

《与神同行》 如何处理被拒绝（2）

西 1:21-22

你是否感觉到不被需要、被拒之门外、被孤立？你发现自己一直在想办法使其他人喜欢你 and 认同你吗？你是否常常为这个问题困扰呢？什么问题呢，就是“别人到底怎么看我的呢？”此外，你发现自己很难与人建立关系了吗？如果这些事情都是真的，这可能是因为你落入了某种捆绑之中，这种捆绑是痛苦的、常常无法辨认出来但却带来很多伤害。

这是一种什么样的捆绑呢？这是自我拒绝的捆绑，我们总是无法接纳自己。后果是我们向自己传递着我没有价值、我不适合的感觉。根据我们认为自己应当怎样才能被接纳的标准，我们总是不能接纳自己。

这些感觉在我们里面，使我们变得很痛苦。事实上，拒绝是沟通的一种形式。当我们拒绝人的时候，我们是在与他们沟通。我们传递出某种信息，不赞成他们、他们不合适、他们不值得、我们不想要他们，他们不相称等等。所以，拒绝是一种非常强烈的沟通形式。令人惊讶的是，我们怎么可以常常以这种非常伤害人的方式与人沟通呢。

我们必须问自己一个问题：自我拒绝感的本质是什么？这些感觉都是从哪里来的？这种捆绑和扭曲的想法都是从哪里来的？这些感觉和想法打乱了我们的生活，给我们带来了许多痛苦、心碎和苦难。请记住，基本问题是我们把自我价值感建基于其他人的意见，而不是我们与神的关系。

弟兄姐妹，我们所做的是把其他人的观点看得太重、太可信，把与人的水平关系看得高过与神的垂直关系。如果我们认为人说的比神说的更有分量、更有效，那我们就会碰到问题，就会落入自我拒绝的捆绑中。请记住，一个在自我拒绝中的人他会这样想：“我应该做什么取悦这些人呢？只有取悦他们，我才能对自己感觉好一些。”以上这就是根本的问题，那么自我拒绝感是怎么形成的呢？

有的是人生早期形成的，有的是后来形成的。如果一个人有身体残疾，面瘫或者其他问题、也许因为意外失去了肢体或者其他事情都会导致自我拒绝。另一方面，有一些无行为能力的人，却能活出生命的美丽。你知道为什么吗？因为他们克服了拒绝感的问题。他们不会因为失去了双腿而拒绝自己，不会因为不能走路或者不能看见而拒绝自己，也不会因为其它问题而拒绝自己。他们不会拒绝自己。他们以自己原本的样子接纳自己，泰然自若地向前迈进，接受神对他们所说的话语。他们的生命充满了光辉，见证了神的恩典、良善和慈爱，以及基督住在他们里面。但有时自我拒绝是人的基本问题之一。

当然还有一个主要原因是因为受到了深深的感情伤害。也许这是最基本的原因。回想孩童时代那些深深的伤害，爸爸说：“我不想要你了。给我立即出去，离我远一点。”这是很深、很深的伤害。我们可以另外花一个小时谈我们如何拒绝了我们的孩子，我们以不同的方式拒绝了孩子，我们可能从未想过这一点，但确实这样做了。

有人过去被深深地伤害。这种伤害可能有不同的原因。例如，死亡也是一种拒绝的形式。对一个孩子来说，如果妈妈或者爸爸突然死去了，他们突然就没有了。小孩子不会这样想：“天父已经带走了我的父亲或者我的母亲”。不会。他们只是觉得突然间，爸爸或者妈妈走

了。他们那么小，不能以自己的头脑理解发生的事情，不理解为什么这些事情会发生。作为孩子，他们在情感上感受到的是被拒绝。他们想：“如果爸爸爱我，他会回来的。如果妈妈爱我，她就会在这里。”

我从心理学上可以理解父母离开自己的孩子，但作为一个男人我不理解这一点。多少男人离开了自己的孩子，然后说：“我不想要你。我不爱你。我不在乎你。”我知道你能感受到这一点。你怎么能离开自己的儿女呢？他们是你的骨肉、神给你的礼物，你怎么能把他们从你的生命中抹去，不想再见到他们呢？不管你有什么理由，都不能为你抛弃家庭的行为来辩护。如果母亲抛弃了她的孩子、离开家庭消失和出走了，你知道你在做什么吗？你制造了可怕的拒绝感，这感觉会伴随着那个家庭一辈子。而你，就是这种拒绝感的最终原因。

另一个原因是虐待孩子。当你还是一个孩子，有人虐待了你。当父母虐待孩子的时候，他们实际上在说：“你不配做我的儿女。你只是一个物件，不管怎么样，我要以某种方式用你来满足我自己。”弟兄姐妹，任何形式的虐待，都是把其他人当作一个物件来满足自己。

