



如何处理拒绝：在神的接纳中获得力量



AUTHOR: DR. RICHARD PERHAI
EDITOR: DR. LARRY OATS

如何处理拒绝：在神的接 纳中获得力量



作者：RICHARD PERHAI

（理查德 佩尔海 博士）

编辑：LARRY OATS

（拉里 奥茨 博士）

目录

引言：那扇打不开的门..... 4

第一部分：伤口的剖析..... 8

第二部分：走耶稣走过的路..... 11

第三部分：身份的转变..... 14

第四部分：医治之路..... 17

第五部分：化伤痕为记号..... 20

结语..... 27

唯一重要的话..... 29



引言：那扇打不开的门

马克的故事并非始于一场危机，而是始于一个星期二的早晨和一个纸箱。十年来，他总是第一个到办公室，最后一个关灯。他不仅仅是一名员工，更是“大家庭”的一份子。至少，公司文化手册上是这么写的。为了赶期限，他错过了钢琴演奏会；因为相信公司的使命，他甚至在全家度假时仍继续工作。他觉得自己是不可或缺的。

然后那场十分钟的会议来了。没有仪式，没有金表，也没有一句感谢他十年奉献的“谢谢”。只有一位冷冰冰的人力资源代表、一份离职协议，以及一位保安护送他到车旁。马克站在停车场，手里拿着一个装着他十年人生的纸箱一个咖啡杯、几张相框照片和一个订书机——他感受到的不仅仅是失业，更是被抛弃。他觉得自己像一件垃圾，只因不再有用，就被从行驶中的车窗扔了出去。那扇他十年来每天早晨都会打开的门，如今突然、无情地锁上了。那一刻，马克失去的不只是薪水，也失去了对自己是谁的认知。

这就是被拒绝的残酷之处。无论是解雇通知、离婚协议，还是“我们还是做朋友吧”的短信，拒绝都是一种通用的痛苦语言。它诉说着关于我们自身价值的故事，而我们往往软弱到无力反驳。它低语着：我们不够好，我们不被需要，没有我们，这个世界会过得很好——甚至可能更好。

普世性的创伤

大多数人在谈论“受伤的感觉”时仿佛它是一阵轻微的寒意，可以轻易摆脱。但如果你曾坐在停车场，身边放着一个装着你人生的纸箱，你就会明白事实并非如此。被拒绝并非只是痛苦——它会

带来身体上的打击，就像胸口挨了一记重拳。我们之所以会用“心碎”或“崩溃”这样的词语是有原因的。我们的语言反映出一种深层的生物学现实。

科学家发现大脑处理社交拒绝的区域与处理身体疼痛的区域相同。当你被排斥或驱逐时，你的大脑会发出一种痛苦信号，而这种信号与骨折或烧伤引起的疼痛难以区分。这是一种生存机制。在古代，被部落拒绝意味着死亡。如果你被逐出圈子，你就会成为猎物。这种对被拒绝的原始恐惧至今仍然存在于我们心中。当马克被告知他不再被需要时，他的身体反应就像他正在被猎杀一样。他的心跳加速，胃里翻江倒海，思绪一片混乱。

我们必须停止告诉人们“别放在心上”。被拒绝可能会像创伤一样落在灵魂深处。单靠一句鼓励的话不足以治愈伤痛，因为这种痛苦是真切的，不是隐喻的。你是否注意到一句拒绝就能抵消千言万语的赞美？说来也怪：一扇紧闭的门，其声势往往胜过所有敞开的门。痛苦的强烈程度往往表明我们把自己的身份建立在一个本来就承载不起它的根基之上。我们在一个注定短暂的世界里寻求永恒。

被排斥者的谎言

被拒绝的危险不仅仅在于眼前的痛苦，更在于随之而来的那套叙事。我们灵魂的敌人擅长将某个具体的事件—失业、分手或冷落—转化为普遍的否定。他把老板的“不”解读成来自整个世界的“不”。接下来悄然潜入的谎言，就是“被排斥者”的故事。它让你相信你被拒绝，不只是因为做了什么或能提供什么，而是因为这个人本身。

它告诉你：你身上有某种根本性的缺陷，或有某种不值得被爱的地方，而人们迟早都会发现。马克并没有想“公司在裁员”，而是想“我是个失败者，我可有可无。如果我更优秀，他们就会保留我了”。当我们相信这个谎言，我们就会开始疏远那些真正爱我们的人。我们变成了“预先被拒绝者”。我们不再尝试，不再敞开心扉，不再信任他人，因为我们都在等待着不可避免的时刻：下一个人递给我们一个盒子，然后把我们赶走。

我们成了自己羞耻感的囚徒，深信我们的价值是由那些拒绝我们的人所决定。但我们必须明白被拒绝往往更多地是与拒绝我们的

人有关而不是被拒绝的人。公司的盈亏或伴侣无法做出承诺并不能评判你的灵魂。然而，不知何故，那些最不重视我们的人，最终却在我们脑海里拥有最大的话语权。为什么我们要让那些不得离开者的价值由那些留下的人来决定？

