

被拒绝的特征

被拒绝会产生负面的情感，是因为人感受到被遗弃、不被爱、没价值、受轻视、没有用处。这些负面的感觉，跟神给人的三种需要：爱、自我价值和安全感，有很大的冲突。人的成长在这三种需要上，若得到满足，人的生命就显得健康、快乐。若得不到满足，性格脆弱的人容易受影响，他们的生活和人际关系，便充满了负面的情绪和态度。

一、被拒绝的人会感到恐惧

当人的自我价值建立在别人的肯定之上，就会出现无法控制的起伏。因为别人的肯定，没有基于客观的基础，意思是别人的判断和决定都属主观，没有一些基本的原则和标准可依循。

圣经说：“惧怕的人，陷入网罗；惟有倚靠耶和华的，必得安稳。”（箴 29：25）

被拒绝的人会有恐惧的特征，更会有以下的一些情况：

1. 常常会说“我不够好”或者“我感觉没有人会真正爱我”。
2. 行事和说话都会常常讨人喜欢。
3. 面对一些人不够友善的时候，会感觉困扰。
4. 努力想知道别人对自己的看法。
5. 受到别人批评的时候，会变得沮丧，也感觉自己总是犯错，或者不受欢迎。
6. 会用心观察别人对自己的反应，并以这样的方法来避免被拒绝的痛苦。
7. 对别人的意见十分敏感，但忽略自己的情感。

二、被拒绝的内在特征

被拒绝对人心灵的显着打击，是自我感知的改变，和失去安全感。受过拒绝伤害的人，会变得不容易信任别人，会与人保持距离，不愿建立深入关系，可能也有情感冷漠的表达。情感冷漠可能是保护自己的方法，但也可能是因受过伤害，对任何事都激不起热情，以致对人、对事都表现冷漠。

三、被拒绝的外显特征

拒绝带来隐性伤害，打击人的心灵，损坏人的精神，这是内在方面的影响。它的外显性特征，会在行为上不自觉地流露出来。为了避免受拒绝的伤害，人会竭尽全力地取悦别人，失去了自我的立场和观点。在人面前表现出屈从迎合，胆小畏缩的行为。

四、被拒绝的属灵特征

儿时遭受拒绝的人，往往很难信靠神，因为他们会把生命中重要人物的负面特征，投射到神身上。这些消极的推测和投射，会影响人认识神的本性。但神从来没有按着人做得好与否，来作为赐丰盛生命的标准，没有一个人可以达到神至高的要求。人得神的生命，乃在于真诚相信，是因信称义，这是基督教重要信仰核心。

圣经说：“耶和华又要给受欺压的人作高台，在患难的时候作高台。耶和华啊，认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人。”（诗 9：9—10）

五、被拒绝的想法、感觉和誓言

人经历了痛苦的拒绝，会有不断重复的想法、感觉，甚至在所说的“誓言”中出现。原因是这些反复出现的想法、情感，会导致不合逻辑的结论产生。而反复的想法可能是“我不被接纳”，当这想法不断重复出现，让人产生“我感觉自己不被人看重或需要”的负面情感。当想法产生情感，也在心里重复出现，最后会变成一个不合逻辑的结论，人会发誓说：“我绝对不会再让任何人来伤害我！”当人心里充满受害的感受，就会产生不再继续受害的情感，于是，会立誓不再让自己受伤。誓言背后的意思是要反抗被拒绝，渐渐形成隐藏性反击、对抗的思想，甚至是报复等。这样，人在头脑、心灵和情感上，都提高反抗别人拒绝自己的意识。若一直提高这种意识来生活，就会出现抗拒别人的心态，影响人际的关系。

我们必须留意和控制自己的思想方法，摆脱这种因重复去想，并引伸出不合逻辑的结论的思维方法。在遇到被人拒绝，我们要尝试澄清真相，是因为自己做事引起别人误会？还是彼此性格不同，作事方式不一样，引发拒绝的情况。纵使真的被人不合理的拒绝，我们也要学习用神的爱来包容，而不是采取报复方式，以拒绝还拒绝来向对方表达。我们要来到神的面前，求神怜悯和帮助，让神的爱来医治我们心灵所受到的伤害。

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。