得自己不好。其实，这样的情况说明芷妍自我形象处于较低的层面，自卑感很高。这些自卑感致使她无法如普通人一般的去相信自己的能力，甚至连一些基本与人建立关系，如：打招呼、开口称呼对方的姓名、微笑、握手的信心等，都没有。因为，她不相信别人会真心想和她交朋友。最终，这不但在人际关系上形成了障碍，同时随著年龄的增长对自己的人生更是充满疑惑和不被期待。

许多的研究显示，一般有低自尊倾向的人都会有以下几点的特征：

- 对‘我是谁’有不安全感，对自己没有信心。
- 无能力敞开自我，也无法信赖别人。
- 很难与人建立亲密及人际关系。
- 需要别人长期的认同与接纳；害怕被拒绝。

- 经常感到沮丧、不舒服或不适应。
- 无法对自己的好与成就自我肯定、奖励。
- 经常觉得自己与别人不一样，也与别人保持距离/疏离。

当辅导员和芷妍的父母详细解说她有低自尊的倾向时，父母认同，且反映芷妍符合这些特征。面对低自尊问题的青少年非常需要父母给予极大的耐心和空间。父母的调整不但可以给孩子塑造一个安全成长的家庭环境，更有利于改善与孩子之间的关系，重新建立一段稳固又亲密的亲子关系。芷妍的父母学习调整生活的节奏，放慢脚步去等待，且尽最大的努力去配合芷妍成长的需要，以陪伴她一步一步成长和进步，见证她更有自信的步伐。父母在语言和行为上给予鼓励、肯定、赞美和支持，也有助于增进孩子对自我的健康评价。

结语

我相信每个人的内在都有一股可以自我疗愈的强大能力。这种能力就像是一颗小种子，只要有适当的浇水、施肥、灌溉，它就必定有成长开花的一天。对芷妍来说，沙游就像是一个出口，让她能够将自己心中的情绪毫无保留地倾诉。这个环境是安全的、可靠的，在这里她不但可以倾诉自己的情绪，更是重新学习建立关系、信任和找回自信的地方。当然，这颗小小的种子在很努力成长的同时也非常需要家人和朋友们给予更多的关爱和肯定，避免责备和拒绝。我相信在这样细心维护的关照顾下，小种子变成一朵艳丽的牡丹花是指日可待之事，芷妍也必定会找回自我的价值，重新认识一个全新的自己！

沙游治疗多知一点

象征将引起个案无穷的想像，在沙箱里有空间的限制，不过这种限制同时提供了保护的空间。治疗师无条件接纳个案，对于沙箱的作品不做任何主观的评价，以及建立信赖的关系，以激发个案的自愈能力，达到治疗的目标(Klaff, 1982)。

婚姻里的自卑感



自古以来，结婚是人生的一件大事。两个人相遇、相恋，欢欢喜喜地进入婚姻，在众人面前幸福地宣告已经找到了共度人生的另一半——这是人生踏进新阶段的开始。婚姻里有承诺、相顾与委身；婚姻也有差异、冲突与挑战。当两个不同的个体要一起相处，共同建立一个家，双方在背景和性格差异下磨合，同时需要承载婚姻责任与期望，这都是不简单的事。

如今，不少婚姻堕入离婚之痛。除了婚外情、性格不合、婆媳问题、经济困难等因素，有一种源自伴侣自身的因素，它也具有足以瓦解夫妻关系的力量，这就是自卑。自卑是一种消极的自我评价或自我意识。一个自卑的人往往过低评价自己的形象、能力和品质，总是拿自己的弱点和别人的长处比，觉得自己事事不如人，在人前自惭形秽，从而丧失自信，负面地看待自己。

在婚姻里，男女双方无论哪一方心怀自卑感，都可能伤害婚姻关系。因为自卑心态容易导致各种不和谐，致使感情的天平倾斜，最后可能崩塌。人的自卑感可能来自外貌的缺陷、身家的差距、能力的不足、周遭的比较气氛等，让人感觉自己不够好，缺少安全感，甚至会有各种多疑的想法。自卑感作祟时，有者会加倍地付出，甚至以讨好的方式弥补

