

# 經歷上帝賜福的成功人生(3)放下「受害者」心態

蔡維恩牧師

## 前言：完成夢想者要先放下「受害者」心態

第 41 屆香港電影金像獎頒獎典禮於四月 16 日晚間舉行，本屆「最佳女主角」，最後由基督徒藝人 Sammi 鄭秀文憑藉《流水落花》，首度奪得影后！

上台分享得獎感言時，鄭秀文的情緒特別高亢及激動，因為，這次是她第十次入圍金像獎，前九次都鎩羽而歸，此次終於如願以償。「我想和天底下有夢想的人說，追求夢想的路困難重重，但希望你們繼續記住這個畫面——夢想是留給『永遠不放棄』的人。」

除了含淚感謝團隊、家人和已故天上的父親，她並堅定、開心地與全場分享，「最後，我要感謝上帝，我要把今天的榮耀頌讚歸給上帝！我要感謝祢，沒給我一路順風，讓我懂得謙卑、柔和。」

一位勇敢面對九次挫敗，終於完成夢想者，常常需要俱備智慧與勇氣。特別能擺脫失敗者的心態，終於破繭而出，尋找出人生的新方向。這是個勵志的故事。要過得勝的人生中，常常要面對的問題，就是「自己本身」的觀念與態度問題，而不只是外在環境與機會問題。特別是有「受害者心態」時，常常阻擋自己往前進的力量，卻自己毫無「自我審察力」。以至於人生最後停留在悲痛不快樂中。

有「受害者心態」的人，就像是身陷泥沼的青蛙，不斷地向外掙扎，卻陷得越來越深，因為他們不停地抱怨、責怪外界的環境、人事物，而沒有找到解決問題的方法和行動方案。他們總是感覺自己是被動的、無助的，而且對於任何挫折或失敗都會感到極度沮喪和絕望，好像命運對他們不公平一樣。這樣的心態就像一個無形的枷鎖，讓他們無法自由地面對生活的挑戰和機會。

## 一、思考的焦點.

1. 在人生的道路上，是否能放下「受害者」心態，經歷上帝賜福的成功人生？
2. 得勝者心態的人生與受害者心態的人生，有何差別？

參考經文：《撒母耳記上二十二 6-16》

22:6 掃羅在基比亞的拉瑪，坐在垂絲柳樹下，手裡拿著槍，眾臣僕侍立在左右。掃羅聽見大衛和跟隨他的人何在處，

22:7 就對左右侍立的臣僕說：「便雅憫人哪，你們要聽我的話！耶西的兒子能將田地和葡萄園賜給你們各人嗎？能立你們各人作千夫長百夫長嗎？

22:8 你們竟都結黨害我！我的兒子與耶西的兒子結盟的時候，無人告訴我；我的兒子挑唆我的臣子謀害我，就如今日的光景，也無人告訴我，為我憂慮。」

22:9 那時以東人多益站在掃羅的臣僕中，對他說：「我曾看見耶西的兒子到了挪伯，亞希突的兒子亞希米勒那裡。」

22:10 亞希米勒為他求問耶和華，又給他食物，並給他殺非利士人歌利亞的刀。」

22:11 王就打發人將祭司亞希突的兒子亞希米勒和他父親的全家，就是住挪伯的祭司都召了來；他們就來見王。

22:12 掃羅說：「亞希突的兒子，要聽我的話！」他回答說：「主啊，我在這裡。」

22:13 掃羅對他說：「你為甚麼與耶西的兒子結黨害我，將食物和刀給他，又為他求問神，使他起來謀害我，就如今日的光景？」

22:14 亞希米勒回答王說：「王的臣僕中有誰比大衛忠心呢？他是王的女婿，又是王的參謀，並且在王家中是尊貴的。」

22:15 我豈是從今日才為他求問神呢？斷不是這樣！王不要將罪歸我和我父的全家；因為這事，無論大小，僕人都不知道。」

22:16 王說：「亞希米勒啊，你和你父的全家都是該死的！」

## 二、經文背景

舊約聖經記載掃羅王殺害祭司亞希米勒的事件發生在撒母耳記上卷第 22 章。這個事件的背景是，掃羅王當時正在追捕大衛，而亞希米勒是大衛的支持者之一。在這個故事中，大衛正在逃亡時來到挪伯城，求亞希米勒給他和跟隨他的人提供食物和武器。亞希米勒不知道大衛被追殺，誤以為他們是掃羅王的使者，於是給了他們食物和一把屬於掃羅王的神殿裡的劍。