接下来让我们谈谈罪疚感。过去的错误和过去的罪，会让人活在拒绝感中，感觉自己在神面前没有价值、不合格。请记住，罪疚感和真正有罪是有区别的。罪疚感会使我们感到被拒绝，感觉被神拒绝、也被其他人拒绝。当然，其他人的批评也会使我们感觉被拒绝，除非我们知道如何处理批评。

现在让我们看看孩子们。为什么我们如此摧残自己的孩子呢？有时父母把孩子们拿来比较说：“如果你像你的哥哥，如果你像你的姐姐，那么你就会成为你应当有的样子。”弟兄姐妹，以上这些话对儿女们来说，没有什么比这个更具毁灭性了，对他们说：“为什么你不像你的哥哥？”首先，神并没有造我像我的兄弟，也没有造我像我的姐妹，所以我不能像其他的家庭成员。父母对孩子说：“你为什么不像他们？”这是一种公然的拒绝。

人们患上拒绝综合症的原因之一是因为他们在被忽视的家庭中长大。他们不被爱。他们不被关心。他们没有得到足够的供应。他们被用来和兄弟姐妹比较。结果是，他们长大以后有一种想要逃避的感觉，想要避开一切，因为他们不被需要。

我想知道你们有多少人有这样的感觉呢？我不知道有多少父母说过这样的话，也许他们希望自己没有说过，但是当你回头看时，你们中的一些人会想：“我记住这一点了。”可是令人惊讶的是，孩子们却长久地记得这些伤害。你说你是无心的，但对孩子们来说却是一种伤害。

我可能告诉过你，有一次我走了书房，我的儿子在弹钢琴，弹着同样的曲子，一遍又一遍。我正在隔壁做研究，没有经过思考，我就对他说：“儿子，你只知道做这个吗？”从我的角度我是在说：“儿子，这太吵了，这打扰到了我。此刻我想做研究。”我的儿子听到的却是：“我不要你当音乐家。”大约八年后，一天晚上我们坐在桌子周围，我想知道我有没有做过使他内心深处有心结的事情。我的儿子说：“是的，我记得有。”于是他就告诉了我这件事，弟兄姐妹，这是我们必须处理的。

做父母的，我想挑战你，你去找你的家人对他们说：“让我们坦诚一些，我知道你内心深处有一个很长时间处理过的心病，但是没有处理完，它还在那里，现在让我们拿出来讨论并处理掉它吧。”你看，心病如果不处理就不会痊愈。掩盖起来并不会带来痊愈，面对和处理才能痊愈，除非你这样做，否则不能痊愈。

自我拒绝感有很多原因，我想，我们最终想知道的就是：该如何处理呢？

让我说说另一件事。刚刚谈了孩子们，现在谈谈单身人士。如果一个单身的男人或者女人，已经三十岁还没有结婚，已婚的人可能会对他们说：“你三十岁了，还没有结婚吗？”你知道这会发生什么吗？他们会想：“肯定是我有什么问题。”因为我们的无知，我们毫无缘由地对这个人暗示：“你不适合结婚，如果你适合结婚，你现在肯定已经结婚了。”弟兄姐妹你看，这是多么可怕而又微妙的拒绝。

这会发生什么呢？他们听得太多了，环顾四周，然后看着镜子对自己说：“为什么常常有人说我没有结婚呢？是啊，为什么没有人和我结婚呢？我到底有什么毛病吗？我一定有什么问题，所以到现在我还没有结婚。一定是我的外貌不行，或者我的个性不好。”因此，他们变得爱挑剔，变得很沮丧和自我防御。那么他们会做什么呢？他们如何回应我们的批评呢？他们行事为人表现得像没有人愿意和他们结婚一样，因为他们变得自我防御和挑剔。

有时父母问孩子：“你什么时候成家立业呢？”正确的答案是，当神带给我一个敬虔的婚姻伴侣的时候，就是我成家的时候。但是没有人喜欢这个答案，因为他们都会觉得被拒绝了，但你却没有拒绝感了。不用担心，因为有时神需要让某人做好准备，但那个人还没有准备好。神需要花很长的时间让另一个婚姻伴侣准备好，必须等待一段时间。不管神的理由是什么，有一件事是肯定的，神的理由总是完美的。

我们如何处理这个问题？让我提醒你，我们所有的人都需要三种感觉才能在情感上健康。首先是归属感。也就是说，我们需要感觉自己属于某个人或者事情。其次是价值感，我是有价值的，我的意见是有价值的。我在神的眼中很重要。第三，能力感，我是胜任的，我有能力做任何我该做的事。”如果我把自我价值感建基于别人的意见，他们常常会表现出好像我没用、我没有价值、我不能、我不适合。因此，我不能听他们的，我要听神所说的话。

