

解决被拒绝的方法

解决被拒绝的一些方法：

一、要正确地认识和明白神，得着神接纳的钥匙。人要怎样认识神？

1. 神就是爱，神爱每一个人。
2. 明白神的心意：神希望人成为他的儿女，让神来引导，生活就有清晰的方向。
3. 明白神的计划：神为人预备救恩，希望人人都得救。
4. 明白神的目的是：神会藉苦难让人体会生命是有盼望，也帮助人思想生命的意义。在患难中，神会怜悯和安慰人，也让人可以给予别人怜悯与安慰。

人必须对神有正确清楚的认识，才能打破恶性循环，否则，一旦遭受拒绝，拒绝的恶果永远还是拒绝。人正确地转化思想，要留意下面的重点：

1. 不要再感觉自己像个被遗弃、厌弃的人。
2. 不要因为一个人的拒绝，就代表自己被所有人拒绝。
3. 不要让某一个人对你的拒绝态度，来评定自己的价值。
4. 要知道耶稣永远是信实的，并且爱我们到底。耶稣的爱会一直伴随着我们。
5. 要在神的爱里，与人建立友谊。真正的朋友永远不会拒绝人。

二、怀着对神的信心，来处理自己被拒绝的遭遇

人要从神话语中，得着从神而来的安慰和鼓励。神是信实的，他的话语也同样信实，我们要专心寻求神并他话语的帮助，使心意得到更新。下面几点可尝试应用一下：

1. 承认过去受到的拒绝和因被拒绝而来的痛苦：正视过去所受的创伤，承认痛苦的感受，不用压抑。压抑不能解决痛苦，只会痛苦不断加增，而且会引致更严重的爆发。
2. 宣告神的接纳和无条件的爱：宣告让人再肯定自己是被神接纳，和被神爱着。
3. 选择饶恕拒绝过自己的人：可回想过去因被拒绝而引发的伤痛和愤怒，思想拒绝宽恕需付出的代价，就是若没有宽恕，苦毒的情绪如何影响自己，和与人相处的关系。
圣经说：“倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”（西 3：13）
4. 预料在堕落的世界，遭受拒绝是自然的事情：除去要得人接纳的骄傲，明白不可能赢得人人肯定，只专心讨神的喜悦。
5. 把圣经植根于心中，建立新的思维：操练恒常读经、默想和背诵经文的属灵生活，帮助更新心思意念。信靠神话语，必能靠着基督的大能，胜过被拒绝的影响。

拒绝不一定是负面的行为，在某些情况，我们要以拒绝作为正确的表达。特别在违背神话语的事上，我们要以拒绝来表达。圣经清楚的教导，信徒如何与不信的人交往。以下是一些要表达拒绝

的情况：

1. 信徒不能与未信主的人，在罪恶当中同流合污。

圣经说：“你们务要从他们中间出来，与他们分别。”（林后 6：17）

2. 信徒与信徒之间，如发现有人犯罪，先要为他们祷告，再用爱心去提醒。若经过提醒的人仍继续犯罪，自己就要与他们暂时保持距离，清楚拒绝他们。更要向神祷告，藉着拒绝的行为，他们可得提醒。若犯罪的信徒认罪悔改，我们就要接纳。

信徒要从同情、真理和鼓励几个向度，来建立和关心那些处于挣扎当中的人。

1. 从同情的向度去关心：要带着同情心去接近人，承认人都犯过罪，祈求神给自己温柔、宽容的心，能够给人带来安慰并作挽回的功夫。

2. 按真理的向度去关心：本着真理的标准，让犯错的人知道自己所行的罪恶。指出问题之余，也要提出积极可行的方案和实际的行动，帮助对方改变思想和坏习惯。

3. 用鼓励的态度去关心：当人愿意离罪和摆脱坏习惯辖制，我们要用鼓励的态度，帮助他们得着从基督而来的力量，去面对生活。鼓励的态度包括让人认识神所赋与人的价值，就是神看重人，人只要愿意来到神面前，神都接纳。另外，也鼓励他们按着神的样式去生活，并要多给他们肯定和称赞的回应。

正面的肯定和称赞，对人生命的建立，是相当重要。真诚深入的沟通，能够除去人与人之间的隔膜和障碍。藉着沟通可加增双方认识 and 了解，除去言语上的误会，相信拒绝的感觉，就大大的减少，也能够建立我们与人的关系。

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。