

《与神同行》 如何处理被拒绝（1）

经文：西 1:21-22

你有没有感觉到不被需要、被关在门外、被孤立呢？你是否发现自己在寻找让其他人喜欢你、认同你的方法呢？或者，你发现自己面临着这个问题的轰炸，那就是：“别人到底怎么看我呢？”你发现自己与人相处有困难吗？如果这些事情都是真的，这可能只是你的基督徒生活落入了某种捆绑之中，这种捆绑是痛苦的，很多时候甚至无法辨认出来，很多时候却又是那么的伤人。事实上，这种捆绑导致你认为别人对你的感觉不好，其实他们并没有这种不好的感觉。这种捆绑让你相信魔鬼的谎言、控制你的态度和想法、控制你的感觉和行为，这种捆绑让你不确定自己与神的关系。

我们在谈论什么样的捆绑呢？我们谈论的是自我拒绝的捆绑。这是今天信息的主题。请翻到西第 1 章，里面有克服自我拒绝的钥匙。你会问：“这是什么意思呢？自我拒绝与被拒绝之间有什么区别呢？”让我们先读这两节经文再谈这一点，请翻到西 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。

当我们被拒绝，我并不是要告诉你如何避免再次被拒绝。事实上，因为我们做了什么或者我们说了什么，我们总是会被别人拒绝。我们不能控制别人是否拒绝我们，但我们可以控制如何回应那些拒绝。然而那些遭受自我拒绝的人正处在非常痛苦的捆绑之中。

首先，让我们看看拒绝的定义，希望我们有一个明确的理解。拒绝某人就是拒绝接受他。如果你被拒绝了，那就是有人拒绝接受你的方式。如果我们拒绝别人的行为，那就是我们以自己的标准拒绝那种行为。我们要理解这里有一个区别。就是说，你可以拒绝一个人的品行和行为，却没有拒绝他们的人格。我们困惑的是，有时有人拒绝了我们所做的事情，我们就认为他是拒绝了我们这个人。

看看父母有时纠正孩子的方式。孩子听到的是：“我不配。我没有价值。你不喜欢我。我不适合你。你想让我离开这里。”弟兄姐妹，这不是纠正他们的行为而是贬低了孩子。所以，这是有区别的。

当我们谈论自我拒绝时，我们谈论的是不能接受自己，结果是基于我们认为自己应当被接纳的标准，传递了自己不配、不合适、不被接纳的感觉。这些感觉在我们里面，使我们变得很痛苦。事实上，拒绝是一种沟通的形式。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，我们常常以这种非常伤害人的方式与人沟通。一个人会感到被拒绝，即使他并不曾被拒绝过。一个人也会因着被拒绝而感受到被拒绝。一个人还可能遭遇被拒绝，却感受不到被拒绝。但是，这里最根本的谬误是这样的：我的自我价值是基于别人的意见，而不是我与神的关系。每当我的自我价值感是基于别人的想法，而不是基于神对我说的话，我就会感到自己被拒绝。

同样地，自我拒绝的人有一个支配自己的思想，这个思想说：我必须取悦这些或者那些特别的人，这样才能让自我感觉良好。所以，如果一个人在思想和情感中一直有这两种想法，就是自我价值是基于他人的意见、而不是我与神的关系，我必须得到这些人的赞同才能让自我感觉良好，如果是这样的话，那么他已经落入某种形式的捆绑中，祂极度需要被释放出来。当我们自我拒绝时，就是内心有了这些想法。

现在我想让你明白一个自我拒绝的人有什么性格特点。其中一个特点是会对穿着过分强调。一切都必须恰当，这就是为什么一个人花大量的时间在镜子前，确保一切都是对的。在出门前，他们需要回到镜子前三次以上，确保鞋、帽子、头发、脸、裙子、西装，不管是什么都得完全适当。为什么？因为他们害怕被拒绝。他们认为外表肯定会导致被接纳或者被拒绝。因此，他们非常努力地在每一个场合都看起来恰到好处。另一方面，有一些人外表几乎不精心装扮，只是讲究休闲和舒适。原因是他们的自我形象不是基于别人是否喜欢他们。因此，他们随着自己的心意选择自己的穿着。

一个人还可以装扮出叛逆的态度。因此，他们的穿着传递出自己不适合任何东西、不适合要去的地方、不适合在做的事情。他们穿成这样，因为不想达到每一个人的期望。这是一种叛逆、有时是一种愤怒的表达。但是普通人每天的穿着，总是在意细节，确保一切都是应当有的样式。

自我拒绝的人第二个性格特点是：不能接纳自己，不能达到自己的期望，在神面前、在人面前感觉不被接纳，常常因为他们的思考模式不能信靠神。他们会说：“我不可能去取悦别人，虽然我不被他们接纳，但他们也并不完美。但我究竟怎样才能被神接纳呢？如果我不能取悦别人，我怎么能取悦神呢？”