那不足的地方，在婚姻里妥协；有些人则会以控制的方式来证明自己，在婚姻里约束对方；有的人则以反抗的行为来保护自己的自尊受损，在婚姻里彼此伤害。

个案探讨

陈夫妇因沟通不良，骂战次数增加（偶尔会冷战），关系越发紧张，前来接受辅导，希望可以修复关系。首次辅导，他们提到生活细节处事方式的差异，加上对彼此的期待落空，关系深受影响。

从丈夫的分享中，了解到妻子性格细腻，一路以来非常用心照顾孩子及打理家庭。近几年，妻子出现明显的洁癖行为，对家里的整洁特别有要求。她期待丈夫回家后尽快冲凉，梳洗干净了才能坐在客厅的沙发上或抱孩子。为此，他们吵大架，冷战了几天。辅导员引导他们沟通，陪伴丈夫了解妻子行为背后的心声，发现妻子在家照顾孩子的苦衷。妻子表示自己最害怕孩子生病，丈夫不在家没人帮忙，自己撑得很辛苦，所以会特别注重干净，尤其是孩子喜欢在沙发玩，借此会要求丈夫保持卫生，避免孩子容易生病。

从妻子口中听到丈夫是一个情绪容易暴躁的人，当事情不顺心时，容易发脾气。丈夫是一位生意



文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

人，工作压力大，家庭经济来源都靠他。夫妻俩常常为了孩子而吵架，丈夫期待放工后享受一家人在一起的时光，但是妻子则希望丈夫回家帮忙照顾孩子，她就有个人的时间与空间，可以做自己的事。两人在不同的需要里彼此期待与埋怨，导致冲突不断。

在辅导过程里，辅导员陪伴他们去探讨原生家庭。丈夫来自单亲家庭；小时候，父亲有外遇，离家，是母亲辛苦将他养大。回忆里，没有一家人在一起吃一段饭的记忆。丈夫很渴望拥有一个完整的家，深感生命中好像缺少了些什么，但又没能说个明了。他特别在意一家人在一起的时光。因为从小看见母亲的辛劳，心智特别早熟，年纪尚轻就开始担起顾家的责任。很多情绪压抑在心里面，不为人知。然而，有一把声音总会在他无助的时候出现，告诉他：‘你再努力也没用，不会有幸福的’、‘不会有人了解，算了吧！’、‘都是你不好’……。每当这类似的声音出现，他都会情绪暴躁、失控。

辅导员陪伴他去面对自己心里最真实的心声，在同理的反应里帮助他卸下多年来承载的重担，责任感的面具底下盖著一幅自卑感的面具，将它们一一脱下。他带著泪水诉说对于父亲那落空的爱与保护，其中充满委屈与受伤。从小，他觉得自己不配得爱，他被逼长大，需要懂事照顾母亲，心中的渴望不曾被满足，甚至不被了解。在婚姻里，他童年的伤痛从隐藏的地方出来，在不知不觉中伤害了身边所爱的人。

妻子则来自一个受保护的的家庭，从小得到父母的守护。父母过多的爱，让她渴望拥有自己的空间。

借此，她抗压能力不强，渴望丈夫的了解与守护，但丈夫因工作上的忙碌无法经常在她身边给予随时的帮助。在婚姻里，当她需要独自面对问题而深感挫折时，她都会觉得自己很无能，充满自卑感。渐渐的，她开始在家庭生活上对丈夫有更多的要求与期待。

当他们在辅导室里有机会聆听彼此的心声，了解双方背景的塑造，这一份明了帮助他们有能力以接纳、包容、饶恕、感恩、体谅来继续经营这一段婚姻关系。爱，可以重新连接在夫妻关系里，滋润过去心里的缺口，修复潜在的自卑感。