被拒绝后在基督里找到价值

这篇指南并非关于“自尊”。如果你的目标是通过照镜子说些好听的话来提升自尊，那你就是把根基建在沙土上。自尊是善变的，它会随着你最近的成就或收到的赞美而起伏。我们需要更稳定的东西，我们需要一种“从神而来的价值感”。这是一种平静而坚定的自信，源于你知道自己被神接纳——他才是唯一真正有最终发言权的那一位。

那是领悟到，当马克站在停车场觉得自己像垃圾时，创造星辰的神却在注视他，看到的是一个拥有无限价值的儿子。拒绝是世界在告诉你你不符合他们的标准。但在基督里的接纳，是神在告诉你：他造你时就打破了模子。想想耶稣——这位历史上被拒绝最多的人——他如何向我们展示如何面对拒绝，用天父的“是”来回应世界的“不”。

我们将探讨如何拆毁“寻求认可的祭坛”和对不认可的恐惧，建立一个“不受拒绝”影响的人生，因为它的根基在天国，而非公司组织架构图。如果你此刻感到被所有人拒绝，请深呼吸。大门或许紧闭，但餐桌依然敞开。你的盒子或许装满了世人所不想要的，但你的灵魂却充满了神为之舍命救赎的一切。这段旅程的意义在于从“冷冰冰的离场”所带来的羞耻中走出来，在神那里找到力量并感受到“永恒的欢迎”。让我们从这里开始。

1

伤口的剖析

为何拒绝如此伤人

被拒绝的切肤之痛往往比事件本身更加真实。你仍然能感受到三天前那次谈话后脸颊发烫的感觉。当你看到手机屏幕上某个名字或意识到自己没有邀请参加大家都在谈论的聚会时，你仍然能感受到胃里那种空落、下坠的沉重感。我们常常告诉自己“这只是公事”或者“这并非命中注定”，但我们的身体却不这么认为。我们处理社交拒绝的方式与处理身体疼痛有诸多重叠之处，这就是为什么面对拒绝会如此痛苦。如果我们想要从神的接纳中得着力量，首先必须理解基督信仰对拒绝的看法以及为什么被拒绝的伤痛如此深刻地烙印在我们的基因和神学之中。

归属感的生物学与神学

我们生来就不是为了成为自给自足的“自尊”孤岛。从圣经的开篇，神就明确指出人类天生渴望联结。在创世记 2:18 中，在堕落之前，在罪出现之前，神看着一个完美的人身处在一个完美的园子里说：“那人独居不好。”这不是对亚当品格的评价，也不是对他能力不足的暗示，而是他被造的蓝图。我们被造就是要生活在群体中，因为我们是照着三一神的形像所造，而三一神从永恒里就存在于完美的相交之中。

当你被拒绝时，你会觉得自己受造的本意被违背了，因为事实的确如此。你的灵魂知道，你正与自己被造时就需要的东西割裂开来。这不仅仅是“情感”问题，更是生理问题。

事实证明，我们的大脑也印证了创世记一直以来的暗示。当我们经历社交排斥时，大脑会激活处理身体疼痛的相同通路——特别是背侧前扣带皮层和前岛叶。这就是为什么你会为离开的人感到“心痛”，或为什么冷落会让你感觉像是被狠狠打了一拳。你的神经系统无法区分腿骨折和关系破裂；它知道某种至关重要的东西已经丧失。

这种生物学上的现实指向一个神学真理：我们是为关系而造的人。我们被造是为了被看见、被了解、被需要。当老板解雇你、朋友突然消失或父母疏于照顾你时，这会引发一场“设计层面”的危机。你正在经历的，是自己被造本应享有之关系的中断。你会因被拒绝而痛苦，并不表示你“软弱”；这只说明你是人。当你与“群体”的联系受到威胁时，你的反应正是社会性动物应有的反应。忽视这种痛苦就是忽视神创造你的方式，只会延缓你从被拒绝的伤痛中恢复过来。

基督徒如何处理被拒绝

基督徒处理被拒绝并不意味着停止感受痛苦；而是意味着你要学会区分“感觉被拒绝”和“被拒绝”。这正是属灵成熟所需要的坚韧。你的感受是真实的，但它们并不总是可靠的。它们就像火警警报——它们告诉你出问题了，但它们未必会告诉你哪里着火或火势多大。

被拒绝时，通常会有三种主要情绪占据主导：愤怒、羞耻和想要躲藏的欲望。

- 1. 愤怒：**这通常是我们的第一道防线。我们生气是因为愤怒让我们感觉充满力量。如果我们能把责任推卸给拒绝我们的人，我们就不必去感受伤口带来的脆弱。我们会告诉自己他们让我们走是“愚蠢的”或“这个体制被操纵了”。愤怒是一种次要情绪——是我们戴上、用来掩盖内心深处害怕自己可能一文不值的面具。但维持愤怒需要消耗许多能量，它会耗尽我们的精力。
- 2. 羞耻：**如果说愤怒是指向外在，那羞耻则指向内在。羞耻会低声告诉你，被拒绝是因为你自身存在根本性的“问题”。这是“我失败了”和“我就是个失败者”之间的区别。羞耻，就是“被排斥者的谎言”在你心里扎了根，让你相信，只因别人不想要你能提供的东西，你的价值就降低了。这便引出第三种情绪。
- 3. 想要隐藏：**这是“亚当和夏娃”式的反应。在创世记第3章中，当罪进入世界而最初的关系破裂时，他们没有奔向神，而是躲藏在灌木丛中。当我们被拒绝时，我们的本能反应是退缩、放弃尝试，并筑起高墙。我们以为只要躲起来，我们就不会再受到伤害。我们变成“预先被拒绝”，在别人有机会拒绝我们之前，先把自己孤立起来。