後來掃羅王得知這件事後，大怒並下令殺害亞希米勒和他所有的親屬，因為他們替大衛提供了援助，掃羅王認為他們是背叛自己的人。然而，掃羅王的手下們不肯履行這個命令，只有一個以東人多益敢於殺死亞希米勒和他的親屬。

這個事件的結果是，掃羅王因此得到了耶和華的譴責，並且在接下來的日子裡遭受了許多苦難。這個故事告訴我們，因為掃羅王，有嚴重的「受害者心態」，因此怪罪他人，誤解或被誤導而冤枉無辜的人，因為這樣的行為不但是不公正的，而且可能會帶來嚴重的後果。

另外，大衛是一個真正的受害者，卻因敬畏上帝，在「亞杜蘭洞口」學習同理心謙卑牧養弱勢者，擴張自己生命的品格，最後成為經歷上帝賜福的得勝者。掃羅王是真正一位加害者，卻因為人生的軟弱，欠缺「安全感」與「自信心」，擁有「受害者心態」，因為報復心理，殺害無辜人（祭司全家），（即象徵著，因為自己受害者心態，寧願與宗教信仰割裂），造成一生最大的錯誤，這個故事，值得我們深省。

## 三、啟示：

### （一）跳出「我是受害者」的惡性循環

掃羅王追殺大衛的故事可以在舊約聖經的撒母耳記上找到（撒母耳記上 18-31 章）。簡單來說，掃羅王因為大衛受到上帝眷顧而嫉妒他，於是開始迫害他。過程中，掃羅王埋怨女兒米甲和兒子約拿單，甚至祭司是因為他們在他的逐漸失去神的恩典和國家的權力的時候，沒有站在他的一邊支持他，而是與大衛結盟。

進而也質疑自己的部下，得到自己的好處卻也暗中背叛他。

然而，從聖經的敘述中，我們可以看出掃羅王的行為和言語帶有情感和心理的混亂，並不是從神的心意出發。實質上，他是加害人，卻陷入「受害者心態」。他陷入了嫉妒和嫉恨的情感中，並且失去了神的恩典和引導，因此他的言語和行為也變得不合理和冷酷。這也提醒我們，在生命的旅程中，如果我們沒有堅定的信仰和對神的信任，很容易陷入負面情緒的漩渦，失去自我控制和正確的判斷，從而做出對自己和他人都不好的決定。

讓我們仔細想想，身邊有沒有這樣的朋友、家人、同事。一開始，他們一副楚楚可憐的樣子，能激發我們最深的同情。但是時間一長就會發覺，他們習慣將一切不幸都怪罪於其他人，包括原生家庭、霸凌他的同學、勢利的老師、糟糕的伴侶、無人性的上司、難處的同事.....處處表現出一種「我是受害者」的姿態。而當你想要幫助他們的時候，卻發覺他們根本不會聽取你的建議，只會繼續陷在自己的情緒裡。他們一直在抱怨，卻從來不改變。這就是受害者心態的體現。

奧地利心理學家費尼切爾早在一九四五年就提出了「受害者心態」理論，同時注意到了「受害者心態」和憂鬱症之間的聯繫。與擁有受害者心態的人交流時，我們通常都會有巨大的無力感，那是因為他們對自己生活的無法控制，會不自主地投射到我們身上。他們被迫接受生活裡經歷的一切不幸，卻找不到任何一件愉悅的事情。他們的談話總會以「我好不幸」開始，然後又以「我好不幸」結束。這種無力感非常具有傳染性，哪怕帶著愉悅的心情去見面，在談話結束之後你也會覺得好像被生活痛扁了一頓，渾身無力，內心充滿絕望。失去神所賜平安喜樂，無法感恩。

## **(二) 是悲劇或喜劇主角，「願意饒恕」是關鍵答案**

儘管掃羅王對大衛的迫害可能讓他感到恐懼和不安，但大衛並沒有心存報復或仇恨。相反地，大衛信任上帝的應許和他的呼召，並且把自己的命運交給上帝的手中。在許多時候大衛可殺害