自我拒绝的人第三个性格特点是：害怕别人的看法。很多人害怕别人的想法。他们说：“啊，那些人会怎么想呢？他们会怎么回应？如果我这样做会怎么样？”有时他们基于对其他人想法的恐惧来做决定，而不是在祷告中寻求神明确的指引。这在他们的生活中造成更多的问题。

自我拒绝的人很难爱别人或接受别人的爱。为什么？因为如果一个人感觉不到被别人接纳，如果一个人觉得自己不符合标准，那么他们就感受不到爱了。他们感觉不到爱，因为他们觉得自己不能达到别人的期望。和我们一样，他们也有需要付出爱的时候。但他们很难这样做，因为他们已经一次又一次地被伤害，他们说：“你知道，我不能忍受更多的伤害了。因为我不能忍受更多的伤害，所以我不能让自己受到攻击，故此我不能走出去爱别人。”有时是因为他们现在受到了伤害，有时是因为他们过去受到了伤害，也许是孩童时代。这让他们很难去爱别人。

当孩子在一个被父母拒绝的家庭中长大，成为成年男女后，很难向婚姻伴侣完全敞开自己，因为害怕被对方以某种方式拒绝。这将影响婚姻生活的每一个方面。

接下来是挑剔的性格。一个人遭遇被拒绝，自然就会变得挑剔，因为他们认为别人对他们也很挑剔。正如我们之前所说的，他们觉得别人对自己有负面的看法，即使那个人并没有。因为他们感觉受到了批评，自然会保护自己并反过来批评别人。他们通常所做的就是在自己感觉不足和被人批评的方面去批评别人。这在他们的生活中创造了一个非常消极的气氛，他们活在这种消极的情绪中，然后说：“我做不到我该有的样子，但别人也一样。”这就是他们的态度。

接下来是自卑感。一个被拒绝的人自然会感到自卑，因为你觉得不能达到人的期望，你尝试着非常、非常努力，但还是没有得到认同。想想孩子的成长过程中，不管他做得怎么样，总是得不着认同，如果他的成绩得了 B，那他应该得到 A。如果他得了 A，那他应该得 A+。如果他得了 A+，那他应该是运动队的主力。总有人认为他们永远都不够好。会发生什么呢？他们会感到自卑、能力不足、不能达到期望。

多少次我和已经成年的男女谈话，他们说：“不管怎样，不管我做了什么，我永远不会让我的爸爸高兴。我希望我的爸爸爱我，我也爱我的爸爸，我相信他也爱我，但不知怎么的，我永远无法取悦他。”我想对这样的爸爸说，如果你的孩子认为他们不能取悦你，他们长大后认为自己永远不会取悦神。你是他们生命中的男性形象，是他们生命中的权威，如果他们不能取悦你，他们将如何取悦完美的神呢？他们长大后带着这些自卑感、不被接纳、不能活出期望、感觉不到爱，因为有些错误的东西在他们里面或者外面都表现了出来。

然后会有愤怒的想法。当一个人在自我拒绝中时，他们很自然会生气。为什么？简单地说，一个感觉不被接纳的人不想要这样的感觉。当他们努力让你接纳他们，他们觉得你不接纳他们，他们感到沮丧，而沮丧以愤怒的形式表现出来，那会发生什么呢？他们变得敌对和愤怒，有时是苦毒，因为他们说：“我已经尽了最大的努力，我已经做了我所知道做的一切，但我仍然不能得到你的接纳。”也许你并没有拒绝他们，但这就是他们的感觉。这些感觉很自然地发展成为愤怒。

完美主义是自我拒绝的人另一个性格特征。完美主义者说：“我必须做好这件事，这样对自己的感觉才会好一些。”完美主义是代价很高的。换句话说，这条裙子、这套西装、这双鞋、这间房子、这辆汽车，这个、那个都不够好，除非没有一点可挑剔的才行。一切必须完美，这样我对自己的感觉才会好一些。这是一个可怕的陷阱。这是一种捆绑，多少是够好呢？什么是完全正确的呢？如果今天需要这个完美，明天又会需要什么完美呢？与一个处于自我拒绝状态的人和一个时常拒绝别人的人相处，你会觉得永远都做得不够好。

如果你和一个有拒绝综合症的人相处，事情也是一样。他们会觉得你拒绝了他们。他们可以证明你拒绝他们。他们在人生中总能感受到拒绝。如果你和一个这样的人生活，在某种程度上，你将永远无法取悦他们，除非神把他们从拒绝中带领出来。

有时被拒绝的想法会导致高傲。优越感这种态度传递的是某种隐藏的不安全感。他们很强势，很高傲，任性，有时充满了自傲。他们所做的就是要掩盖不安全感。当你看到一个大声说话的人，他认为一切都绝对很棒，他们昨天做的、明天要做的、两周以前做的，一切都是那么美好。但这一切，都只是掩盖那种不安全感。