要处理拒绝，你必须以真理来回应自己的神经系统。你必须承认自己有被丢弃的感觉，却不要接受“被丢弃者”这个身份。你可以感到“冷冰冰的离场”所带来的羞耻但不必认为自己是垃圾。作为基督徒，你的地位并非取决于那些对你关闭的门，而是取决于十字架上为你敞开的那扇门。

世界可以把你推出房间，但它无法把你从神的爱中驱逐。

我们必须学会与这些充满挑战的痛苦情绪共处而不是让它们控制我们。生气是可以的。感到羞耻是正常的。但你不能让这些情绪定义你是谁。你必须从主观的“我觉得自己不被需要”，转向客观的经文事实——“这恩典是他在爱子里所赐给我们的”（以弗所书 1:6）。这需要你每天、甚至有时每小时都调整自己的心思。这需要你祷告和亲近那永远不会弃绝你的君王。

有一条界限必须清楚，即便那很痛苦：感到被拒绝会造成真实的伤痛，但“被拒绝”并不是你的身份。伤痛在说：“这很痛。”而虚假的身份却在说：“这证明了你是谁。”不要让后者劫持前者。所以，坦诚地说：

- “我觉得自己不属于这里”并不等同于“我永远都无法融入任何地方”。
- “这种失去让我的身体感到疼痛”并不等同于“这种失去证明我毫无价值”。
- “我想躲起来”并不等同于“我感到羞愧”。

感觉是真实的警示，但它们并非最终的判决。

堕落的回响

创伤剖析的第三部分是认识到我们生活在一个“关系破碎的世界”。我们常常把拒绝看得如此个人化，是因为我们忘记我们生活在堕落的回响和余波之中。自创世记第3章以来，每一种人际关系都受到自私、恐惧和罪恶的玷污。人们会让你失望，会忘记你，有时，他们甚至会因为与你毫无关系的原因而鄙视你。我们在圣经中关于拒绝的经文中看到这点；大卫在面对歌利亚之前就曾遭到长兄的拒绝。耶稣也经历过。

我们生活在一个人类系统本身就存在缺陷的世界。一家公司可能会因为电子表格错误、权力熏心的经理或单纯的企业贪婪而解雇像马克这样忠心的员工。朋友可能会因为自身创伤的重压和无力维系友谊而不再联系。伴侣可能会因为追逐他们认为能带来幸福的偶像而离去。

当我们理解“堕落的回响”，我们便不再对一个被诅咒的世界抱有完美期待。这并不能消除痛苦，但确实会减轻那种“针对我个人”的刺痛感。它让我们能够说：“这种拒绝是破碎世界的征兆，而非对我灵魂的审判”。堕落意味着人们无法可靠地评判你作为基督徒的自我价值。如果你让一个堕落的人来定义你，就好比让一个盲人描述日落。他们没有能力看到真相。他们透过自身的破碎、需求和罪恶的视角来看待事物。

我们必须接受这现实：在人生中，我们会遭遇误解，会被忽视，会被团队“最后选中”。但这并非因为我们本质上“低人一等”，而是因为我们生活在一个本质上“失衡”的世界。如果我们把他人的接纳当作生命与支撑的主要来源，就等于让自己不断受创，最终被淹没。如果我们想要成功克服被拒绝的痛苦，我们就必须学会将自己的“归属感”锚定在一个永不动摇的国度，即便我们所信赖的世俗体系在我们周围崩塌，我们也知道自己仍在爱子里蒙恩。

医治心灵的第一步

了解创伤的构成，意味着允许自己受伤但不要让自己消失。你不必强颜欢笑，也不必假装被拒绝没有伤你入骨。你可以正视这种痛苦的生理机制，以及这种失落的神学意义。

但你也明白伤口并非故事的终结，它只是诊断结果。一旦你明白为何如此痛苦—因为你原本是为一个因堕落而破碎的群体而造—你就可以停止在那些曾让你受伤的地方寻找“医治”。你可以停止强行打开紧闭的大门并开始寻找那位为了使你永远蒙接纳而遭拒绝的主。目标不仅仅是“感觉好些”，而是要扎根于一个任何人的拒绝都无法动摇的现实。

2

走耶稣走过的路

如果你正身处“不”的废墟之中——无论是事业的死胡同还是关系的破裂——你所走的并非一条神所不熟悉的道路。我们常常潜意识里认为只要我们忠实地跟随神，就会被人喜欢、尊重和接纳。我们以为“祝福”就是餐桌上的一席之地和敞开的大门。但当我们回顾耶稣的生平，我们会发现恰恰相反。这位曾行走在世上的唯一完美之人也是最受拒绝之人。

