

拒绝的定义

遭拒绝是人际关系中的痛苦，而被所爱的人拒绝，就像锥心之痛。离婚更是一种被拒绝的伤害。拒绝带来自我形象倒塌，让人失去信心、让人自卑、退缩，甚至出现绝望的感受。

可以从 3 个向度来看拒绝的意义和情况：

1. 拒绝是对某人某事不予接纳和考虑，通常是针对不想要的、或是不喜欢的原则来作决定。
2. 被拒绝就是因为没有价值而被搁在一边，被抛弃、被驱逐。
3. 拒绝他人的意思是轻视、谢绝、避开、拒人千里之外。

生活里无论是我们拒绝别人，又或是被人拒绝，都是常有的事。拒绝带给人心灵受伤。但神无条件的爱，他永远爱和接纳人，神能够医治人脆弱的心灵。

圣经说：“耶和華靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。”（诗 34：18）

拒绝的相反就是接纳。接纳就是接受、欢迎，也包括了认可的意思。接纳人意味着甘心乐意地认可和接受对方。接纳别人是一种发自内心，而表达出来的行为和态度。我们要接受和珍惜别人，因为每个人都有神赐予的价值。

圣经说：“所以你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归与神。”（罗 15：7）

接纳不单能够医治受伤的心灵，也能建立和谐的人际关系。当我们拒绝别人的时候，其实是在重复我们自己受到的拒绝。我们不要让过去遭受的拒绝，决定我们的未来。就算遭受拒绝，我们仍可以不断提高自己接纳别人的能力，像约瑟一样。

圣经说：“你们不要记念从前的事，也不要思想古时的事。”（赛 43：18）

接纳的 3 个层次

1. 零度接纳：无论做什么，也不会改变不被接纳的情况。零度接纳等同拒绝别人，只会带来人际关系的疏离与隔绝。圣经说：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”（弗 4：31-32）
2. 以表现为基础的接纳：根据人的行为表现，并要符合自己的要求，才能接纳。这个层次的接纳，是缺乏恩慈和怜悯的心；可也是一个进步，是有限制的接纳。
3. 无条件的接纳：这样的接纳，是最崇高、也是充满爱心的最高层次。无条件的接纳，不用符合人的要求和需要才可得到。人纵然多么失败，仍然获得别人以恩慈和怜悯的心来对待，这样的表达，彰显了神的旨意。耶稣基督对罪人的接纳，就是属于这个层次。因为无论人做什么，都不能够满足神对公义要求的标准，人却实实在在得到神无条件的爱与接纳。圣经说：“各人以慈爱怜悯弟兄”（亚 7：9）

人际关系里，若有不经意地拒绝了别人，让别人感到难受、委屈，或是遭受被人拒绝的情况，我们都要好好处理自己的负面情感。要是拒绝了别人，让别人受伤，我们要向人赔罪道歉，免得对方的心灵因此受到伤害。要是我们因被拒绝而受伤，我们要学习放手，不容让过去的经历，影响我们的心灵。我们要来到神的面前，靠着神的爱和所赐的能力，去饶恕和接纳那些曾经拒绝我们的人。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。