【心靈 SPA 醫治禱告】

25. 你的價值不在他人的眼光

「我現在是要得人的心呢？還是要得神的心呢？我豈是討人的喜歡嗎？若仍舊討人的喜歡，我就不是基督的僕人了。」(加拉太書 1:10)

當我們太在意別人的眼光，就容易失去自己的方向；當我們太渴望別人的認同，就可能犧牲自己的原則與界線。

為什麼在意別人的眼光

生活中，我們常常會不知不覺地受到別人眼光的影響。別人一句批評，我們可能難過一整天；別人一個不認同的表情，我們就開始懷疑自己；別人對我們不滿意，我們就急著解釋、道歉，甚至改變自己的決定。為什麼會這樣？這可能與以下幾種心理機制有關：

1. 對被拒絕的恐懼（Fear of Rejection）

人是群體性的動物，我們天生需要歸屬感、接納與關係。當我們害怕被拒絕時，就會特別在意別人是否喜歡自己。例如：別人沒有回覆訊息，就開始猜想是不是得罪了對方。別人沒有邀請自己，就覺得自己不受歡迎。別人不認同自己的想法，就覺得自己是不是不夠好。久而久之，我們會把別人的反應，當成衡量自己價值的標準。

2. 過度依賴外在認同（External Validation）

有些人的價值感是建立在別人的肯定上。別人稱讚，就覺得自己有價值；別人批評，就覺得自己很失敗。心理學稱這種現象為外在認同依賴。問題是：別人的評價會改變，今天喜歡你的人，明天可能不認同你。如果我們的價值感完全建立在別人的評價上，就會活得非常不安定。

3. 習慣性討好（People-Pleasing）

有些人從小就習慣做一個乖孩子，不惹父母生氣、不讓老師失望、不讓別人不開心。長大以後，這種模式可能延伸到工作、家庭及教會。他們常常認為：只要我拒絕，別人就會不高興。只要我說不，別人就會離開我。只要我讓別人失望，我就是不好的人。是，他們把滿足別人的需要，放在自己的能力、感受及需要之前。但我們必須明白：善良不等於沒有界線，愛人也不等於必須滿足每一個人的期待。

跳出人眼光中的看法

不是所有批評都沒有價值，也不是所有人的意見都需要接受。我們可以謙卑地聽取建議，檢視自己是否需要改進；但不必因為每一個人的不認同，就否定自己。因此, 學習接受他人對自己的

不喜歡。即使我們盡力做好，仍然有人不滿意。我們不能控制別人的想法，卻可以決定自己如何回應。成熟不是讓所有人都滿意，而是在愛與尊重中，仍然持守自己的原則。

當別人提出要求時，不必立即答應。可以先想一想：這件事是我的責任嗎？我目前有能力承擔嗎？答應之後，是否會影響其他重要責任？我是出於愛心答應，還是因為害怕被拒絕？學習說「不」，不是自私，而是尊重自己，也尊重彼此的界線。

我們的價值不是由別人的掌聲決定，也不是由別人的批評定義。神認識我們、愛我們，也知道我們的軟弱與限制。當我們越認識神，就越不需要透過討好每一個人來證明自己的價值。

「我現在是要得人的心呢？還是要得神的心呢？我豈是討人的喜歡嗎？若仍舊討人的喜歡，我就不是基督的僕人了。」(加拉太書 1:10)這節經文提醒我們，基督徒做事的動機與標準，不應只是人的掌聲與評價，而是討神的喜歡。我們不是不需要聽取別人的意見，也不是不在乎別人的感受。而是要學習：別人稱讚我，我感謝；別人批評我，我可以反省，但不讓批評定義我。別人需要幫助，我願意付出；但不因為害怕拒絕而勉強自己。別人不認同我，我仍然可以尊重對方，不必為了得到認同而放棄原則。討人的喜歡，會讓我們失去自由；尋求神的喜悅，會讓我們找到方向。

同時要請記住：你可以在乎別人的感受，但不必為別人的情緒負全部責任。你可以尊重別人的意見，但不必讓每個人的評價決定你的人生。你可以愛每一個人，但不需要透過討好每一個人來證明自己的價值。

【醫治禱告：走出人的眼光】

親愛的天父，求祢幫助我，看見自己內心深處對別人眼光的恐懼。主啊，有時候我太在意別人的評價，害怕別人不喜歡我、拒絕我，害怕別人失望，甚至害怕因為說了一個「不」而失去一段關係。因此，我常常勉強自己，壓抑自己的感受，承擔不屬於自己的責任，只為了讓別人滿意。

主啊，求祢醫治我內心對拒絕的恐懼，也幫助我看見自己真正的價值不是建立在人的稱讚、認同與掌聲上，而是在祢永不改變的愛裡。求聖靈幫助我有智慧分辨別人的建議與評價，讓我能謙卑接受建設性的提醒，卻不被不合理的批評綑綁。

求祢賜我勇氣，在需要的時候能溫柔而堅定地說「不」；在應當承擔的事情上忠心，在超過自己能力的事情上懂得交託。主啊，求祢幫助我成為一個有愛心、懂得尊重別人，也懂得尊重自己的人。讓我不再為了討人的喜歡而失去自己，也不因為害怕別人的眼光而放棄祢所託付給我的使命。

願我的心不再被人的評價控制，而是每天更多尋求祢的喜悅。孩子奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們！**【24. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】**