被拒绝并不意味着你辜负神。它往往恰恰是使你与他进入最深相交的契机。你正走在一条君王已经为你开辟的道路上。

匠人所弃的石头：基督徒视角下的社会排斥

我们往往会将拒绝内化为对自身品格的评判。当我们被抛弃时，我们会想：“我一定是错了。我一定是有缺陷。如果我更好，他们就会想要我”。但以赛亚书 53:3 打破了这种“我一定是错了”的逻辑，迫使我们去问：圣经是如何看待被拒绝？它描述弥赛亚“被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患”。

仔细思考这句话。唯一位毫无过犯、全然良善、无比智慧和无比慈爱的人，却被他自己的文化系统性地排斥。他是“匠人所弃的石头”（诗篇 118:22）。如果那些匠人（专家、领袖、“核心圈子”）看着这位完美无缺的人说“没兴趣”，那我们又怎能认为他们对我们的拒绝是衡量我们价值的准确标准？或是我们不妨思考一下：在圣经中“拒绝”究竟意味着什么？如果耶稣最亲近的十二门徒中有人说：“我宁愿要三十块银子”，那他肯定能体会到我们所感受到的痛苦。

拒绝通常更多地反映出“匠人”而非“石头”本身。耶稣时代的宗教领袖拒绝他是因为他不符合他们的政治议程或宗教上的自负。犹大也是如此。在他们眼中，耶稣之所以“错”恰恰是因为他全然“正确”。当你被社交排斥——当你无法融入办公室文化，或被“酷”的基督徒圈子拒之门外——这并不意味着你一定有缺陷或受

某种“拒绝之灵”辖制。这可能意味着你背负着某种他们体系无法承受的东西。

为什么我们要允许那些和我们一样有缺陷的人来对我们的价值做最终评判？如果完美已被摒弃，那我们被“排斥”的状态又有什么好奇怪的？圣经对被排斥又有什么论述？

核心圈子的背叛：如何应对来自朋友和家人的背叛

被众人排斥是一回事，但被亲密朋友背叛则是另一种创伤。这才是伤口真正留下疤痕的地方。耶稣经历的不仅仅是社交排斥；他经历了“核心圈子”的彻底离弃。

他曾与犹大同桌而坐，而犹大正是那个以奴隶的价钱将他出卖的人。连曾发誓要为他而死的彼得都否认他。在客西马尼园，当耶稣汗如血滴，承受着人类历史上最剧烈的痛苦，他最好的朋友甚至无法保持清醒来支持他。当士兵到来时，“门徒都离开他逃走了”（马太福音 26:56）。

耶稣深知在困境中被“家人”离弃是什么滋味。他明白那看似亲昵的吻实则背后捅刀的刺痛。他知道当你需要有人为你挺身而出时，房间里一片寂静，而所有人都为了自保而消失不见。

如果你正经历“家人”的拒绝—无论是血亲还是在危机中离你而去的“教会大家庭”—你的大祭司并非在怜悯地俯视你，而是与你感同身受。他曾经历过这一切。他感受过房门砰然关上后房间里的寒意。他不只是体恤你遭遇的背叛；他自己也亲历过。

你是否觉得那些自称爱神的人把你当垃圾一样对待导致你与神的“亲密”受到损害？你是否明白耶稣自己遭受的背叛并没有削弱他在天父面前的地位，反而使他更靠近那为我们赢得救赎的十字架？

十字架上的同受苦难：在孤独与孤立中寻见神

最极致的拒绝发生在十字架上。在那一刻，耶稣经历我们永远无法真正理解的孤立。他喊道：“我的神！我的神！为什么离弃我？”（马太福音 27:46）。在那短暂的时刻，父与子之间完美的交通因我们罪的重担而中断。他成了最彻底被弃绝的那一位，好叫我们永远不必真正孤单。

在这里，十字架不再只是一个概念，而开始与你切身相关。这意味着当你感到孤独时，你并非离神更远——你比以往任何时候都更接近基督的心。

在教会生活和社交成功的“神圣的忙碌”中，我们很容易觉得只有当我们被人群和“祝福”包围时神才与我们同在。但福音告诉我们神的同在最常临到“营外”。希伯来书 13:13 邀请我们“当出到营外，就了他去，忍受他所受的凌辱”。这里的“营”指的是舒适、接纳和社会地位。但耶稣却在“营外”。

当你被拒绝时，你便被邀请进入一个苦难的团契，是那些“被接纳”的人所不了解的。唯有破碎的心灵才能与基督建立深厚的亲密关系。唯有当世人赞许的喧嚣归于平静时，你才能听到那“微小的声音”。

拒绝是天父的修枝剪。它剪去世人赞许的枯枝败叶，使你能完全朝着太阳生长。

不要再试图强迫自己回到那个不欢迎你的“营”里。在孤独中寻找耶稣。在孤立中寻求他。在那里你会发现那位被所有人拒绝的，正是唯一永不离开你、永不抛弃你的。世人的“不”往往是神的“是”，他呼唤你离开肤浅的世俗认可，进到他永恒接纳的深海。

3

身份的转变

从“不被需要”到“得儿子的名分”

