

【心靈 SPA 醫治禱告系列】

09. 從拒絕與失敗進入被接納--「我是神所愛、所接納的兒女」

「我總不撇下你，也不丟棄你。」(希伯來書 13:5)

被拒絕的傷

被拒絕是指一個人感受到：「我不被需要、不被選擇、不被接納。」例如：父母明顯偏愛其他孩子、被同學排斥、孤立、被重要的人拒絕、婚姻或感情中的冷落、拒絕、自己主動付出，卻一次次被拒絕、久而久之，心裡可能形成：「是不是我不夠好，所以別人不要我？」

被忽略的傷

忽略不一定是別人故意傷害，而是自己的需要長期沒有被看見。例如：小時候父母很忙，沒有時間陪伴、你難過時，沒有人問：「你怎麼了？」、你努力了，卻沒有人稱讚或鼓勵、家裡只注意「表現好的孩子」、生病、害怕、孤單時，沒有人安慰、孩子可能慢慢學會：「我的感受不重要。」「沒有人在乎我。」「我只能靠自己。」這種傷長大以後可能變成不敢求助、不敢表達需要、習慣自己承擔一切。

被否定的傷

否定是別人不斷讓我們覺得：「你不夠好。」「你怎麼這麼笨？」「你為什麼不能像別人一樣？」「你做什麼都做不好。」特別是童年長期被比較、批評、羞辱的人，很容易把別人的聲音變成自己的內在聲音。最後不是別人說：「你不好。」而是自己心裡一直說：「我不好。」這就形成了自我否定。

醫治「內在的錯誤信念」

拒絕、忽略、否定本身是過去發生的事情；真正需要醫治的是這些事情留在我們心裡的傷。可能形成：被拒絕→「沒有人要我」被忽略→「我不重要」被否定→「我不夠好」長期累積→「我不值得被愛」因此，醫治禱告不是單單回想「誰傷害了我」，而是要讓神醫治這些深層的錯誤信念。

有些拒絕的傷，可能不是一件很大的事情，而是從童年一點一點累積而來。但長久下來，人的心裡可能形成一個深層的信念：「我是不被選上的人。」「我是不重要的人。」「我不值得被愛。」但是神今天要對我們說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」

【醫治禱告—釋放被拒絕的靈】

親愛的天父，今天我來到祢面前，把我生命中所有被拒絕、被忽略、被否定的傷帶到祢面前。主啊，我承認，有些傷我已經忘記發生的時間、地點，甚至忘記是誰造成的；但是那些傷所留下的感受，可能一直留在我的心裡。今天，我願意把這些傷交給祢。

主啊，求祢光照我的生命。如果我曾經被父母拒絕、被偏愛與比較，被兄弟姊妹排斥，被同學孤立，被朋友拒絕，被重要的人拒絕，或在婚姻、感情、人際關係中經歷冷落與拒絕，求祢醫治我心裡那個曾經受傷的地方。也許我曾經努力付出，卻一次又一次得不到回應；也許我曾經很想被接納，卻一次又一次感受到自己不被選擇。

主啊，我承認，這些經歷可能讓我在心裡形成一個錯誤的信念：「是不是我不夠好，所以別人不要我？」「是不是我不值得被愛？」「是不是沒有人真正需要我？」主啊，求祢現在進入這些記憶和傷口。讓我知道：別人的拒絕，不等於祢的拒絕。人的選擇，不決定我的價值。人的離開，不代表祢離開我。

阿爸父神，祢說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」主啊，我接受祢的愛，我接受祢的接納。求祢醫治我裡面「不被選上」的感覺，使我知道，在祢裡面，我永遠不是被遺棄的人。孩子禱告乃奉靠主耶穌基督的名，阿們。

【09. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】