

第十三课—表现欲如何影响我们和神的关系？

August 2023

重点摘要

- 世界教导我们必须要有好表现才被人接受。这引起焦虑，和导致一些人的抑郁。
- 有许多不同的原因发展成表现心态(附例子)。
- 我们形成对自己期望的模式，使我们难以跟随神的旨意。
- 它也破坏我们对神和我们之间关系的看法。
- 表现心态引致在基督徒社群中的比较、批判、贪婪、嫉妒、谗言和嘲讽。
- 我们必须到神面前，丢弃我们自己订下的期望和标准，因此我们才能用孩子般的信心信靠神。

原文

欢迎来到《爱主》课程的第十三课。在这里我们更仔细地审视我们内心的焦虑，这些焦虑导致我们为了赢得神的爱而要有表现，令我们没有充分、自由地经历祂的恩典和爱。

上课时，请准备纸笔，让你可以把你的思维记下来，因为你将有机会进行一些自我反思。

让我们开始邀请神透过这一课，亲自对我们说话。请跟随我们一起祷告。如果你需要多些时间，请点击暂停。

- 首先，让我们为神美善的属性，和神为我们的旨意，而献上感谢。
- 其次，请告诉祂近来感到的压力，并求祂的帮助和指引。
- 让我们承认我们犯罪得罪神和人，然后放下罪担，求神的饶恕。
- 请承认别人有得罪我们的，也奉耶稣的名饶恕他们。
- 再其次，让我们求神洁净和打开我们的心，领受祂的教导。
- 最后，请复述这些话：「奉耶稣的名，我止息所有不是从神来的纷扰和声音。阿们。」

让我们开始今天的课堂。表现欲如何影响我们和神之间的关系？

现今的世界，我们生活在一个以表现为主导的社会：我们拥有多少权力和影响力，拥有多少财富，生活圈子，我们的外貌、衣着，在学校成绩有几优异，做什么工作，我们的家庭背景，我们拥有多少财产，我们的婚姻状况，我

们配偶的工作, 我们子女学业的表现, 我们有多受欢迎, 还有更多更多。每一天, 我们面对大量的提醒我们应该拥有什么, 以及应该怎样表现。难怪有些人会陷入羞惭、焦虑症发作, 甚至抑郁。

我们被灌输了一种世界观念, 一个人要感到满足, 就需要出色表现、取得高成就。我们需要抓住每一天并充分享受每一日。我们已经习惯性地认为, 如果我们的表现没有达到世界标准, 那么我们一定有问题。我们一定是落后了。我们从不质疑是不是神的意旨要我们这样思想, 因为其他人似乎都是这样思考的, 我们也只是跟随世界而行。

不要效法这个世界, 只要心意更新而变化, 叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。《罗马书》第12章2节

然而, 我们需要停下来问自己, 我们应该思考这是不是我们想要的生活方式。这是不是神为我们所计划的善良、令人喜悦、完美的旨意? 还是我们已经跟随这世界的行为和习俗, 变成为要有表现的一个人?

一个人潜意识地产生表现焦虑心态的原因可能有很多。

1. 也许我们的父母感到有压力, 要求我们从小就要努力读书, 这样我们就不会落后于社会标准。
2. 有时候, 会是由于上一代的创伤。如果我们的前几代祖先遭受过战乱、贫穷或逼害, 就可能会有一个不成文的家教, 那就是我们需要非常努力地工作来保护自己, 就不会再经历祖先们的创伤。
3. 可能我们目睹亲人如何在生活中挣扎, 现在我们想补偿他们的不足, 给他们一个舒适的生活。
4. 有时候, 我们想补偿自己不愉快的童年记忆, 就会在任何领域上都要做到最好。
5. 作为儿童, 我们或许曾经感到羞惭或被欺凌, 现在觉得有种强迫性要证明别人错待了我们。
6. 又或者我们可能经历过短暂或长期的被抛弃, 就会使我们深信我们需要表现得很好, 那么才不会有人再遗弃我们。
7. 我们当中的一些人可能来自表现出色的显赫家庭。我们认为自己还需要达到极高的标准, 以免辜负家族的声誉。
8. 或者家庭中的兄弟姊妹之间, 出现偏袒和竞争, 这导致我们永远需要表现并超越周围的人。
9. 一个例子是由于学校、运动或工作的竞争性, 令我们有一种根深蒂固的心态, 将一切视为一场竞赛, 而我们必须脱颖而出。