拒绝不仅会伤害你的感受，它还会试图改写你的身份。当一扇门砰地关上或餐桌上的座位被挪走，仇敌会在你耳边低语一个新的身份：*不被需要。可有可无。局外人。*如果你长时间处于这种心态，你就会开始相信来自老板、配偶或社交圈的“不”就是你存在的最终定论。但福音是终极的身份窃贼。它夺走世人强加给你的标签，以一个具有法律效力、永恒且无人有权撤销的现实取而代之。这就是从世俗舆论的流沙走向“得儿子的名分”这一坚固磐石。

当被他人拒绝时神的接纳

世人的接纳与神的接纳的根本区别在于“附加条件”。在世上，每一个“是”都是有条件的。*如果你有产出、如果你有魅力、如果你有用，或如果你符合当下的文化潮流，你就会被接纳。*一旦你不再符合这些条件——就像马克被公司认定不再“合适”一样——接纳就会被收回。你被取消资格。它从来都不是长久的依靠，只是一份临时的契约。

关于“得儿子的名分”的神学教导则截然相反。它是一种具有法律约束力的身份变更，与你的表现无关。在保罗撰写新约圣经大部分篇章的罗马世界，养子比亲生子拥有更多的法律保障。亲生儿子可能会被断绝关系，但合法收养的儿子却是永久的继承人。当神收纳你为他的儿女时，他并非基于你今天的“可爱”程度；他的行动是基于基督的宝血。如今，你与基督同为后嗣。

神的“是”已经盖印。它不是“暂时的是”，也不是“只要你一直保持下去，就仍然算数”。它是从十字架上呐喊的“是”。当世人忙着拒绝耶稣，神却忙着借着祂接纳你。当你感到自己被某个群体或某个人视为“不被需要”时，你必须向自己的灵魂宣告“得儿子的名分”这一教义。你不是在世人的餐桌旁乞求一点关

注的孤儿。你是君王的儿女，在一张更美好的桌前拥有永久的席位。

世人的“是”是随时可以收回的贷款；神的“是”是永远属于你的恩赐。

打碎公众舆论之镜

我们每个人生来就手握一面“镜子”。我们举起它向周围的人问：“我今天是谁？我够好吗？我有价值的吗？”我们试图在点赞、晋升、邀约和他人的爱慕中寻找自我。这种寻觅和质疑的现象如今已呈蔓延之势。它驱使我们在社交媒体上精心包装自己，以求获得接纳和认可，而背后的动力正是对被拒绝的深深恐惧。问题是公众舆论这面“镜子”已经破碎扭曲。它基于自身的不安全感和一时兴起来呈现出一幅扭曲的形象。更糟糕的是，这幅形象往往来自我们甚至不认识的人对我们的看法，而我们却渴望得到他们的认可。

这就是认可的偶像。当我们寻求他人的肯定时，我们不仅仅是在“社交”，我们是在为奴。我们沉迷于被点赞带来的“快感”，一旦遭到冷落便会陷入深深的多巴胺戒断反应。如果你的价值感取决于他人的情绪，那你就被他们掌控。他们是“主人”而你是“奴隶”，试图博取他们的微笑。

打破这面镜子需要一种“圣洁的反抗”。这意味着你要意识到你费尽心力想要取悦的那些人其实和你一样破碎、缺乏安全感和堕落。你为什么要让一个狱友来告诉你你是否配得上自由？我们必须打破认可的偶像，认清它的无能。它救不了你，它支撑不了你，它当然也无法定义你。摆脱被他人喜好所奴役的唯一方法就是意识到你早已被赋予某种不会因天气或最新的政治正确观点而改变的判决，因为你已被神接纳。

不可更改的判决

在法庭上，唯有出自法官席的意见是重要的。旁听席上的人怎么想都无所谓。走廊上人们的窃窃私语也无关紧要。一旦法官敲响法槌并宣判完毕，案件就结束了。

如何处理拒绝：在神的接纳中获得力量

福音告诉我们宇宙的审判者已经鉴察你生命中的一切——包括你羞于启齿的部分——并且因着耶稣，他宣告：“你蒙悦纳。你蒙爱。你属我。”没有定罪。你属于他。

如果至高无上的权柄都接纳了你，那这世上还有谁有权柄拒绝你？当有人离你而去时，他们本质上只是一个“旁观者”，试图推翻最高法院的裁决。他们的拒绝或许会让你受伤，或许会改变你的社会境遇，但它丝毫不能改变你在天国中的合法地位。没有什么能使你与神的爱隔绝，而神的爱定义了你作为基督徒的自我价值。

我们必须学会接受这不可更改的判决，始终在神里面找到力量。当被拒绝的冲击袭来时，你必须提醒自己：“审判者已经宣判。法槌已经落下。我是神的儿女，任何人的‘不’都无法推翻他永恒的‘是’。”这不仅仅是“正向思考”；这是宇宙中最扎实、最客观的现实。其他一切都是影儿。

今天你让谁来“主持”你内心的法庭？是连你名字都不知道的老板，还是了解你每一根头发的天父？是排斥你的群体，还是为了接纳你而牺牲的救主？是时候停止去听走廊上的窃窃私语，开始倾听来自审判席的声音。你并非“不被需要”。你已经得着儿子的名分，这是世上任何人都无法触及的身份。