从陈夫妇的生命里，可以发现他们过去的背景如何影响婚姻关系。无形中，背景里所留下的缺口包装著一份自卑感，在潜意识里逐步地蔓延并刺伤对方。陈先生的自卑感来自父爱的落空；陈太太的自卑作祟来自过于受保护里的无能。当彼此的伤害得到疗愈，期待得到理解，差异得以互补，爱就可以在彼此关系里涌流，彼此滋润，彼此满足。

诚然，自卑感潜在我们每个人心中，但不是每个人都发现它的存在与杀伤力。在婚姻关系里，自卑感有如一把利器有能力刺伤夫妻关系，若及时发现并处理，甚至可能导致婚姻破裂。藉此，认识自己过去成长里给自己留下的伤口是重要的，趁机可以重建那受伤的自我形象，让爱有机会再次流过我们的伤口，恢复我们生命的缺口。

亲爱的朋友，您自卑吗？您自卑的根源是什么？自卑感有如何影响您吗？愿您有机会与您心里的自卑相遇，了解它，用爱拥抱它，您的自卑会成为生命价值里一份美丽的祝福。

面谈辅导多知一点

人本主义学派相信个体具有自由意志，既个体有选择的自由，也相同需要为选择的结果负责。辅导员尊重个人价值，认为每个人都有其存在的价值，且个体的主观经验应被尊重。他们相信人基本上是向善、向上的（性善说），所以人不是被本能所驱使，而是能自我选择朝向自我实现的目标迈进。



文：邝慧婷
博爱（总会）注册与执证
辅导员/砂大辅导学士

《卑情够了》

在治疗室里，曾经遇到一些外表清秀、笑容甜美，让人眼前一亮的女生。她们之中不少人对生活有很多的不安，觉得自己不美、不好、不单看不见自己外貌的亮点，连内在的美丽都难以察觉。偶尔，也遇到一些成绩优秀、校内校外皆杰出的学生。他们之中有些人对自己的表现有很多的不满，觉得自己不优秀、不聪明、只是幸运而已。出色而谦卑的人是难得的；然而，谦卑和自卑虽是一字之差，它们的涵义却天渊之别。自卑不仅让他们看不见自己的努力，还否定了自己的成就。

巧合的是，这些个案总觉得身边的人不明白他们。他们每天活在痛苦中，他人的称赞和肯定只是一种安慰，好叫他们不会想太多。重要人物的鼓励和肯定对他们而言毫无正面的意义，反被贬成另一个目的，令他们觉得沮丧，被敷衍。因此，他们继续保持对自我过低的评估和看法 - 总是看见自己的不足，专注于弱点而忽略了自己的努力和长处。自卑，扭曲了他们对自身、他人和世界的观点。

有机会阅读《卑情够了》这本外在轻薄却不失其厚度的作品。作者吴咏光先生提出自卑是一种人类的自然本性。他应用 Alfred Adler 的理论，认为一些身体有残缺的人能够自发地“补偿”身体和心理的缺陷（心理的“缺陷”就是自卑感）。补偿作用可以引导人走向更超越的目标，例如：一位出自贫苦家庭的人，童年时看见父母辛劳工作养家，成长中会克服客观条件限制，努力上进，力争上游，赚钱供养家人。因此，他认为成功补偿的，可以满足地生存下去。然而，

无法补偿的则容易产生自卑感。

自卑引起不同的负面情绪，例如：抑郁、不满、愤怒、焦虑、怀疑、自责、无奈、空虚等。负面的自卑感有时会令人感到羞耻、悲观，以致将自己的弱点和缺陷收藏，甚至麻醉自己去忘记。久而久之，潜藏的自卑感累积，令人继续走入自欺欺人的漩涡，或是在骨子里为自己制造一种虚假的自我价值，消弭内心日积月累的自卑感，由自卑引致自大的极端心理状态。这些自卑感往往是生活所经历的事情带来的记忆。人的生命如同翻阅一本相簿，当中有快乐和不快乐的回忆。重点是我们如何整理这些记忆，为自己重构生命和自我观。别让自卑打败你！

作者透过各种不同的问卷、清单、问题以及反思，引领读者联结自己的自卑状态，进一步了解自己内在心理的真实光景。从中，我们省思过去岁月留下的痕迹如何影响我们的价值观、对自我的评估，以及内心渴望的基本情感需求。作者认为调整

