

《空中辅导》为丈夫祷告

第 28 讲：活出真我

当提起男人本色的时候，你会想起什么呢？

1. 体格健硕。
2. 有钱、有权、有势。
3. 喜欢刺激的运动。
4. 喜欢玩电脑、音响、汽车等机械的东西。
5. 有竞争、好胜的心。
6. 有能力操控周遭事物。
7. 不论输赢，都能强撑到底。
8. 在困境时，比女人坚毅，不会情绪化。

你有没有留意到，这些普遍对男性的描述都是比较单一，倾向外在和以自我为中心的表现，仿佛把他们定型了，而他们拥有的不同面貌因此容易被忽略呢？

亲爱的妻子们，你有没有想过，在华人的社会里很少谈及男性面对的问题，更多的是歌颂男性特有的传统英雄特质，例如：是铁汉一名、流血不流泪、社会的精英、通过个人力不断往社会的阶梯攀爬、可以为了达到目标而放下儿女私情等。为了达到社会和别人的期望，不少男性都很努力想要活得像一个大家期待的“真男人”，以致不少人一直在装强；或者为了取得其他人的肯定和认同，选择以符合社会和环境的要求来表现和显露自己，隐藏自己真实的面目，甚至在过程中失去真正的自我而不自知。

活得真，应该是每个人内心的渴求。然而每个人内心的面貌也有多面，发掘真我，是一生的历程，要活得真也并非想象中那么简单。有心理学家说，男性要活得真，主要在两方面需要突破：

首先，要冲破男性自负的心理。其实男性的自我在很多时候都非常脆弱，如果自尊受到冲击时，就会感到自己的地位受到挑战，觉得在别人和自己面前，变得渺小和不重要。所以，男性在寻找自己的真我过程中，要探索自己用什么来作自己自负的基础，有没有把生命的重点错置？通过对自己更深入的认识和了解，才能建立一份健康的自信心去活得真实而自在。

第二，要改变回避感受的习性。当谈到情绪时，男性都倾向不表达、淡化，甚至压抑，慢慢的，连自己的真实感受也触摸不到。因此男性要多关注和接触自己内心的感受和情感的世界，并且把自己的感受好好说出来；也要勇于流露自己的真感情，不单是情绪方面，例如哀伤和流泪，也包括内心对生命、对亲人、工作、家庭和世界的热情。

在圣经的福音书中，我们从耶稣的生平看到他是一位真正的人，更可以成为男性学习的对象。祂有神的形象，却谦卑的以人的样式来到世上，为要成就神救赎的计划、祂以神的话语成功抵抗魔鬼的诱惑、祂爱不同阶层的人，可以不畏强权，与伪善的人对峙、也会与当时被看不起的税吏和罪人一起吃饭；他喜欢和乐意亲近小孩子，也曾经为朋友的离世而痛哭流泪，并且在痛苦忧伤时向天父发出呼求。

亲爱的妻子们，让我们一起来为丈夫在主里活出真实的生命来祷告守望。

1. 对神真诚。

求神帮助丈夫愿意把内心真实的需要、感受、软弱和性情带神面前，并且在过程中更深领受神无条件的爱，从世界和别人的期望的枷锁中得着释放，以致能够从心出发为主而活，以一个表里一致的生命去跟随耶稣。

2. 愿意学习认识和接纳自己。

愿意丈夫认识和承认自己会有表现刚强、主动、求上进、重工作和偏理性的一面，也会有软弱、重视关系、情感需要、希望得到信任、欣赏、认可和鼓励的一面。在遇到失败和错误时不会自我否定，仍然包容、欣赏自己，知道自己仍然是一个有价值的人。

3. 可以向妻子打开心房。

有时候，作为女性会比较着紧自己的丈夫，因而会不经意地事事提点和给予太多意见，容易让丈夫感到不被接纳或不被聆听，就把心门关上。愿神加添自己敏锐的心和觉察的能力，让丈夫感到安全能继续与作为妻子的我开放自己，流露和表达他的需要和情感。

4. 在朋友当中表达真实的自己。

求神让丈夫有他可以有信任的朋友，彼此坦率真诚地分享和交换生命的经历和内心的感受，因为认识自己，朋友是最好的镜子，也让他发现原来男性也会有类似的恐惧、不安和欲望等，以致他能进一步认识、接纳和表达自己真实的一面。

让我们一起同心祷告：

亲爱的天父：求你帮助丈夫和我，学习在你里面活出一个真实的生命，赐给丈夫勇气去踏出一步和面对过程中遇到的挑战，又赐给我耐性和接纳的心陪伴和支持他，叫我们在你里面，内心获得真正的自由。奉主耶稣的名祈求，阿们！