这些能不能引起你的共鸣? 这些全是现实生活例子。所以你并不是孤单面对的。

在之前的课堂, 我们谈及神为我们所定的旨意。不如现在我们把对自己的期望全部列出来并进行比较。请点击暂停, 把它们写下来。

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

欢迎回来, 我们的期望可能成为我们人生的法则。你能看到你的个人生活戒律如何影响你的决定和选择? 有多大程度上是指向世界而不是指向神?

让我们一起诵读《约翰一书》第2章16-17节:「因为凡世界上的事, 就像肉体的情欲, 眼目的情欲, 并今生的骄傲, 都不是从父来的, 乃是从世界来的。这世界和其上的情欲都要过去, 惟独遵行神旨意的, 是永远常存。」(《约翰一书》第2章16-17节)

因为你们确实知道, 无论是淫乱的, 是污秽的, 是有贪心的, 在基督和神的国里都是无分的。有贪心的, 就与拜偶像的一样。《以弗所书》第5章5节

你是否知道神的话语告诉我们，敬拜这个世界上的任何事物都会使我们成为偶像崇拜者？那是基于贪婪？神知道我们不能把世界的事物塞进我们的灵魂，而希望得到只有从神而来的永恒的喜乐、盼望和平安。事实上，世界只会导致相反的结果。

第一个明显的后果是，满足这个世界所有期望的压力。我们不断与他人比较自己的表现。我不禁要问：「我做得怎么样？我怎样才能跟上或胜过别人？」

然后就是恐惧失败。结果我们害怕做错决定而被批评、谴责、排斥或被惩罚。我们害怕让我们关心的人失望，并担心当我们没有达到他们的期望时被排除在外。我们会想：「我怎样避免失败？如果我落后了怎么办？」

这令我们不安，因为总是还有一些更多、更新或更高的我们要追逐。永无止境。

渐渐地，我们开始忘记自己究竟想要什么以及作为一个体我们是谁。例如，我们可能会从事高绩效的工作，却感到没有喜乐、没有目的及内里的空虚。

在某些时候，我们对所获得的一切都开始失去兴奋、吸引力和意义。我们开始看到这一切都是徒劳的。

最后也是最具破坏性的结果，是我们因表现心态感到与神疏离。当我们执着要达到这世界的标准，我们看不到神给我们的旨意。我们发觉没有余力去追求祂。我们经历不到祂的仁爱、喜乐和平安，我们只是在挣扎奋斗和消灭圣灵。

所罗门每年所得的金子共有六百六十六他连得，…所罗门王的财宝与智慧胜过天下的列王。普天下的王都求见所罗门，要听神赐给他智慧的话。《历代志下》第9章13, 22-23节

没有人比所罗门王更了解这个世界的事物，以今天的标准，他的个人财富将达到约 2 兆美元。所罗门享受着这个世界所提供的所有财富、世俗享乐、成就和智慧。

传道者说：虚空的虚空，凡事都是虚空。…这些事都已听见了，总意就是：敬畏神，谨守他的诫命，这是人所当尽的本分（或译：这是众人的本分）因为人所做的事，连一切隐藏的事，无论是善是恶，神都必审问。《传道书》第12章8, 13-14节

然而，在他的晚年，所罗门王哀叹这一切尽是虚空和没有意义，完全没有意义。这位智慧的国王和老师得出的结论是我们生命真正的意义，在于敬畏神和谨守祂的诫命。神会因我们所做的一切而审判我们，不是这个世界，不是其他人，甚至不是我们自己。

…奔那摆在我们前头的路程, 仰望为我们信心创始成终的耶稣(或作:仰望那将真道创始成终的耶稣)。他因那摆在前面的喜乐, 就轻看羞辱, 忍受了十字架的苦难, 便坐在神宝座的右边。《希伯来书》第12章1-2节