现在让我们来听听神的话语是怎么说的，神已经注意到我们需要的这三种感觉。第一，神说：“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。”（约 1:12）第二，圣经说：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”（约 3:16）神认为你是有价值的，祂愿意让祂的儿子在十字架上受死为你赎罪，这证明你是有价值的。第三，保罗说过：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”这就是说，因为圣灵的内住，因为基督复活的大能，在各种情况和环境下，我都有能力、可以胜任去完成神呼召我去做的任何事情。

那么，我的自我价值是建立在什么上面呢？不是建立在别人的想法，而是神的话语上。我有一种归属感，我是属于神的。我有一种价值感，耶稣为我而死。我有一种能力感，因为圣灵在我里面工作。

现在让我们一起看西 1:21-22，圣经说：

你们从前与神隔绝，因着恶行，心里与他为敌。但如今他藉着基督的肉身受死，叫你们与自己和好，都成了圣洁，没有瑕疵，无可责备，把你们引到自己面前。

这就是说，耶稣基督的受死是神的工作，祂把我们所有的罪归到了基督的身上。祂完全付清了我们的罪债。在这个过程中，当我们接受主耶稣基督作为我们的救主时，天父把我们带回一种和好的关系中，现在神和我们之间的一切都是对的。我们是神的孩子，我们的名字已经写在了羔羊的生命册上。我们是神的孩子，我们知道自己的罪已被赦免了。无论有人说什么，不管有什么人对我们说什么，我们的自我价值感不是基于别人的看法，而是基于我们的

身份。我们是谁？我们是神的儿女，一群尊贵的人。这是神说的，圣灵内住在我们里面，我们能够、也可以完成任何神要我们做的事情。这是神对我们的看法。

在此基础上，我必须作出选择。我想给你三个简单的步骤以克服自我拒绝的想法。第一，识别被拒绝的感觉。我们所有人都会感到被拒绝。所以，要识别这种拒绝感。你可以问“我的感觉是什么呢？我感到被拒绝了。”可能你过去没有意识到，但现在已经意识到了这一点。首先，识别那些被拒绝的感觉。其次是，拒绝这些感觉。你说：“请等一下，我怎么能拒绝我的感觉呢？”以下是你可以拒绝它的方法。如果被拒绝的感觉压制你，这是你的选择。请记住，我们在一开始就说过：没有人能让你感到被拒绝。如果你感觉被拒绝，那是因为你和我选择了感觉被拒绝。有人可能会拒绝我们，但我们不必感到被拒绝。我们可以选择感觉被拒绝或是感觉不到被拒绝。

因此，当有人拒绝我们，我们以选择作出回应。根据神说我们是谁，我们选择拒绝那种拒绝感、拒绝那些感觉。因为我与神的关系，祂说我属于祂，面对拒绝感我选择让知觉死去。我是有价值的人，因为圣灵的内住我是有能力的。”

所以首先，我要识别被拒绝的感觉。第二，我要抵制那些感觉，拒绝它们。第三，我要肯定自己，对神说：“天父，我感谢你无条件地爱我。我已经完全被饶恕，我已经完全被接纳。我在基督里是完全的。”这是圣经所传达的权威的福音真理，神对每一个祂的孩子所说的都是确实的。

因此，你必须做出选择：“我是要相信神所说有关我的话语是真实的，还是要相信我自己的感觉呢？”如果你是聪明的，你会因为神对你说的话，识别拒绝感、拒绝拒绝感，用上面的方法肯定自己。当你这样做的时候，某些事情就会发生。你会发现：“哇，我感觉不到那些痛苦的拒绝感了。”你知道为什么吗？因为你已经开始活出永生神孩子的身份。

现在你说：“如果我不是基督徒怎么办？我有理由感到被拒绝吗？”是的，你会感到被拒绝。你知道为什么吗？因为那些拒绝耶稣基督的人，是被神拒绝的。有一天，你会站在神的审判台前，神会对你说：“离开我去吧。”这是终极的拒绝。神说：“我从来不认识你。”（太 7:23）因为耶稣说：“我就是道路、真理、生命，若不藉着我，没有人能到父那里去。（约 14:6）”耶稣还说：“到我这里来的，我总不丢弃他。（约 6:37）”如果你拒绝了基督，你将永远地被拒绝。如果你接受了基督，在你生命中所有的拒绝和定罪都因为基督的宝血被一次性和永久性地解决了。

所以，亲爱的朋友，我想邀请你把你的生命交给基督，接受祂对你的接纳，开始脱离拒绝感的捆绑，活出自由的生命。对于我们所有信徒来说，你现在就可以选择，立即脱离这个捆绑。