我们的期望和包容我们的缺失，有助于打破比较的镜子。随著我们看自己合乎中道，将放眼他人身上的眼目收回来，不再去猜想别人怎么想自己；反倒学习欣赏自己的独特性，在细微的事情上重新认识自己，接纳自我、最终将可以重塑自我，谱写不一样的生命乐章。

William James 说：“这个世代最大的发现是，人可以改变他们的心态，以致改变他们的生活。”人因此更能接纳自己，更清楚自己，发现生命的独特意义，且产生动力、能力和勇气去开拓属于自己的将来。这就是自信--让人得以走出自卑的诀窍！



文：吴荣良
心脏科医生

告别自卑感

我相信每个人在某个时候或多或少都会有些自卑感。有些人会勇敢地克服自卑感，有些人则一生被自卑感所缠，影响到他们一生的成就与人际关系。我回想自己的成长历程，发现自己也曾经活在两个自卑感的阴影下。

我来自一个兄弟姐妹众多的家庭，家境也不富裕。所以，小时候就不知不觉地产生一种自卑感。我不喜欢别人问起我的家庭背景，因为我怕他们看不起我或嘲笑我。这种无理的自卑感造成我不能敞开心扉与别人交往。我尤其不喜欢与家境富裕的人交往，甚至在心里深处排斥他们。

由于兄弟姐妹众多，父母亲也照顾不来，我们的学业成绩都是靠自己打拼。我从小就没有遇到好的英语老师，没有好的英语学习环境，没有钱去英语补习班，也没有好的英文词典。种种的原因造成我的英语非常差。差劲的英语造成我有严重的自卑感，也加深了我对这个语言的学习障碍。

我记得在中学求学时有一个很严肃的英语老师，他在教学时逐一给每个学生发问一道题，如果不能回答第一个问题就得罚站（地上），再答错第二个问题就被罚站椅子，连续答错三个问题就会被罚站在桌子上。他以如此羞辱学生的方式来教导英语，造成我们这些英语本来就不好的学生更加不能好好地学习英语。他这种教学方式伤害了我的自尊心，也加深我的自卑感。

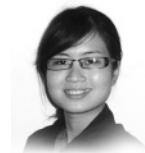


也许老天真的爱笨小孩吧！在中学时期我有幸参加一个教会的学生团体，从那团体的辅导员身上学习到很多正面的人生价值观与宗教信仰。这些熏陶与培养带领我逐渐克服对家庭背景的自卑感。我终于明白自己不富裕的家庭与多兄弟姐妹的背景并没有可耻之处。这领悟帮助我可以开放自己与社会不同层次的人士交往。我觉得参加那个教会团体是我人生的转捩点。

我进入大学学医后深知英语的重要性，因为英语是学医最重要的国际语文，不能掌握英语就不能有效地学医。于是我痛下决心努力自学英语。我买了一本双语解释字典，比别人加倍地苦学功学习英语。大学里的同学有大半是来自英校的学生，所以我有比较多学以致用用的机会。我比较有勇气以英语与病人及讲师们交谈，还有以英语在讲堂上报告病例。经过几年的努力，我总算克服了学习英语的自卑心理。

以我个人的经验，要克服自卑感须经过几个层次的突破。首先要承认自己在某方面有自卑感，不要逃避。接著要加以分析为何会有这方面的自卑感，最后才能对症下药以正面的思维与积极的行动去克服自卑感。

我愿这句名言与大家分享：“没有人可以鄙视你，除非获得你的同意”。不要让自卑感成为我们人生的绊脚石。愿我们能勇敢地跨步走出自卑感的小室，发展更开阔的人生！



文：Ally Wee
国大心理辅导硕士/
注册及执证辅导员

散文
花束

我不是人家说的坏孩子

那些年青春韶华，还记得吗？
在成长过程中，我们常常把别人眼中的自己当成真实的自己。

青少年的内心世界涌现许多复杂的情绪。他们关心对自我的认识，摸索自己心理上的肖像，常常会因搞不清成长的变化而烦恼，同时也对别人的看法与反应极为敏感；只要有人批评他，就反应很强烈，容易感到挫折。他们总是觉得自己长得普通、学习普通、才艺普通；站在人海中，没人看到；别人提出意见时，自己只是畏首畏尾地随声附和；心仪暗恋的对象只会在校草花身旁绕；父母的责骂伴随著失望，尽数说著自己的缺点……啊！索性把自己关在房内当宅男宅女吧！

