HOUSE OF HEBRON
希伯伦之家
HEALING | DELIVERANCE | RESTORATION
医治 | 释放 | 恢复

《认识天父的心》
第五课
天父医治被拒绝和被遗弃的伤

核心经文：以弗所书1:3–6；约翰福音6:37
辅助经文：诗篇27:10；以赛亚书49:15–16；
以赛亚书53:3–5；罗马书8:31–39；
彼得前书2:4–5

一、我曾被拒绝，但拒绝不是我的名字

各位家人，欢迎来到《认识天父的心》第五课。
上一课我们学习，从孤儿心态进入儿女身份，我们看见：

- 不必靠表现购买天父的爱；
- 别人蒙福，不表示我们被遗忘；
- 我们可以给予，也可以接受；
- 我们可以在爱中服事，而不是在惧怕中证明自己。

今天，我们要处理一种常常在孤儿心态背后运行的伤痛——被拒绝和被遗弃的伤。
也许有人小时候觉得自己不被父母喜爱；有人在学校被排斥、嘲笑或欺负；有人在婚姻、友情或教会关系中经历离开与背叛；也有人虽然身边一直有人，里面却始终觉得：
“没有人真正想要我。”
今天请大家先记住一句话：我可能经历过拒绝，但“被拒绝”不是我的身份。
发生在我们身上的事会影响我们，却不拥有最终定义我们的权柄。
在基督里，天父要重新告诉我们：
“你是我所看见、所拣选、所接纳，并且属于我家的儿女。”

二、课堂安全说明

今天的内容可能触碰比较深的记忆。因此，我们继续遵守几个原则：

- 不强迫任何人公开自己的经历；
- 不比较谁的伤害更严重；
- 不要求学员当场面对伤害过自己的人；
- 不用“你只要有信心”否定真实痛苦；
- 不把一次祷告当作全部医治过程；
- 不要求正在危险关系中的人取消安全界限；

- 小组分享的内容需要保密；
- 涉及持续暴力、虐待、自伤风险或严重创伤时，应当寻求专业及安全支持。

天父的医治不会要求我们假装，也不会催促我们按照别人的速度恢复。

三、什么是拒绝的伤？

“拒绝”可能是一个实际发生的事件。例如：

- 父母明显偏爱另一个孩子；
- 重要的人离开了；
- 婚姻或恋爱关系结束；
- 在学校或群体中被排挤；
- 因外貌、能力、家庭、族群或背景受到羞辱；
- 教会或服事关系中遭到不公正对待；
- 表达感受时被嘲笑或忽略；
- 在最需要保护时，没有人站出来。

但“拒绝的伤”不只是事件本身，也包括我们对事件形成的解释。

事件可能是：“那个人离开了我。”

内心形成的结论却可能是：**“所有人最终都会离开我。”**

事件可能是：“这次机会没有选择我。”

内心结论却变成：**“我永远不够好。”**

事件可能是：“父母没有能力照顾我的情感需要。”

内心结论却变成：**“我的需要不重要，我不值得被爱。”**

天父不只要触摸事件带来的疼痛，也要修正我们从事件中形成的错误身份。

四、拒绝与遗弃有什么不同？

拒绝常常带来一种感觉：“你不想要我。”

遗弃则常常带来一种感觉：“你不会留下来。”

两者可能同时发生，却也可能分别出现。

一个人可能没有被实际离弃，却长期感到不被欢迎；也可能曾经深深被爱，却因死亡、离婚或关系破裂经历失去。被遗弃的伤常使人相信：

- 美好的关系不会长久；
- 如果我太依赖别人，最后一定会受伤；
- 我必须提前为离开作准备；
- 一旦出现冲突，关系就要结束；
- 我需要紧紧抓住对方，免得他离开；
- 我最好先离开，才不会再次被抛弃。

这些反应并不表示一个人“太麻烦”。很多时候，它们是生命为了避免再次受伤而形成的保护方式。

第一种反应：讨好别人

五、用“别人需要我”确保自己不被丢弃

一个受到拒绝伤害的人，可能会不断猜测别人需要什么。他会尽量表现得有用、顺从、善解人意，因为里面相信：“只要我足够好，别人就不会离开。”他不敢表达真实需要，也不敢拒绝不合理要求。别人高兴，他才觉得安全；别人沉默，他就开始检查自己是否做错了什么。