4

医治之路

用实际的恩典抚慰被拒绝的痛苦

即使我们的神学观念获得修正，被拒绝的影响也不会消失。你可以知道自己已经是神的儿女，也可以理解伤痛的根源，但你每天醒来仍然得面对着那人没有来电、失去那工作、那“核心圈子”仍然对你关闭的世界。得医治是一条路，而非一蹴而就。它需要一种特殊、切实的恩典——这种恩典不仅能让你“感觉好些”，更能真正推动你前行，使你摆脱苦毒的重负。

借着信心医治被拒绝和遗弃的伤痛

被拒绝后最危险的副产品不是悲伤，而是苦毒。苦毒就像慢性毒药，会让你因为一个人不可信，就认定所有人都不可信。但坚韧的饶恕能让你免于变成一个愤世嫉俗、封闭自我的人。面对拒绝，饶恕并不是说对方的行为“没问题”，也不是假装自己没受伤。饶恕是放下伤害你的人，这样你才不会继续被他们束缚。

当你不肯饶恕拒绝你的人时，你实际上是在脑海里给他们提供了一个永久的住所，而且是免费的。你被他们对你的看法所束缚。每次你重温被拒绝的回忆，你都在收紧自己脖子上的绳结。饶恕就是斩断绳索。它意味着：“你再也无法定义我，我拒绝让你的‘不’左右我未来的‘是’”。这是一项艰巨而困难的工作。这往往需要你为那抛弃你的人祷告——不是因为他们配得你的祷告，而是因为你的灵魂需要从他们留下的毒害中解脱出来。

从被拒绝的伤痛中走出来也需要你为失去的一切哀悼。被抛弃是一种死亡——梦想的破灭、一段关系的终结，或是曾经笃定的未来消逝。不要操之过急。如果你在真正感受到痛苦之前就试图用“属灵化”来驱散它，你就只会把它活埋，而它会在日后以焦虑或愤怒的形式再次浮现。真正的医治发生在你把未经修饰、赤裸裸的痛苦带到神面前，让他陪你坐在这片废墟中。

你是否还在等一个永远不会出现的道歉？为什么你还要让一个离你而去的人掌控你今天的幸福？你能想象那会带来怎样的自由吗——看着那个人，意识到对方再也无法让你觉得自己像垃圾一样？

教会中的拒绝：被“兄弟姐妹”伤害的独特痛苦

当拒绝发生在教会四面墙内时，会带来一种独特而灼痛的感受。当那些自称代表基督的却在背后议论你、排斥你，甚至在你遭遇危机时抛弃你，这会造成一种“属灵的眩晕”。你会开始怀疑：如果他的子民都是如此，那神又是怎样的呢？正是这种时候许多人会彻底放弃信仰。这种拒绝所带的“属灵”标签让伤口感觉更加深重。

要想在教会的拒绝中幸存下来，你必须清楚地区分完美的头（基督）和不完美的身体（教会）。坐在教会长椅上的人，和办公室或酒吧里的人一样，都同样堕落、缺乏安全感，也同样活在“创世记第3章”的现实里。如果你对此有所怀疑，不妨看看圣经中关于拒绝的记载，读读哥林多前书。有时，宗教人士会把自己的“属灵”表现当作武器来排斥他人，营造出一种“圣洁”的高中小团体氛围。这令人痛心，但这并不能说明耶稣是什么样。别忘了教会就像一个病房。我们都在医治过程中，有时也会复发。

如果你曾被教会伤害过，你可能会想要以背弃神来报复他的子民。但这就像因为邻居刻薄就烧毁自己的房子，或因为癌症复发就拒绝回医院一样。你必须忠于那位也曾被当时的宗教机构排斥的神。耶稣与那些被“排斥”的人相处比驱逐他们的宗教领袖更融洽。如果你在教会中感到被排斥，那你正与耶稣曾经的同伴们在一起。不要让“兄弟姐妹”的破碎夺走你对天父荣美的感知以及你在爱子里蒙恩的确据。

你是否允许少数人的闲话使圣灵在你生命中的声音沉寂？你为何要赋予一个有缺陷的教会权柄来评判你与神的关系？你是否意识到被“宗教人士”拒绝实际上可能正引领你更接近那位“被拒绝的救主”的心？

“下一步”的心态：拒绝带来的保守与重新引导

最初的震惊逐渐消退后，你必须树立“下一步”的心态。这并非“有害的正能量”，而是对神主权坚定不移的信靠。在神的国度

里，拒绝往往是神对你的“保守”，使你免于堕入毁灭之路；或是他对你的“重新指引”，引领你攀登你本该攀登的那座高峰。

马克丢掉那份工作时，眼里只有紧闭的大门。他看不到公司六个月后就要倒闭，也看不到那种有毒的企业文化正在慢慢扼杀他的心灵。回首往事，那次被拒或许是一种严厉的怜悯——它既痛苦又保守了他。它迫使他走出一条死胡同，最终走上一条让他创立自己事业的道路——在那里，他终于可以用自己曾未得到的恩慈去带领别人。

