

## 被拒绝的原因（二）

### 三、导致被拒绝的根本原因

神创造人的时候，赋予人三种内在需要，就是：爱、自我价值和安全感。这三种内在需要，对于生长在健康快乐的家庭的人来说，按理是可以得着满足，也能健康地成长。但有一些人的成长，是从小经历被拒绝，他们可能没得到父母的爱，也缺少被认可和得到家庭的接纳，他们是从来没有经历过三种内在需要的满足。他们成长以后，变得自卑、胆小懦弱、不懂表达爱，也没有好的人际关系，他们心里隐藏着很大的被拒绝感，很在意别人的评价。这样的生活是充满着痛苦。也有些人一直怀着错误的观念，痛苦地延续被拒绝的感受。

#### 1. 错误的观念

人的核心观念会影响人生活的各个方面，即使我们无法意识到核心观念对人的影响，但是它真的在发挥作用，悄悄渗透到人的思想、感觉，也必然影响着人的行为。人被拒绝后，人的思维和行为模式也随之改变。

人过往一些不好的经历，像上面所提及，从小没有得到父母的爱，没有人认同和接纳自己，渐渐在他们心里，产生一种错误的念头。他们心里会这样认为：“爸爸妈妈不爱我，因为我不受重视，也不被认为是重要的，我的生命是一文不值。”有这样的思想，人会渐渐自觉不可爱、不受重视、不被接纳，感觉自己是被拒绝的。

被拒绝过的人，外显性格是退缩、胆怯、自卑，因着性格影响，变得孤立自己，远离人群。至于外在行为模式会出现拒绝别人，对别人心怀苦毒，也会论断和疏远别人。但另一方面，又会以讨好方式来争取别人的认同和赞许。

#### 2. 正确的观念

人可能都经历过被拒绝，但不等于这些经验就成为人一生的影响。人要分辨被拒绝的错误核心观念，不仅仅去分辨，而且要去改变这种消极的思想和行为。唯有人愿意去改变自己的思想和感觉，人才能够从不健康、毁坏性的行为转变为健康又荣耀神的行为。

我们可以这样转化新的核心观念，清楚地跟自己说：我真的不喜欢被拒绝，我明白自己不会总是得到别人的赞同，但是我知道自己的价值，并不在于别人是否接纳自己，而是在于神接纳我。当人能够有这样的认识，并且能够自己作宣告，相信会容易一点接纳自己并面对被拒绝的事情，明白不一定能够被人接纳和赞同。

当人能够有积极正面的观念，就能够面对被接纳或被拒绝的情况。纵然是被人拒绝，心里都能坦然面对。因为我们晓得人接纳人，是基于人一些主观性条件和标准，而我们根本就无法自己去满足别人主观性的要求和条件。

圣经说：“唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”（罗 5：8）  
耶稣基督是无条件地爱我们，甚至爱我们到底。耶稣基督没有因为我们可爱，才为我们舍弃性命。  
耶稣基督对我们的爱，是一生之久，他今天已经住在我们里面，永不离开，也不会丢弃我们。

摆脱被拒绝的实际处理方法：

1. 战胜对被拒绝的恐惧，第一步就是把生命交托给主耶稣基督，依靠他在你里面的力量，来面对生命中的每一次拒绝。当人回顾过去的时候，可以写下记忆中每一次被拒绝的经历。抽出时间感受每一次经历所带来的痛苦，并把你的感受记录下来。
2. 从头开始，慢慢阅读你列出的经历记录，然后，针对每一个具体情况说再见。
3. 把每一次被拒绝的痛苦，都藉祷告交托给主耶稣。
4. 也可以开始和你信任的、有智慧的人分享心里的需要。让对方知道你要克服恐惧，请他以祷告守望，又或给一些积极性的建议让你参考。
5. 实际生活中，尝试学习不要关注别人怎样看自己，只要相信神无条件地接纳你。

当人愿意倚靠神，除掉被拒绝的恐惧，生命就能得到改变。不单自己不再生活在恐惧里，就连人际的关系，也因此得着大大的改变。

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

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto: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。