案例一：总是在说“对不起”的小雨

小雨和朋友一起吃饭。朋友那天因为工作压力比较安静，小雨立刻认为对方在生她的气。她不停询问：“我是不是说错什么了？”“你是不是不喜欢我了？”朋友说自己只是累了，小雨仍然无法放心。小时候，小雨的母亲一不高兴就长时间不说话。小雨学会用道歉和讨好恢复关系。现在，只要别人情绪稍有变化，她就会回到过去的不安全中。

小雨需要学习：“别人的情绪不一定是我的责任；一次沉默也不一定表示关系结束。”

她也可以学习先询问事实，而不是立刻用过去的伤解释现在。

第二种反应：拒绝别人以前，先拒绝自己

六、“我本来就不值得”

有些人面对拒绝，不会紧紧抓住关系，反而会提前退缩。他可能想：

- 反正不会有人真正喜欢我；
- 我还是不要参加了；
- 如果我不抱希望，就不会失望；
- 别人邀请我只是出于礼貌；
- 我最好不要让人真正认识我。

这种人可能看起来很独立，里面却非常害怕被看见以后遭到拒绝。

于是，他在别人还没有拒绝以前，已经先把自己排除在外。

案例二：从不参加小组聚餐的阿诚

小组每次聚餐都会邀请阿诚，他总说自己很忙。其实他并不忙。他只是觉得：“大家彼此都很熟，我去了也不会有人真正想和我说话。”有一次，组员没有再次提醒他，他立刻得出结论：“你看，他们果然不在乎我。”阿诚没有注意到，自己一方面渴望被邀请，一方面又不断拒绝别人的邀请。拒绝的伤会让人寻找证明：“没有人要我。”

即使别人表达接纳，他也可能因为害怕失望而无法接受。医治的一部分，是愿意作一个小小的新选择：“这一次，我不先替别人决定他们会拒绝我。我愿意接受邀请，进入关系。”

第三种反应：完美主义

七、只要我没有缺点，就不会被拒绝

有些人把拒绝解释为自己不够好。于是他努力变得完美：

- 不犯错误；

- 不让人失望；
- 永远保持好形象；
- 不让别人看见软弱；
- 所有事情都做到最好；
- 不断修正自己，直到无法休息。

完美主义表面上追求卓越，深处可能是在躲避一句话：

“如果别人看见真实的我，就不会再爱我。”

案例三：不敢让人看见家里混乱的丽娜

丽娜在教会里总是穿着整齐、面带笑容，也很会照顾别人。但她从不邀请人到家里，因为她担心别人看见家中不够整洁，也担心孩子不够听话。 她说：“如果别人看见真实生活，就会觉得我不是一个好姊妹。” 丽娜真正害怕的不是房间凌乱，而是自己的形象一旦不完美，就会失去接纳。她需要经历的是：

“健康的关系不是建立在我永远表现完美，而是建立在恩典、真理和逐渐增加的真实中。”

这不表示我们要对所有人公开一切，而是可以在安全、成熟的关系中，不再只展示经过整理的自己。

第四种反应：紧紧抓住关系

八、把关系中的距离理解为遗弃

受到遗弃伤害的人，可能对距离特别敏感。

朋友没有及时回复信息，他会非常焦虑；配偶需要一点个人空间，他会认为对方不再爱自己；领袖最近比较忙，他会觉得自己被冷落。为了确保对方不会离开，他可能不断确认、检查、要求承诺，甚至控制对方的时间和关系。但越紧紧抓住，关系中的另一方可能越感到压力；对方越退后，他里面的遗弃感就越强。

案例四：没有马上回复的信息

俊豪给朋友发了一条重要信息。几个小时过去，对方没有回复。俊豪开始反复检查手机，心里越来越不安：

- “他是不是生我的气？”
- “是不是有人在他面前说了什么？”
- “我们的关系是不是结束了？”

后来他才知道，朋友正在参加一个无法使用手机的会议。俊豪意识到，真正使他痛苦的，不只是几个小时没有回复，而是童年中父亲突然离家带来的恐惧。

事实是：“朋友几个小时没有回复。” 旧有结论却是：“重要的人又要离开我。”

他需要学习在反应以前先停下来，分辨事实、感觉和解释。

第五种反应：先拒绝别人

九、攻击也可能是一种自我保护

有些人受到拒绝以后，会变得非常挑剔。他很快发现别人身上的问题，也很容易结束关系。在对方有机会拒绝自己以前，他先说：

- “我根本不需要你。”
- “这个教会也没有什么特别。”
- “这些人都不值得信任。”

这种反应可以暂时保护他不再受伤，却也使他无法进入真实关系。当一个人说“我不需要任何人”时，他里面可能真正想说的是：“我太害怕需要你以后，你却离开我。”

