

被拒绝的原因（一）

人拒绝别人，或被人拒绝，总会有很多原因。若能够明白当中的真相，就容易解决问题和化解误会。

一、引起被拒绝感受的显性因素

曾经历被抛弃、疏离的人，这些经历带来不可磨灭的影响。以下例举一些被抛弃的遭遇：

1. 被遗弃：对孤儿是格外明显的感觉。从小感觉不到被爱，生命中，他们只关注自己曾经被丢弃，心底里容易埋藏着被拒绝的强烈感受。另外，从小被打发从家里出去，无论是在学校寄宿，或寄住亲友家中，他们的成长因欠缺与父母相处的机会，心里被拒绝的感受也是相当明显。还有，父母离婚，孩子在父母的破裂婚姻关系里，也会感觉被抛弃。离异夫妻，也因失败的婚姻，同样也有强烈被拒绝的感觉。

2. 被侵犯：儿童因遭受性侵犯，感觉羞耻，因而形成被拒绝的明显感觉。有家暴问题的孩子，也因身体受到家人的攻击而感到被鄙视。家暴中成长的孩子，惨痛经历导致他们不易相信别人能够真正接纳自己、爱护自己，他们会自我封闭，处处防卫别人。也有在家暴中成长的孩子，觉得暴力发生，是因自己犯错。他们成年以后，会出现焦虑或抑郁，甚至亦倾向以暴力处理事情。家暴带给人有强烈被拒绝的感受。至于曾被强奸、性侵犯的成年人，同样因强暴带来厌恶自己、被拒绝的感受。

3. 不好的对待：父母偏心，让不被偏爱的孩子感觉不受重视、被拒绝。家长若对孩子过度惩罚，孩子也会感觉自己是没价值，引致孩子有被拒绝的感受。要留意的是言语暴力，父母经常责骂、用言语羞辱儿女，让儿女感觉被否定、被拒绝，引致他们产生憎恨的心、自我形象低落。人际关系当中，受到漠视、公开被嘲笑，都会带给人被拒绝的感觉。

二、引起被拒绝感受的隐性因素

1. 人际关系中不正确的对待：人的成长要有父母的关爱，一旦缺乏，人就感觉被忽视，这表明人心里对爱的渴求。除了缺乏关爱，性别歧视也是家庭关系里，常引起被拒绝的原因（例如重男轻女的文化）。与缺乏关爱和情感不受重视相反的情况，就是过份溺爱与过份受人控制。溺爱不能让人感觉爱的需求得到满足，反让被爱的人，感觉自己没有能力，因一切事情都有人自己做好。而过份受控制也让被控制的人，否定自己的力量，一切只能依照控制的人的要求作事。这种被否定也是一种被拒绝的感受。职场当中，与人比较、结党都是带来被拒绝感受的原因。

2. 身体健康的问题：身体有残疾和缺陷、外貌不吸引、体型不够健康，都容易让人感觉不够完整。在与人接触的时候，或会遇上被拒绝。身体不健康的人，有些会自信不足。与人交往会用保持距离作为自我保护，他们心底里隐藏着被拒绝的强烈感觉。还有就是严重疾病或死亡，这些情

况容易让人形单只影。严重病患，甚至死亡，会带给身旁关系密切的人，有被遗弃、被拒绝的感觉。

3. 因别人的缘故：有时候，感到被拒绝是因别人没做应该做的事情。例如：爽约带给被约的人，产生被拒绝的感受。另外，自己未能认同和参与别人的嗜好，会让自己感到被忽视。这种被拒绝的感觉，完全是来自别人的问题，被拒绝的人是可以完全不用理会，也不用为此而改变自己。

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。