或许有人会认为，怎么现在的这些孩子那么不知足，真是无病呻吟。有些人也不明白为啥现在的男生会因为没苹果电话就觉得抬不起头？为啥女生总爱把自己年轻的肌肤刷上几寸厚的粉？然而青春就是这样，不甘平凡而又敏感。虽说再小的星星也会发光，可青春的我们就恰恰不想做那微小的星。

其实，原生家庭对一个人的自我形象影响甚远，这是我们常常不自知的。

他的父亲因欠赌债抛弃妻小；母亲要再嫁，所以把他送去独居的老奶奶家。从此，在他小小的心

灵深处就刻下了被遗弃、被拒绝的伤痕。再加上，亲戚们也嫌弃他，班上的同学疏远及嘲笑他。不被爱及不被接纳的经历让内心的自卑感好像颗种子般在他心中发了芽，拔也拔不掉。自卑的心让他抬不起头，他变得越来越沉默，像头孤僻的狼一样，对身边的人充满了戒备及敌意。

他开始逃学、彻夜不归泡网吧、偷东西来换取自己喜爱的名牌物品，满足内心的空洞。叔叔婶

婶常常谩骂他不成器，他却一副木然无所谓的样子，把自己伪装得更恶劣，不让别人看透。只有在奶奶面前，他硬不下心。奶奶是唯一一个让他感受到爱的人。粗糙带有橡胶味的手总是心疼地抚著他的脸颊脑袋，嘱咐他要做个好孩子。他很不好意思，自己都快15岁了，奶奶还把他当做小时候那样来疼。但是，心里的痛让他不能自己。

那天，他偷了邻居的一台手提电话，变卖后把钱都花光了。几天后，邻居气势汹汹地来老奶奶家兴师问罪；他躲在房里不敢出来。奶奶急忙走进房里对他说：‘不管别人怎么说，奶奶相信你’。望著奶奶白花花的头发、浑浊却仍旧慈祥的眼神，他不忍心欺骗奶奶，于是承认了。奶奶顿时泪流满面，令他感到有些懊恼。

第二天起，奶奶从中午出门后直到傍晚才回来。他觉得很奇怪，便在后头跟踪那拄著拐杖颤巍巍走路的奶奶。这才发现，原来奶奶是去邻居家干活，为他还债。眼见如此，他受不了，跑出去嚎啕大哭，对自己说一定要做个好孩子。从此，他真的变好了。奶奶对他的信任、承担与付出，让他体会到亲人的爱，他看见自己在奶奶眼中有多重要，而不再是被遗弃的孩子，他深知自己可以是奶奶的好孩子。藉此，他挣脱了自卑的捆绑。

一年年过去，他也长大成人，奶奶也走了。回忆起青春过往，难免会有那苦涩之味，总记得那个苍老而执著的声音，不停地对他说：‘奶奶知道你不是人家说的坏孩子’。

青少年的成长，除了生理的层面，还有心理的部分。有时，他们会因为他人不恰当的决定、批判和要求，难以面对那些超出了他们所能承受的能力，因而变得自卑、挫折。我们可以让人成为天使，也可以让人成为恶魔。老奶奶用她的爱医治了那受伤的心灵，是个道道地地的天使。





文：何嘉凯
特殊教育老师/
博特拉大学辅导学硕士

自杯

自从社交平台和通讯媒介的普遍性增大，人们使用的字、词、句子变得更创意。有一个让我会心一笑，那就是“杯具了”（实指“悲剧了”）。这次，我也想来一个新造词——“自杯”（实指“自卑”）；我们来看看自己把自己看成怎么样的一个杯？