当我们追求这世界的事物, 或许我们比任何人都表现出色, 但是到了最后一天, 我们才发现跑错了赛道, 失去神所设立的永恒赛事。我们跑在世界的赛道上, 而不是跟随我们信仰的捍卫者耶稣。基本上, 我们跑错终点了。

不要爱世界和世界上的事。人若爱世界, 爱父的心就不在他里面了。《约翰一书》第2章15节

圣经告诉我们, 当我们真正的忠诚于自己的期望、生命的法则和绩效标准的时候, 即是把世上的事看得比神更重要, 我们里面就不会有天父的爱, 因为我们没有对他持守忠诚。

此等不信之人被这世界的神弄瞎了心眼, 不叫基督荣耀福音的光照着他们。基督本是神的《歌林多后书》第4章4节

撒但是这世界目前的管治者, 它被称为世界之王。撒旦一直在欺骗这个世界, 让我们以为生来就渴望肉体的快乐和所看到的一切, 并为我们拥有的成就和财产感到自豪。这种根深蒂固的思想模式, 代代相传, 使我们相信那是正常的, 这就是人生。

但请考虑一下这是会影响我们与神同行。事实上, 追求这世界上的东西是永无止境的。

只会引起不停挣扎和焦虑。我们的心学习对事物的贪欲, 我们甚至学会将贪婪视为正面的事物。正如世界告诉我们拥有越来越多并没有什么坏处, 尽管与真理相去甚远。

我们将会发现灵魂没有真正的安息, 因为只有耶稣里才找到真正的安息。

我们的内心本能地拒绝神的恩典, 因为我们无法相信任何人都可以免费得到任何东西, 一切都必须努力争取和实现。

我们把这种努力的精神带入我们与神的关系中, 私下担心当我们达不到目标时, 神可能会感到不安, 而实际上是我们自己对自己感到不安。

潜意识地, 我们相信神一定会报答我们, 只要我们在祂面前的努力工作。如果祂不给我们所渴求的, 我们就会怀疑祂是不是真正爱我, 因为我们把爱联系到肯定和称赞我们的成就上。

你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。《以弗所书》第2章8-9节

重点是，我们发觉很难相信，我们不须表现良好却能讨神喜悦，并且证明祂对我们的慈爱是合理的。我们不能相信只要他们肯悔改，救恩是无条件赐给罪人们。看来太容易，难以置信。我们总觉得先要纠正自己和更加努力，因为我们所受的教导是这世界：「没有免费的午餐」。

当撒但来破坏我们的思想。魔鬼会诱惑我们这样想：

「我必须修复自己才到神面前。」

「我必须保证自己配受祂的恩典和赦免。」

「我越多为神做工，我越得祂的欢心。」

「我越熟习圣经，我就越优胜。」

「我越努力祈祷，神就会垂听我。」

「我越多给神，神就多给我。」

你有没有想过或感受过这些？我们都曾有。我们必须确认那种想法会偷去我们与神的真正关系。我们与神的友谊关系变成交易性质，而不是属纯关系的。

既是出于恩典，就不在乎行为；不然，恩典就不是恩典了。《罗马书》第11章6节

我们错误地认为我们必须—甚至有能力—行善才能赢得神的爱和欢心。我们少看了神慈爱的恩典。所有这些想法都是心中不信神会白白给我们良善、慷慨和恩典。当我们这样想，神是会很忧伤。

但愿我们主耶稣基督和那爱我们、开恩将永远的安慰并美好的盼望赐给我们的父神，安慰你们的心，并且在一切善行善言上坚固你们。《帖撒罗尼迦后书》第2章16-17节

神的恩典意味着给我们永恒的安慰和奇妙的盼望，并不是使我们自觉不配和悔改。

一个表现的心态导致无端的自疚。例如，我们会产生以下错误的想法：

「我做得不够，祂不会喜悦我。」

「神会拒绝我这个罪人。我犯下太多的罪。」

「我又再次犯罪，我不值得饶恕。」

「这世界没有高度评价我，神也不会接受我。」

「我能提供的天赋太少。神不能在大事上用我。」

「我没有别人拥有的。神一定不爱我。」

你有没有以上的潜意识焦虑？你不但批判自己，到头来你也会批判神。还有，当我们有一个根深蒂固的习惯批判自己的表现，我们同样也会批判别人的表现。

耶和華却对撒母耳说：不要看他的外貌和他身材高大，我不拣选他。因为，耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看内心。《撒母耳记上》第16章7节