案例五：不断更换教会的明辉

明辉参加过几个教会。刚开始时，他都会非常投入；一旦领袖没有采纳他的建议，或者有人提出不同意见，他就觉得不被尊重，随后离开。每次离开，他都会说：“这里的人根本没有爱。”有些经历也许确实存在不健康之处，但明辉也需要诚实观察：为什么每一次意见不同，都被他理解为全面拒绝？ 不是所有关系都必须继续，也不是所有教会都没有问题；但如果相同模式不断出现，我们可以在天父面前问：“我是否把分歧当作拒绝，把纠正当作遗弃？”

十、不是每一次“不”都等于拒绝

医治拒绝伤害的一个重要部分，是学习分辨：

- 对方拒绝了我的一个建议，不等于拒绝我整个人；
- 我没有得到一个职位，不等于我没有价值；
- 别人需要空间，不等于他一定要离弃我；
- 对方建立界限，不一定表示他不爱我；
- 一段关系不适合继续，不等于我永远不值得被爱；
- 别人没有能力满足我的需要，不等于我的需要不重要；
- 一次纠正不等于我被父家赶出去。

有时我们确实遭遇真实拒绝，也需要哀伤和处理；但有时，是过去的伤使我们把现在的每一个“不”都解释成身份上的否定。

儿女身份使我们能够面对失望，却不让一次失望定义整个人生。

案例六：没有被选中的服事者

一位弟兄报名参加短宣队，最后没有被选中。负责人解释，这次行程需要某种语言能力，而他暂时不具备。这位弟兄却立刻认为：“教会不重视我。”“天父也不想使用我。”

他的失望是真实的，他可以把失望带到天父面前。但他也需要分辨：

事实是：“这一次，因为具体条件，我没有进入团队。”

错误结论是：“我永远不会被天父使用。”

一个机会没有向我们打开，并不能决定我们的身份和全部未来。

十一、耶稣明白被拒绝的痛苦

以赛亚书53章形容那位受苦的仆人：“他被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患。”

耶稣不是站在远处告诉我们“不要难过”。祂亲自经历：

- 家乡人的拒绝；
- 宗教领袖的敌对；
- 门徒的不理解；
- 犹大的背叛；
- 彼得的否认；
- 群众从欢迎转为喊叫；
- 十字架上的羞辱和痛苦。

因此，当我们把拒绝的伤带到耶稣面前时，祂不是一位不明白痛苦的救主。

- 十字架也为我们开了一条归回天父的路，使我们不再是外人，而是在基督里被接纳、被收纳进入上帝的家。
- 耶稣经历人的厌弃，却没有让人的拒绝决定自己的身份。祂知道自己从父而来，也知道自己要回到父那里。
- 同样，人的接纳很宝贵，人的拒绝也会使我们疼痛；但最终定义我们的，不是群众的声音，而是天父在基督里对我们的宣告。

十二、“祂使我们在爱子里得蒙悦纳”

以弗所书1章告诉我们，天父在基督里拣选我们，又按着自己旨意所喜悦的，预定我们借着耶稣基督得儿女的名分。
这里有几个重要真理。

- 我们是被天父主动寻找的

不是我们先证明自己值得被选，天父才勉强接纳我们。
救恩从天父的恩典和主动开始。

- 我们在基督里得蒙接纳

我们的接纳不是建立在当天表现如何，而是建立在耶稣已经完成的救恩上。

- 我们被带入一个家

福音不只解决个人罪的问题，也把我们带入天父的家，使我们与其他信徒成为弟兄姊妹。

- 我们拥有新的归属

人的关系可能改变，环境也可能改变，但在基督里，没有什么能使我们与上帝的爱隔绝。

十三、被拣选不等于比别人优越

“被天父拣选”并不是说：“我比别人特别，所以我比别人有价值。”
在圣经中，被拣选首先显明恩典，也带来使命。
天父接纳我们，不是让我们建立新的优越感，而是使我们能够接纳别人；不是让我们轻看仍在寻找的人，而是让我们成为传递父爱的器皿。
真正安全的儿女，不需要通过排斥别人来证明自己属于父家。

十四、天父的接纳不等于赞同所有行为

天父接纳我们作儿女，并不表示祂赞同我们所有选择。
健康的父亲可以同时说："你是我的孩子，我爱你。"以及："你刚才的行为需要改变。"
接纳回答的是："我是否仍然属于这个家？"
管教回答的是："我怎样学习与这个家相称地生活？"
天父不会因为指出问题就停止爱我们，也不会因为爱我们就不再指出问题。
在天父里面，接纳与真理可以同时存在。