我们所侍奉的神使“万事都互相效力，叫爱神的人得益处”（罗马书 8:28），但这“益处”往往始于一声令人心碎的“不”。拒绝是神清理障碍的方式。他会挪去那些已成为偶像或“重担”的人和事，为接下来要发生的事腾出空间。如果你此刻正站在一扇紧锁的门前，不要再试图撬锁。转身看看远方。神让那扇门关上并非为了与你作对；他把它关上是为了拯救你，让你拥有更美好的未来。既然他赐下耶稣来拯救你，那你就可以信靠他会带领你走向更美好的未来。

得医治的过程，并不是回到你曾被拒绝的那个房间，而是意识到你已经不再需要它。你拥有一条新的道路，一个新的身份，以及一位已经走在你前面、引领你进入下一个阶段的神。前路漫漫，伤痛或许依然存在，但你正在前行。只要你朝着他的方向前进，你就是在走向生命。被拒绝并非你故事的终结；它只是一个章节的结束，而这章节的篇幅不足以承载神接下来的计划。

5

化伤痕为记号

用你的痛苦服侍破碎的人

我们通常会试图隐藏自己的伤痕。我们认为如果被人看到我们离开办公室时带走的“盒子”或了解让我们被遗弃的心碎细节，我们就会失去信誉。我们以为要想在神的国度里有用，我们就必须成为“成功典范”——总是能融入群体，总是能得到“同意”，总是能坐在首位。但神的法则不同。在他的国度里，那些曾使你遭到抛弃的经历，恰恰成了他用来赋予你使命的工具。你的伤痕不单是提醒你曾经受过的伤害；它们也是指引他人走向他们原本认为不可能得医治的记号。如果耶稣肉身复活后的伤痕向多马证明他的身份，那你的伤痕也能指向医治。

被排斥者的事工

有一种独特的视角是只有经历过拒绝才能获得的。当你站在局外，感受着被所有人排斥的滋味时，你便会发展出一种超自然的能力去发现社区中那些“被忽视的人”。你会开始注意到独自坐在教会后排的人，从未被邀请共进午餐的同事，或是把家变成隔绝堡垒的邻居。这些人被他人视而不见，因为对于那些一直融入其中的人来说，他们的“格格不入”是隐形的。

这就是它的意义所在——一种你从未主动寻求，却又无法忽视的奇特服事。因为你体会过那扇紧闭大门的冰冷，所以你最适合为那些无人问津的人敞开大门。你无需成为专业的咨询师，也无需成为能言善辩的演说家；你只需要做一个能够直视被排斥者的眼睛，说“我看到你了，我也曾经历过”的人，用真实的基督徒视角看待被拒绝这件事。

当你用自己克服被拒绝的经历去服侍他人时，痛苦就会逐渐失去对你的掌控。它会从羞耻的源头转化为服侍的工具。你会意识到神并没有浪费你那段被孤立的时光。他在训练你用他的视角去看待世界——不是按社会成就的等级，而是看重一个个具体的人。你

生命中那些“被忽视的人”是谁？你收到的“不”是否其实是为了让你对一个被世界遗忘的人说“是”？

同理心是一种超能力

我们常常把同理心看作一种柔弱、感性的特质，但在神的国度里，它却是一种超能力。在神的国度里最有用的人往往是那些受过最深伤害的人，因为只有他们才能给予真诚的安慰，而不是空洞的套话。除非你尝过他们正在喝的同一杯苦涩，否则你就无法真正给予那种能带来改变的安慰。

马克失业后觉得自己一文不值，一位好心的朋友告诉他“单单信靠神的计划”。这话让他感觉像挨了一记耳光。但一个月后，马克与一位失业一年的人坐下来交谈。马克没有说些面对被拒绝时的陈词滥调，而是静静地坐在那里，分享他自己的“纸箱”经历，然后对那人说：“今天你的价值丝毫未减。”这就是一位“负伤的医治者”的力量，他不惧展现自己的伤痕。

你的痛苦让你与那些心碎的人产生一种教科书无法提供的“共鸣”。你拥有一种唯有经历磨难才能获得的信誉。没有人会主动选择经历磨难，但走出困境后你会获得新的使命。当你与那些曾被拒绝的人交谈时，他们能分辨你是高高在上还是与之并肩。同理心让你能够弥合神的接纳与“我感同身受”之间的鸿沟。它将你的创伤转化为一座桥梁。我们为何要如此渴望“完美”，当我们的破碎让我们更容易与他人产生共鸣？我们每个人都有伤痛，但我们大多数人都拼命地想要隐藏它。你最深的伤痛如何才能成为你最有效的事工领域，帮助他人从被拒绝的伤痛中得着医治？

在基督里培养坚韧的灵

这段旅程的目标不仅仅是得医治，更是要建立一个不易被世人的“否决”所动摇的生命。这就是在基督里培养坚韧之灵的意义所在。坚韧并非意味着你感受不到痛苦，而是意味着痛苦不再能阻挡你前进的脚步。它意味着你已将“身份锚点”从变幻莫测的世俗舆论转移到基督的接纳这块坚不可摧的磐石之上。