我们没有辨别某人内心的需要，去决如何最好地爱他们，我们最终只会用自己的标准去批判他们的行为。一个表现心态在基督徒群体中会引发出比较、批判、贪婪、嫉妒，和诽谤。

我们不由自主地比较和批判彼此的属灵恩赐。我们嫉妒那些拥有我们认为比我们更有吸引力的恩赐。

当我们认为自己已经是一个好的基督徒，撒但就会诱惑我们高度评价自己。我们变成属灵骄傲。

我们越觉得自己表现得好，撒但就更加引诱我们倚靠自己，而不是神。

当我们犯罪，我们变得焦虑，因为我们愧对自己作为一个好基督徒的期望。当别人揭发我们的罪，我们变得焦虑和不安。

当我们认为自己表现太差的那一刻，撒但就企图使我们自我谴责。

你呢？你的表现焦虑是否让你很难对神信任和在神里面安息？

有没有影响你不能把心完全放在神仁爱的手里？你是否倾向于坚持控制以实现你认为最好的目标？你发觉自己正在批判其他信徒，因他们达不到你所期望的？你有没有觉得难以原谅自己过去的错误？

如果你确认自己曾被表现心态所奴役，如今，是一个认罪悔改的好机会，并且求神更新你的想法并改造你。

在进行祷告之前，请先列出以下几点。之后，求圣灵帮助你编造你的清单。祂会鉴察你的内心，并且把真理告诉你。祂会带回你的记忆和人的名字，可能是你须要饶恕的。

1. 有哪些创伤或经历，可能带来焦虑，造成今天的表现心态？
2. 有谁是你要饶恕的？你要饶恕你自己？
3. 你为自己设立的表现标准或信念是什么？
4. 你觉得有什么属世界的期望和压力把你捆绑着？
5. 为了实现你的生命法则，你忽略了神哪一方面的旨意？

1.

2.

3.

4.

5.

当你做这练习时,盼望你会确认这个世界对你的期望和摆脱对你的奴役,因此你的心能够完全回归向神。

我们都须要从世界的捆绑和欺骗中得释放,然后能全心全意、像小孩子般信靠神。因此,请点击稍停,尽量给自己足够的时间。

欢迎回来。这里有一个祷告指引,你可以按你写下的各点,在你自己的时间内进行。

- 承认人生的经历形成你的表现心态

- 丢弃你对自己说过要表现的话
- 奉耶稣的名饶恕别人和自己
- 悔改因你恐惧、自我批判, 批判神和他人
- 丢弃你所有的期望和个人的生命法则
- 欢迎神的恩典和饶恕完全进入你的心
- 求圣灵打开你的心眼, 教导你怎样活出一个敬虔的人生

我们对你的鼓励是, 因你是神的杰作, 并且在耶稣基督裡更新, 因此你能作善工, 这是祂在很久以前预备你要行的旨意。神是信实的, 祂会继续在这旅程上伴你同行, 直到我们都看见耶稣基督。

我们原是他的工作, 在基督耶稣里造成的, 为要叫我们行善, 就是神所预备叫我们行的。《以弗所书》第2章10节

带着你的恐惧和焦虑, 邀请圣灵来帮助你, 并且卸下你的表现心态。请圣灵显示你安息在祂里面是怎么样的。

在结束今天的课, 我们有两条反思问题给你。请在小组讨论前准备好你的答案。还有一个见证。我们祷告你会借这时间蒙福。下次再见。

反思时刻

1. 在今天的课堂, 神向你启示些什么?
2. 通过这一课的丢弃祷告之后, 你感觉如何?

观看本课的见证



个人笔记