十五、医治通常是一段过程

拒绝和遗弃的伤，很少只靠一句"不要想太多"就消失。医治可能包含几个过程。

第一步：承认发生过什么

不夸大，也不缩小。
例如："父亲离开以后，我确实感到自己不被需要。"

第二步：允许自己哀伤

信心不等于没有眼泪。我们可以为没有得到的陪伴、保护、肯定和归属哀伤。

第三步：找出内在结论

例如："因为一个人离开了，所以我认为所有人都会离开。"

第四步：让圣经真理重新定义身份

例如："有人离开过我，但在基督里，天父没有丢弃我。"

第五步：学习新的关系回应

例如：

- 不再立刻讨好；
- 不再自动退缩；
- 先核实事实；
- 在安全关系中表达需要；
- 接受健康界限；
- 容许信任逐渐建立。

第六步：接受长期陪伴

天父常借着圣经、圣灵、教会群体、成熟的牧养和专业辅导，使医治逐渐进入我们的思想、情感、身体反应和关系模式。

十六、个人练习：事件、结论与真理

请选择一件你可以安全面对的拒绝经历。不必选择最严重的事件。

1. 当时发生了什么？
只描述事实，不解释动机：

---

2. 当时我有什么感受？

- 难过；害怕；愤怒；羞耻；孤单；麻木；其他：_____

3. 我从这件事得出了什么结论？

例如：

- 我不值得被爱；
- 没有人会留下；
- 我必须表现完美；
- 我的需要不重要；
- 我不能信任任何人；
- 我只能依靠自己。

我的结论是：

---

4. 这个结论怎样影响我现在的关系？

---

5. 天父的真理怎样回应这个结论？

---

6. 我可以作出的一个新选择是什么？

十七、示范

事件——朋友两天没有回复我的信息。
感受——焦虑、难过，觉得自己被忽略。
自动结论——“他已经不想和我作朋友了。”
过去的来源——小时候重要的人曾突然离开，没有解释。
事实核实——我目前只知道他没有回复，还不知道原因。
天父的真理——“即使有人暂时没有回应，我的价值和归属没有改变。天父仍然看见我。”
新的选择——我可以先安静祷告，等候合宜时间，再用不控告的方式询问：“这两天没有收到你的回复，我有些担心。你还好吗？” 这就是从旧有反应走向新回应的过程。

十八、案例讨论

案例A：对方没有邀请我

一位姊妹看见朋友们聚餐的照片，发现自己没有被邀请。她非常受伤，决定以后不再参加小组。

讨论问题：

1. 她的受伤是否真实？
2. 事实与解释分别是什么？
3. 她可以怎样核实情况？

4. 怎样避免在没有了解以前先退出关系？
5. 如果对方确实有意排斥她，应当怎样健康回应？

案例B：害怕配偶离开

一位弟兄过去曾被未婚妻突然解除婚约。进入婚姻以后，只要妻子说需要安静一下，他就认为妻子想离婚。

讨论问题：

1. 过去的经历怎样进入现在的婚姻？
2. 妻子需要空间是否必然等于遗弃？
3. 他可以怎样表达恐惧而不是控制妻子？
4. 夫妻可以怎样建立安全的沟通方式？

案例C：被领袖纠正后退出

一位同工因为迟到被领袖提醒。他马上停止所有服事，并说：“这里根本没有人接纳我。”

讨论问题：

1. 他是否把行为纠正理解成身份拒绝？
2. 领袖也需要怎样检视自己的表达方式？
3. 双方怎样进行恢复性的沟通？
4. 接纳与责任如何同时存在？

案例D：真实的不健康群体

一位学员在群体中长期遭到羞辱和排斥。有人却告诉他：“这是你的拒绝感，你只要改变心态。”

讨论问题：

1. 为什么不能把所有问题都归为当事人的拒绝伤？
2. 群体应当承担什么责任？
3. 什么情况下需要建立界限或离开不安全环境？
4. 怎样同时寻求医治与公义？

十九、如何陪伴受到拒绝伤害的人

可以这样说：

- “你所经历的确实令人难过。”
- “谢谢你愿意让我们知道。”
- “那个人的选择不能定义你的价值。”
- “你不需要现在就解决全部感受。”
- “我们可以一起分辨事实、感受和结论。”
- “你希望我们怎样陪伴你？”
- “如果需要，我们可以一起寻找更专业的帮助。”

尽量避免说：

- “不要这么敏感。”
- “别人一定不是那个意思。”
- “你就是拒绝感太重。”
- “真正有信心的人不会难过。”
- “忘记过去就好了。”
- “你只要饶恕，一切马上就会好。”