2013年，中国一个15岁少年因为眼疾，原本想当军人的他深觉自己失去了资格，对于建立家庭的说辞也觉得可笑。后来，他留下千字遗书，投河自溺。2016年，马来西亚国家石油在华人农历新年时期推出了一个名为“橡胶仔”（Rubber Boy）的感恩短片。出身卑微的男主角向一名以割胶谋生的妈妈咆哮埋怨，眼见身边的朋友都有新衣、新玩具，有车载送上下学，而他一样都没有。他认为妈妈不够努力赚钱，导致家里贫苦，令他在朋友面前感到自卑。

以上的两个例子，显示自卑心理所引出的自我形象问题，即人如何看待自己、身边的人、以及未来；这不单影响了我们与他人关系，更是关于自己生命存活的问题。自卑出于贫穷吗？自卑源于身体的不健全吗？表面看来好像如此，不过事实并不尽然。在一份“大学生自卑心理对人际关系的影响——以云南师范大学为例”的报告中提到：“自卑心理……其实就是与交往和与物比较自身产生的心理落差”，关键词不是贫穷和不健全，而是比较和落差。简言之，自卑心理是透过（与别人或自己）比较而产生，在经历期盼与落差后被放大而陷入一种消极和自我矮化的心理状态当中。

在艾瑞克森（Erikson）的心理社会发展理论里，人在2-4岁的“自主行

动与羞怯、怀疑”阶段开始经历“自信”和“自卑”的心理状态；也就是说，人自小就开始游走于自信和自卑的经历中，缺乏好好看待和处理，都可能在后期引发不健康的心理和行为。自卑往往让人陷入无助、不敢尝试或过度依赖他人，导致人际关系出现一箩筐的问题。轻者也许只是显得比较“文静”，重者可以影响性命安全。

但不是所有的自卑或自卑感都是一无是处、纯属消极，或只会带来问题而毫无建树的。《圣经》说：“万事都互相效力”，任何事情一旦找对了方向，目标则清晰；用对了方法，就找到了价值。自卑感也一样。

Alfred Adler在“阿德勒的人格理论”中认为，每个人生下来便是弱小的，而人格的形成则是个人胜过自卑感后形成的。每个人都会经历自卑，并且都努力突破，做得更好。这就犹如一个体弱的人努力尝试多做运动，增强体格一般。Adler也强调这种“补偿”性的行为必须合宜地进行。换言之，自卑感可以成为一股推动力，叫人在发现自己的不足或感到自卑处寻求进步突破。自卑不是我们的敌人，它不过是我们的“闹钟”或“警钟”，提醒我们可以更好。

“自杯”，请把自己看成是一个杯。纸杯在水晶杯面前因材质的不同，可能会感到自卑。但无论是纸杯、胶杯、钢杯或水晶杯，里头承载的“内容”才是重要的。装著清水的纸杯，比装著污水的水晶杯更有意义和内涵。今天，你的“自杯”里装了什么？你又会选择把什么倒进你的“杯”里呢？