感觉被拒绝的人就是这样的性格，他们想要掩盖和伪装自己的自卑感，要做真正的强者。他们所做的就是试图掩盖自己的真实情感。一个感到被拒绝的人很容易受到伤害。一个困在自我拒绝感中的人，要么是不能达到标准，要么就是不能取悦自己、不能取悦神、不能取悦别人。他们想要得着人的认同，但不管做什么就是得不到认同。由于过去深深的感情伤害，他们很容易受到伤害。即使你不说太多话，在自我拒绝中的人还是会觉得受到了伤害。事实上，这就好像他们所有的触觉都伸了出去，就等着被伤害。

你说：“等一下。如果一个人有这种感觉，并感到疼痛，他们究竟为什么要伸出所有的触觉，等着被伤害呢？”我要让你看到这里发生的事情。一个正在自我拒绝中的人，假如是你的朋友，你为他做了一件真正的好事。我的意思是，你试着去爱那个人，表达真正的关心和

深深的爱，也许他是你的婚姻伴侣、或者你的儿女、或者你的父母，但不管你做什么，不知怎么了，你越爱他，他就感觉越不舒服。

这就是在发生的事情，如果一个人被自我拒绝困住了，你对他越好，他就越不舒服。一次又一次，他们会以某种方式做某些可怕的事情。有时候你会想：“这到底是怎么回事？”他们会做一些事情让你难过，让你与他产生分歧。最后，让你生气，尽可能让你发疯，惹得你说出严厉的、残忍的、粗鲁的、执拗的、伤害性的话。他们惹得你做一些事情拒绝他们。

一旦你这样做，他们就会说：“好吧，现在我知道我的想法是对的。你看，我知道我不值得。我知道我不适合。我知道你不喜欢我。我知道我不能达到标准。”在他们的内心和情感中，如果你因为受不了他而做出某些回应，你报复他、向他发怒，他们反而感觉很好。为什么？因为他们生活在拒绝的氛围中，当你让步于拒绝的氛围，你拒绝他们，他们反而感觉很自在。

弟兄姐妹亲爱的朋友，这种事天天都在继续。在商业中、在家庭中继续着，在人际关系中继续着。因为这种被拒绝的伤害感是灾难性的。他们不能处理这种伤害感，他们不知道如何处理。我们所谈的，就是要帮助他们知道如何处理。

同样地，正在自我拒绝中的人，对你为他们所做的一切都有怀疑。不管你做的是什么都没有任何区别。不管你做的是小事还是大事，他们内心深处都会想：“好吧，你肯定想要得到某些东西。”当他们认为不能达到标准、他们觉得自己不配的时候，他们会想，你究竟为什么要为他们做好事和仁慈的事情呢？于是，他们建立起一堵墙，不想让你越过墙去看。如果你越过墙去看，你会看到他们看自己的方式。他们认为如果你这样做了，你肯定不会再喜欢他们了。

因此，我们必须接受这样的事实：是的，我们会被拒绝，但我们不必接受被拒绝的感受。那么，如果别人拒绝你怎么办呢？你应该这样想：你的自我价值感并不是基于那个人的意见，而是根据你与神的关系。因为人对你的看法会改变，可能今天会喜欢你，明天却又恨恶你。

当然，抑郁是一个被拒绝的人，另外的一个性格特征。他们为什么会抑郁呢？很简单，因为他们知道自己不能满足你的期望，他们会让你失望，因为他们觉得自己不够好，不能达到你的标准，他们觉得自己没有价值、没有指望。他们觉得没有自己，你会更好。他们说：“我要离家出走了。你会有比我更好的孩子。”然后他们想：“为什么我要活着呢？我只是白占地土，我不如自杀，摆脱这一切吧。”弟兄姐妹亲爱的朋友，不要因为你认为有人不喜欢你、不爱你就放弃生命。神无条件地爱你。无论你的生活是如何混乱，无论你感觉如何被拒绝，甚至感觉全世界都不爱你，不关心你，不明白你，你都要记住，神无条件地爱你。最认识你的那一位也是最爱你的那位。最爱你的那位也是完全认识你的那位。无论你经历了什么，神都按着你原本的样式爱你。如果你让神带领你，祂会带着你胜过这一切。

活在拒绝中的人，另外一个性格特点是自我验证。不管什么事情，他们总是试图验证自己的价值。也就是说，一方面他们觉得自己没有价值，另一方面，他们想：“我肯定有一些价值。但有时我没有价值，有时我有价值。我环顾四周，看看其他人如何回应我，因为有可能我没有价值。”弟兄姐妹，我们需要读圣经，必须读圣经。可能这些人对待你的方式让你觉得自己没有价值，但神在圣经中说你是有价值的。但自我拒绝的人过着一种自我验证的生活，也就是说要验证自己的价值。我再讲一次，这是一个陷阱。神不希望我们过着一种随时随地验证自我价值的生活。