

## 圣辅家书 16

### 自我防卫机制（之二）

《新眼新见》作者鲍大卫（David Powlison）博士根据自己心理学及神学专业及心理辅导的多年经验，指出人类自我防卫机制，其实就是无用的无花果树叶遮羞的伎俩。兹摘录如下：

**1. 投射作用：**害怕他人怀有和我们自己（且尚未对付）相同的罪恶动机。我们常常拿这些事控告别人。

**2. 反向作用：**人们藉一些好行为来补偿、遮掩其失败、罪、内疚，而未真诚地向神或人认罪悔改；否认关乎神、他人和自己的真理。以对别人好或极力表达「爱」来操控别人，也会隐藏自己所做的错事。

**3. 替代作用：**人们将注意力从重要议题中被误导，转移至次要事件上，而任何领域的失败或罪责感都能用这方法躲避掉。

**4. 幻想：**人们沉迷于幻想、想像(fantasize), 而非按圣经教导来面对他们的问题。幻想能遮掩未达成的盼望、懒惰、对成功不切实际的理想观点、未被饶恕的伤害和孤寂；它同时也能表达出性欲、财欲、地位欲望，以及不知感恩。

**5. 转位作用：**人们掩饰或润饰事实，而不愿诚实地面对事情并有建设性地回应。

**6. 转化作用：**人们产生生理症状而非面对问题。骄傲、不实际的自我形象、焦虑、生气和其他一些事情以心理生理(psychosomatic)方式表达出来。

**7. 转移作用：**人们找人顶罪(scapegoat)、归咎他人、攻击无辜或无助者…，而非按圣经来面对与解决问题。

**8. 否认作用：**人们为了保存面子或将意识中的罪恶隐藏起来，否认或逃避现实。

**9. 补偿作用：**人们以其他成功来掩饰失败，而非以建设性、真实的态度来面对问题和限制。

**10. 合理化：**人们将罪合理化，并制造借口，推卸责任，而把自己放在最佳地位。

**11. 委婉说辞：**人们对自己或他人使用婉转说词，以避免罪恶感或为罪负任何责任。

**12. 有利比较：**人们将自己与他人比较，试图让自己看来不错，并证明自己是对的。

**13. 归咎作用：**人们将罪责从他们自己身上归咎于他人、神、处境或疾病等等。

**14. 责任普及以免责：**人们分散责任以逃避过失、罪责。如果大家都那么做，法律允许或社会也接受的话，那就是“OK”的。

**15. 不顾后果：**人们忽视或轻视其行为之后果。

我们每个人或多或少都在使用这些防卫机制，以至于我们无法辨认批戴着自我防卫面具背后所隐藏诡诈之心。谁能够帮助我们拆除这些虚伪，使我们真正成为人，活着就是有神形像的人模人样的真人呢？