活动简报

2017年4月份至5月份

整理：行政部

博爱总会



4月1日，主办“聆听父母，听见孩子”工作坊，讲员是翁月燕。



4月20日，博爱辅导员吴健菱前往八打灵美门团契，主讲“智慧与荣耀”课题。



4月30日至5月1日，主办博爱委员及同工退修会。



5月13日，主办“放情绪自由”工作坊，讲员是翁月燕。

博爱（新山分会）



4月2日，“Old! No! 叛逆中年My Rebellious Mid Life”工作坊



4月7日，“情绪在流血”讲座会



4月8日，“情绪在流血”工作坊

博爱（马六甲分会）



4月15日，营养父母班

活动预告

博爱总会

《卑情够了》读书会

日期：2017年8月5日及12日（星期六）

时间：2.00pm - 6.00pm

地点：博爱三楼表达性治疗室

对象：有兴趣者

讲员：邝慧婷

联络：03 - 7785 5955

博爱（檳城分会）

“沙箱游戏治疗”第二阶工作坊

日期：6月10日至12日

时间：9.00am-5.00pm

地点：马来西亚浸信会神学院（檳城）

对象：社区辅导专业人士、学校辅导老师、社会工作者、教师、其他有关的心理健康专业人士

讲员：沈金央

联络：04-228 0709 / 017-499 4236

博爱（新山分会）

“单身的指南针”工作坊

“A Compass for the Single” Workshop

日期：2017年6月17日及24日

（星期六）开始

时间：9.00am - 5.00pm

地点：本中心礼堂

媒介语：华语/英语

“亲密关系”学习小组

日期：2017年6月23日（星期五）开始

（两周一次，共8次）

时间：7.30pm - 10.00pm

地点：本中心礼堂

对象：单身/已婚人士

博爱（马六甲分会）

“自我成长”系列课程

“从原生家庭认识自己”工作坊

日期：7月1日（星期六）

时间：9.00am-5.30pm

地点：博爱（马六甲分会）礼堂

对象：有兴趣者

讲员：翁月燕

联络：06-288 9026

“放情绪自由”工作坊

日期：2017年8月5日（星期六）

时间：9.00am-5.30pm

地点：博爱（马六甲分会）礼堂

对象：有兴趣者

讲员：翁月燕

联络：06-288 9026



文：赖裘华
博爱（总会）执行干事
马大教育（辅导与谘商）硕士

32周年纪念感恩慈善晚宴

(1985 - 2017)

日期：2017年9月9日（星期六）

时间：晚上七时正

地点：吉隆坡陆佑路中国小学大礼堂

博爱辅导中心于1985年成立，为一所非营利的辅导服务机构。32年来，她本著基督关怀、

博 全人发展和爱人如己的精神，提供前瞻性、创新和多元的辅导与治疗服务给予广大人群。本中心2011年至2016年的辅导服务统计资料显示：我们所帮助过的个案已逾二万二千人。博爱聆听人心，陪伴有需要的人走过；协助情绪困扰和心灵忧伤者走出情绪低谷，让他们认识自己，进而体现生命的意义与价值。

自2006年始至今，博爱（总会及四个分会）与妇女、家庭暨社会发展部联办了共50场婚前教育课程，共1,025对新婚夫妇从中受惠。此外，与南洋报业基金携手在国内积极推动两类型的辅导研讨会：一是专门为学校教师主办的辅导研讨会，另一是为其他辅导工作者而办。从2008年至2016年，博爱筹办了八场“马来西亚学校教师辅导研讨会”、两场“马来西亚助人工作者辅导研习营”及三场“马来西亚华社辅导研讨会”。其中12场获得南洋报业基金赞助部分经费。我们共培训逾三千三百人次的辅导专才。另外，也定期开办有关辅导与治疗课程、亲子关系、自我成长有关的工作坊，造就了许多辅导工作者及有需要的人。

这些日子，博爱都是靠著神的恩典，社会人士的支持与捐献，让博爱的工作得以延续造就社群。接下来，博爱要落实几项大型计划需要庞大经费。这包括：（一）筹划在怡保及关丹地区设立博爱第五及第六个分会，扩大辅导服务面；（二）改善中心的硬体设备及加强培训及提升辅导服务素质。要推展上述计划，估计需要的资金约为30万令吉。

有鉴于此，本中心殷切期盼各善长仁翁，一本已往给予博爱的热忱支持与关心，慷慨解囊，鼎力支持博爱32周年纪念感恩慈善晚宴，共襄义举，以达集腋成裘、众志成城之效，完成辅导服务的神圣使命。

以下为捐献奖励的办法，尚请给予大力的支持：

乐捐RM3,000 或以上者受邀为感恩晚宴剪彩人。

乐捐RM100者可获赠1张感恩晚宴餐券。

最后，衷心感谢您热心公益，慈善为怀的善举。

凡捐献的款额，将可获得所得税回扣收据。

博爱辅导中心委员会主席
李 顶 林

慈善晚宴筹委会主席
章 守 必