

# 《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

## 第 1 讲：认识自己（1）概论

现代社会，我们越来越明白，真正的“健康”所包括的方面不只是身体上、生理上的，更是心理上的。做为基督徒，我们也更加知道，灵命上的健康更是健康的本源。信仰真正的力量，就是让我们找到万物依循的真理。所有物理物质上的表现和精神心理上的变化，以及两者之间的相互影响，其实都是真理的反证。上帝创造的一切物质的、非物质的存在，都是一个奥妙的有机整体。

说了这么多，似乎有点太抽象，还是要讲点具体些的。总之我们这个栏目的重点，是了解一些心理学相关的知识，多一些了解人的心理机制、意识形态、精神状态和情绪行为等等。

“心理学”这门学科的开端和最终的目的，就是人类希望更多“认识自己”。那么在这里，想要问一个问题：你认为自己了解自己吗？你觉得自己认识自己吗？先不用忙着作出回答，只是先提出来让大家思考。

“自我”或者“自己”本身，就是一个很复杂的概念。即使简单来说，每个人都可能有三个层面的“自己”：

第一种——你没有表现出来的，但自己知道的、能够意识到的“自己”；

第二种——你有意想表现出来的，那个想要成为的自己，但并不是完全真实的状态；

第三种——还有一些是你没有意识到的，可能表现出来，可能暂时还没有表现出来的，受到各方影响而形成的潜在的自己。

“认识自己”实在是一个人大约一生都需要学习的课题。所以，我们不要随意为自己的属性贴卷标，不要说“我就是个 XX 的人”，不要对自己太过笃定以致框住自己，对自我的认知也要保持一个“开放的态度”——有时候我们可能意识上认为自己是某一种类型，可能自己也是如此认同的，但是，这不一定是最真实的，而且有改变的可能。

人类的“自我”与我们的意识和行为有关。那么人的意识和行为又受到什么影响呢？对于这个问题，不同的学派有不同的说法。不过归结起来就是先天的生理因素和后天的环境因素。

先天因素包括大脑和身体的结构和运作。不同的大脑一定程度上影响着人类的思维模式、情绪和行为。比如大脑的前额叶，这是人类理性控制的中枢，如果有人普遍存在情绪和冲动难以控制的情况，那么就可能是前额叶的运作本身就存在一些问题。人类的大脑是非常神奇的，人类对自己的大脑都并不完全了解，毕竟，连爱因斯坦的大脑使用率也不超过 15%，那么，剩余的部分都在做什么呢？你并不知道，但是大脑的这些部分仍然在运作着，影响着你的思维和行为。所以我们不得不承认，对于“自己”我们有太多未知，一切都是神创造的奥

秘，我们身上的这一切未知，也都在神的身上。

后天环境因素就更不必多说。从自然角度来看，人类居住的地域、气候，很可能影响人的大脑神经运作，比如：在昼短夜长的秋冬季节，有些人的情绪可能会受其影响，在一年昼夜变化极大的地区，比如有极昼极夜的冰岛，是全世界最大的抗抑郁药消费国，每 1000 名居民中大约有 118 人每天使用抗抑郁药。

除了自然因素，社会因素对人的影响更加广泛而深远。社会群居的人类不可避免受到大大小小社群的影响。父母、家庭、同辈朋友、同事、老师，乃至文化背景……

作为地球上最高智慧的人类，学习“认识自己”也是智慧的一种体现。

“认识自己”的重点其一：是否能够认清自己是“有局限的”——除了所谓的物理上和时空上的客观局限以外，人在社会中诸如的“去个人化”和“从众”等这样的本性，致使人本身就很容易被误导、迷失、犯错。就像我们的信仰简而言之所说明的事实：我们都是软弱的罪人。

“认识自己”的重点其二：除了身体和物质的需求，人类智慧的所在也在于发觉自己内心、精神、灵魂的需求。

“认识自己”是一个很大的课题，人类本身就是神创造的奥秘之一。“敬畏耶和华是智慧的开端”，当我们探索人性，认识自己的过程中，当我们开始理解到灵魂的需求时，我们必然要向神求智慧，必然需要认识神。当然，相互的，在认识神的过程中，我们也更认识自己。若不是神的灵打开我们的眼睛，我们又怎么能看到那些本来不知道的事呢？

歌罗西书 1:16:

“因为万有都是靠他造的，无论是天上的，地上的；能看见的，不能看见的；或是有位的，主治的，执政的，掌权的；一概都是借着他造的，又是为他造的。”

领受神话语的智慧，认识自我，兴盛灵命，献上、开启新一天！