好的陪伴不是急着让伤痛停止，而是让受伤的人知道，他不必独自留在伤痛中。

二十、分享

1. 当你感觉被拒绝时，通常会讨好、退缩、攻击，还是紧紧抓住关系？
2. 你是否曾把一个拒绝事件变成对自己身份的结论？
3. 哪一种错误结论最容易影响你？
4. “被拒绝不是我的身份”对你有什么意义？
5. 你希望在什么关系中学习一种新的回应？

二十一、回应祷告前的安静

现在，请大家安静下来。你不需要回想最痛苦的经历，只需把目前能够承受的一件事带到天父面前。你可以对天父说：

- “天父，那件事发生时，我感到_____。”
- “我从那件事开始相信_____。”
- “这个结论一直怎样影响我_____。”

然后安静地思想约翰福音6:37：“到我这里来的，我总不丢弃他。”
不是“表现良好的人，我总不丢弃”。不是“从未受伤的人，我总不丢弃”。
耶稣说：“到我这里来的，我总不丢弃他。”

二十二、回应祷告

天父，我们来到你面前。你看见我们生命中每一次被拒绝、被忽略、被排斥和被遗弃的经历。有些伤痛别人知道，有些从来没有人听过；有些已经发生很多年，却仍然影响我们今天的关系。天父，我们承认，这些经历使我们形成了一些结论。
我们认为自己不值得被爱，认为所有人最终都会离开，认为必须表现完美才会被接纳，也认为不能让任何人看见真实的自己。
今天，我们不再让这些结论拥有最终定义我们的权柄。因着耶稣基督，我们选择相信：
我们是天父所看见的；我们在爱子里得蒙接纳；我们被带进天父的家；
我们不是外人，也不是多余的人；人的拒绝会使我们疼痛，却不能取消天父所赐的身份。
耶稣，谢谢你明白被藐视、被误解和被厌弃的痛苦。求你在我们受伤的地方与我们相遇。

让我们能够哀伤，却不绝望；能够承认伤害，却不让伤害成为身份；能够建立界限，却不关闭接受爱的能力。
圣灵，求你帮助我们分辨事实、感受和旧有结论。当我们想讨好时，教导我们在爱中真实；当我们想退缩时，赐给我们进入安全关系的勇气；当我们想控制时，帮助我们学习信靠；当我们想先拒绝自己时，提醒我们已经被天父接纳。
天父，求你使“我属于你”逐渐成为我们生命深处的真实。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

二十三、本周操练

操练一：记录触发时刻

当你感到被忽略或被拒绝时，记录：

1. 发生了什么？
2. 我感受到什么？
3. 我自动作出什么解释？
4. 我是否已经知道全部事实？
5. 天父的真理怎样回应我？
6. 我可以作出什么健康选择？

操练二：不先拒绝自己

这一周接受一次合宜的邀请，或者主动参与一次安全的关系互动。
目标不是迫使自己变得外向，而是不再自动替别人决定：“他们一定不想要我。”

操练三：表达一个真实需要

选择一位安全、成熟的人，用清楚而不控告的方式表达一个需要。
例如：“最近我有些孤单。你这周是否方便和我谈一谈？”

操练四：默想身份经文

每天选择一段经文：

- 诗篇27:10
- 以赛亚书49:15–16
- 约翰福音6:37
- 罗马书8:31–39
- 以弗所书1:3–6
- 彼得前书2:4–5

写下天父怎样称呼和看待你。

操练五：每日宣告

我曾经经历拒绝，但拒绝不是我的身份。因着耶稣，我在天父面前得蒙接纳。
人的离开不能证明我没有价值。一次失败或一次“不”，不能定义我的人生。
我可以哀伤，也可以逐渐重新学习信任。我不再先拒绝自己。
在基督里，我是被拣选、有归属、属于父家的儿女。

二十四、本课总结

今天我们看见，拒绝的事件会带来真实痛苦，但最深的捆绑，往往是我们从事件中形成的错误结论。天父的医治不是否认发生过什么，而是在真理中重新定义我们是谁。

请记住本课最重要的三句话：

我曾经被拒绝，但拒绝不是我的名字。

人的接纳很宝贵，却没有最终定义我的权柄。

因着耶稣，我在爱子里得蒙接纳，是被拣选、有归属、属于父家的儿女。

天父今天不是要求我们假装不痛。祂正在邀请我们把伤口带到祂面前，让祂在真理、安全关系和时间中，逐渐恢复我们接受爱、建立信任并进入归属的能力。