

## 《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

### 第5讲：面具与自我（2）过度使用的危害？如何解决？

上次我们讲到“面具”的问题，不知道你还记得吗？对于“面具”这个问题，你又怎么看呢？那今天我们要继续讨论的问题就是：“过度使用面具”所带来的影响和后果。

首先，面具戴久了，我们会对那个真实的自己是否存在，以及那个真实的自己是否值得喜爱产生深刻的怀疑。这是我们日常都能体验到的影响。

一个面具很厚的人，当他被一层层剥开的时候，他会强烈地拒绝，只因为他害怕：当一切都被剥开来之后，里面其实并没有一个所谓的“真实的自己”在那里，或许最里面是空空的，什么都没有。

一个人在“真自我”的状态下，他的行为是发自自己内心的感受作出的，而不是出于揣测对别人可能有的反应而作出的迎合行为。“真自我”的状态会让一个人觉得生活是值得过的，人生是值得活的，因为他做出内心真诚的反应，而不是为了别人而活。

而正相反，在假自我的状态下，一个人的行为都是基于对别人的揣测作出的，而不是出于真心。面具的过度使用，使人迷失自己。在极端的情况下，过于强大的“假自我”会让一个人完全丧失自发性，不能体会到自己真正想要什么、不想要什么，在“假自我”的状态下，会与他人建立起很多虚假的关系，通过对这些关系的内化，那些“假自我”可以看起来很“真实”。但是，那些关系只不过在表面，如果向内挖掘，只会感到无尽的空虚。

这就是为何，我们有时会为自己的付出没有得到回报而愤愤不平，因为你在做出某些行动的时候，就预期了别人的回馈，而不是出于自发、真实的愿望。你为了别人的称赞而活，为了“看起来不错”而活，当这一切崩塌的时候，你便无法找到自己的价值。

所以，这也就是为何我们不能靠自己的行为得救，因为往往我们自己的行为可以出于那雕琢完好的巨大面具，也就是“假自我”，而无关我们的真心。所谓的好行为，若不是发自内心，不是来自圣灵的感动和帮助，那必成为我们心灵的捆绑。

那么，如何摆脱面具效应？

适度是最重要的：面具对你生活真正的影响，取决于你对其依赖到底有多少。你越依赖，就越容易主导你的生活，蚕食你的“真自我”。重要的是能分清楚面具和真实自我的距离和区别，把握二者的平衡。如果戴面具已经让你觉得太过辛苦，忍不住想摆脱其控制，那么，建立自尊是非常重要的。只有当你充分地认同自己的内心，他人的言语不会给你带来太大

的伤害的时候，你才可以自信地肯定自己的内在人格，将它们与外在人格区分开。

把外部的声音抛开，正视自己的一切，欣赏自己的优点，客观认识自己的缺点，你才会认识到自己的独特与无法代替性。在这个过程中，你为自己找到了意义，而不是由他人牵引和主导着。

为了帮助你分清楚面具和真实自我的距离和区别，明白什么是真正的自我，什么是迎合他人之后产生的人格，把握二者的平衡，你可以思考以下三个问题：

第一，你的身分是什么，需要你展现出什么样的能力？

明确自己的社会身分，再客观思考这个身分相匹配需要哪些能力。比如：你做什么会得到称赞，做什么又会被批判？别人对这个身分有哪些期望？

这些问题的答案，可能就是最初戴上面具的起源之一。思考这些问题能够帮你认识到你身上的哪些部分，可能并不是最核心的你自己，而是你的面具。

第二，你的性格或为人处世，曾经受过什么指责？

指责也是面具的一种起源，能够回忆起来的指责，更说明了其对于你个人的重要性，也塑造了你不愿受到这种指责的面具。

第三，在这些事件前的你有着什么样的性格？之后的自己有什么样的改变？你觉得这些改变困难吗？

改变的困难与否，意味着你原先的性格与这些标准相差了多少，特别是当你觉得这些改变非常为难的时候。

想清楚这些问题之后，你可以慢慢看到自己的性格是怎样改变的，哪些事件对你的性格产生了非常重要的影响。这些对于你了解真实的自己非常重要，当你觉得自己在做出这些改变时非常勉强，或者是被强制要求做出这些改变的时候，你就可以看到你的“面具”，也就是“假自我”是怎样慢慢地形成的了。

你怎么看面具这回事？你多久没摘下你的面具了？那个面具后的你，还好么？

我们作为基督徒，每天在神面前的祷告，尤其是单独来到神面前亲近神的时候，都是一个面对真自我的过程。所以为何圣经不断强调要以“心灵和诚实”敬拜，还有“不要自以为义”等等，神需要我们去面对自己的“真自我”，看到我们自己生命真实的光景。我们里面就是有很多自私、嫉妒等等的罪性，但是这不是靠我们表面的行为，可以改变和修正的，而是要神来动工洁净我们的心。当我们真正愿意面对自己的“不义”，那么耶稣的死才有意义，因

为他正是为我们这些不义和罪而来。

所以，面对真实的自己，是认识神的第一步。

我们迎合别人而活就会失去自我，因为我们在别人的眼光下，只认识自己的面具而不认识自己的心，甚至感受不到自己的价值；然而，神本来就知道我们一切，包括我们自己所不知的那面具下的那些隐而未现的罪与恶，即使如此，上帝仍然重价赎回我们。在基督的恩典中，因神住在我们心里，我们为自己的心而活。

约翰福音 4:23:

“时候将到，如今就是了，那真正拜父的，要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。”

领受神话语的智慧，认识自我，兴盛灵命，献上、开启新一天！