掃羅王，大衛都選擇不傷害掃羅王，甚至在掃羅王的面前表現出對他的尊敬和敬畏。

這種實質上是受害者，但背後卻放下「受害者心態」，選擇饒恕，是大衛對上帝的信任和信心的體現。儘管他身處危險之中，但他相信上帝會保護他，並且相信上帝的計劃和旨意。大衛並沒有讓掃羅王的行為影響自己對上帝和對人的信仰和行為。這種對上帝的信任和信心，是聖經中許多人物的重要品質，也是信徒應該效法的榜樣之一。

選擇「報復」或選擇「饒恕」，就是自己要成為人生「悲劇」或「喜劇」主角的關鍵。

有受害者心態的人，一般也會有被動攻擊型人格，即是報復心。被動攻擊，是一種以被動的方式展現強烈攻擊傾向的、非常不健康的情感處理方式。被動攻擊型人格者性格固執，內心充滿憤怒和不滿，但是不敢、不願意或者不習慣直接表現洶湧的憤怒，就用刻薄、抱怨、敷衍甚至冷暴力的方式來表達自己的憤怒。自傷也是一種比較常見的受害者心態症狀，即用傷害自己的方式來得到關注，這種做法殺敵一千自傷八百，殊不知自己才是最珍貴的。

我們能夠選擇「饒恕」，因為我們相信上帝會為他伸冤。這個決定表明了我們的饒恕和寬容，而不是仇恨和復仇心理。將是人生喜劇的開始。這就是表明了我們放下受害者心態、選擇信靠上帝和饒恕他人的態度，幫助我們克服了許多挑戰和磨難。饒恕和寬容是克服惡性循環和獲得內心平靜的關鍵。正如以弗所書四:31-32「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、譏謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」經文提醒我們，要從我們的心中除去所有的負面情緒和惡毒，而是要以恩慈、憐憫和饒恕的心態對待他人，正如上帝在基督裡饒恕了我們一樣。

### **(三) 學習負責任，承擔管家角色**

看到掃羅王與大衛的人生悲喜劇故事，就知道人生的導演就

是「上帝」，當真正的加害人，掃羅王因「受害者心態」殺死祭司全家時，意謂者，他與宗教信仰作徹底的斷絕。而真正的受害者，大衛卻因學習負責任，選擇「饒恕」，就能承擔上帝管家的角色。

放下受害者心態是非常重要的第一步，這意味著不再把自己看作是生活中不可控制的受害者，而是認識到自己對自己的生活有更大的影響力和掌控力。這樣的心態可以激勵我們主動地面對和解決問題，而不是被困在消極情緒和無助感中。

學習負責任和承擔上帝管家角色，意味著您要對自己的生活負責，並且認識到自己的選擇和行動會影響到生活的結果。這樣的角色扮演可以幫助您更好地規劃自己的生活，制定目標和計畫，並根據需要做出必要的調整。請記住，承擔責任並不意味著您需要完全掌控一切，而是要在可控範圍內做出積極的選擇，將注意力集中在可以改變的事情上，而不是無法控制的事情上。這樣可以讓您更好地應對挑戰和面對未來的不確定性。

對自己負責，代表對自己的失敗負責、快樂負責、欲望負責、憤怒負責、悲哀負責、愛負責。這短短幾句話，也許需要我們用一生去實現。

當我們內心充滿憤怒、感到痛苦的時候，我們當然可以，甚至有資格說：「是你，還有你們的錯！」但找到了過錯之後的內心重建，只有自己才可以完成。人生的開關，可能不在我們的手裡，但是方向盤和煞車，要自己牢牢把握。哪怕長路漫漫，十足的自愛會為我們保駕護航，路途也許崎嶇，但總能走出康莊大道的。總之，放下受害者心態並承擔上帝管家角色，是一種積極和成熟的態度，可以幫助您更好地掌控自己的生活，實現自己的目標並取得成功。

如同經文彼得前書 4:10 中說，“各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。”

#### 四、自己的感受

完成夢想者要先放下「受害者」心態。從掃羅悲劇人生中看

到「受害者心態」所帶來的副作用，影響多大。「受害者心態」會造成

1. 消極情緒的積聚：由於持續不斷地感到被傷害或受到了不公正的待遇，受害者心態的人很容易產生消極的情緒，如憤怒、失落、沮喪等等。這些消極情緒會進一步加深他們的受害者心態。
2. 自我弱化：受害者心態的人很容易認為自己是被動的、無力的，他們會忽略自己的優點和實力，甚至失去自我價值感。這種自我弱化會導致他們變得更加無助和自怨自艾。
3. 沒有行動的決心：由於自我弱化和消極情緒的積聚，受害者心態的人缺乏行動的決心。他們往往無法面對挑戰和困難，甚至害怕接受改變。
4. 迴圈反應：受害者心態的人很容易把注意力集中在自己遭受的不公正待遇上，而忽略了自己的責任和角色。這種反應會進一步導致他們感到更加被動和無助，形成惡性循環。