培养这种韧性，需要你每天都坚韧地持守真理。这意味着每当你遭遇“不”时，你都要立刻将其与天父的“是”进行比对。这意

意味着你不再从那些甚至不了解你灵魂者的眼中寻找自我。你会对世俗的评分标准产生一种“圣洁的超然”。

坚韧的灵会说：“*你可以拒绝我的提议，你可以拒绝我的友谊，你甚至可以拒绝我的出现—但你无法否定我作为神儿女的身份。*”当你扎根于此，你便对仇敌构成威胁。你不会被吓倒，不会被他人的认可所收买，也不会被冷落所噤声。你能自由去服侍，自由去爱，自由去冒险，因为你已无需证明什么也无需惧怕任何人。

被拒绝本应是你故事的终结，但在基督的手中，它却成了你使命的开始。你的伤疤不再是失败的标志，而是你经受考验并在神所赐永恒的儿女身份中找到价值的印记。你不仅仅是一个幸存者，你更是痛苦的管家。当你用这份痛苦去服侍他人时，你会发现被找到的不仅仅是那些“被忽视的人”—你自己也被找到了。



结语

我们用整段旅程来探讨“冷冰冰的离场”和紧闭大门所带来的痛苦。我们探讨了痛苦的生理机制，也从“收养文书”所体现的神学意义来理解基督徒如何看待被拒绝。但我想在每个被拒绝的故事都应当抵达的地方结束一回家。

从前有个宣教士的故事，他在非洲丛林里待了四十年。他把自己的健康、青春和所有清醒的时刻都奉献给那里的人民，而他们往往并不欢迎他。他被当地领袖拒绝，被他所服侍的人嘲笑，也被许多曾答应支持他的教会遗忘。终于到了退休的时候，他和妻子登上了一艘返回纽约的船。

当船驶入港口，宣教士看到码头上聚集了一大群人。乐队在演奏，横幅在飘扬，人们欢呼雀跃。那一瞬间，他的心猛地一跳——他想：“也许他们还记得我们。也许四十年后，有人终于意识到我们付出了多少。”但当船靠岸，他意识到人群并非为他而来。他们是来迎接乘坐同一艘船，刚刚结束为期两周的狩猎之旅的著名政治家。

宣教士和他的妻子独自下船。没人迎接他们。没人帮他们提行李。他们入住一家廉价酒店，当晚，男人终于崩溃。他看着妻子说：“这不公平。这个人去度假两周却受到英雄式的欢迎。我们把四十年的生命都献给了神，却没有人知道我们已经回家。”

他那睿智而沉静的妻子坐在他身边，说：“亲爱的，你为什么不对神祷告？”他走进另一个房间，跪在床边，在神那里寻求力量，倾诉他的心声，以及遭到拒绝的痛苦和内心的苦涩。几分钟后，他走出来，脸上的神情焕然一新。妻子问他发生了什么事。他说：

如何处理拒绝：在神的接纳中获得力量

“我告诉神我已经回家了，却没有人关心。然后我感觉像是神把手放在我的肩膀上轻声说：‘但你还没有回家。’”

唯一重要的话

如今，世人的“否决”之所以显得如此沉重，是因为我们已经忘记自己真正的公民身份属于哪里。我们生活在一个充斥着“点赞”、“关注”和不断寻求社交认可的文化中，但这都只是影儿。终有一天，那些曾经将你拒之门外的办公室政治、社交媒体上的冷落和“核心圈子”都将化为尘土。

到那一天，唯一真正有意义的话——唯一承载永恒分量的话——是天父的话：“好，你这又良善又忠心的仆人”（马太福音 25:23）。要留意他没有说“好，最受欢迎的人”或“好，最被接纳的人”。他说的是忠心。他在寻找那位即使世人拒绝福音仍然坚守岗位的人。

如果你今天觉得自己被忽视，不要灰心。真正重要的人群并非纽约码头上的那些人，而是“这许多的见证人，如同云彩围着我们”（希伯来书 12:1），他们在天上的阳台为你欢呼。他们知道被排斥的滋味。他们知道“受穷乏、患难、苦害”（希伯来书 11:37）的滋味。你身处最美好的群体之中。



理查德·约翰·佩尔海博士（**Dr. Richard John Perhai**）现任基辅神学院副院长兼教务长，自2003年起一直担任该院圣经与神学教授。他拥有浸信会圣经神学院（**Baptist Bible Seminary**）系统神学博士学位（以优异成绩毕业），以及达拉斯神学院（**Dallas Theological Seminary**）圣经释经神学硕士学位。他著有《摩普绥提亚的狄奥多若与居鲁士的狄奥多勒著作中的安提阿学派神学理论》（**Antiochene Theōria in the Writings of Theodore of Mopsuestia and Theodoret of Cyrus**）（Fortress Press, 2015年）。

拉里·奥茨博士（**Dr. Larry Oats**）是一位资深的圣经教授，在其母校威斯康星州沃特敦的马拉纳塔浸会大学（**Maranatha Baptist University**）任职已逾40年，拥有系统神学博士学位，专攻基要主义和浸信会历史，曾任该校马拉纳塔浸会神学院（**Maranatha Baptist Seminary**）院长（2009–2019年）。