總之，受害者心態會讓人們沉浸在負面情緒之中，影響他們的行為和決策。因此，要避免受害者心態，應該學會接受並應對生活中的挑戰，強化自己的信心和實力，從而擺脫惡性循環。

我們也要知道在政治與職場上，「受害者」心態，常是作為「操作性武器」來作攻擊工具。也是運作「歧視」的尚方寶劍。

對基督徒而言，無論政策如何，歧視是否存在，都要把最好的自己活出來。環境雖有不同的挑戰和壓力，仍要知道自己是誰，用正確的眼光看自己；不讓別人的言行貶低自己的價值，控制回應。與神建立關係，扎根於真理和永恆，選擇「饒恕」，才能以健康的態度建立與自我的關係；惟有正確看待自己，才能更好地處理人和事，在神裡面得到篤定的自信。無論在哪裡生活工作，看待文化差異，篤定的自信攸關重大。不要過於貶低自己，總是看見不足；或囿於少數族裔的背景，把任何不順利歸咎為歧視、偏見。

我們的身分是神寶貴的兒女；在主裡是「被揀選的族類，是有

君尊的祭司」。(參考彼得前書二:9) 遭遇不公和歧視，最難克服的往往是自身的驕傲。放不下自尊，覺得受貶低；詩篇說我們的好處不在神以外。求神幫助、為我們申冤，並不代表縱容不公。也應調整心態，建立界線和虔敬品格，透過溝通挺身而出，維護自己和他人的權益。

## 五、結論

對於掃羅王由加害人卻有「受害者心態」，而大衛是被害人，卻因敬畏上帝選擇饒恕，人生有不同的選擇。放下受害者心態意味著放棄對於自己生活中不幸事件的無助感和執著，轉而接受並積極應對人生中的挑戰。認識到自己的控制權：要記住，即使在逆境中，自己也可以掌握自己的思想和行為。且要專注於自己的成長：不要讓自己被困在過去的不幸事件中。相反，專注於自己的成長，試圖從這些經歷中學習並變得更強大。因為感恩：即使在逆境中，也有一些可以感恩的事情。試著找到一些感激的事情，並在生活中將其注入更多的喜悅和樂觀。

因此，我們的屬靈肌肉，將越來越強壯。如同經文詩篇二十七篇 14 節中寫道：「你們要堅強，籐子要剛強，你們這些仰望耶和華的人。」在以賽亞書四十章 31 節中：「但那等候耶和華的，必從新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」因為"上帝所賜的，不是懦弱的心，而是剛強、仁愛和謹守的心。"提摩太後書二章 27 節。

### 討論題綱：

1. 你曾經有過「受害者心態」的經驗嗎？請分享。
2. 如果你遇有一位剛信主，就遭逢災難、病痛的兄弟姊妹，你會如何安慰、鼓勵他，接納他們的心情，但避免他們陷入「受害者心態」？

### 代禱事項：



1. 請為你所知道剛信主不久，信心尚軟弱的兄姊代禱，求神堅固他們的信心，讓他們有剛強的心。
2. 請為你所知道正在受苦中的兄姊代禱，求主堅定他們的信心，使他們的信心得以通過考驗，放下「受害者心態」。

### **祈禱文：**

親愛的主耶穌，謝謝祢為義受死來救世人，親自成為我們學習大衛的好榜樣。幫助我們「放下受害者心態」，仍有祢的力量支撐著我們，使我們不致失敗或放棄。幫助我們為別人活出自己的信仰，因為這正是上帝呼召我們的目的。禱告奉耶穌基督的名，阿們。

### **行動參考方案：**

1. 請陪伴一位正在受苦中的弟兄姊妹(請找同性)，每日為他禱告，打電話關心鼓勵他，或邀他出來聊一聊，使他不覺孤單、無助，接納他們的情緒。
2. 在你身邊周圍，若有欺負你、冤枉你、汙衊你、不和你說話的人，請為基督的緣故向他釋出善意，找機會關心、幫助他，學習饒恕，讓自己不陷入「受害者心態」