

【心靈 SPA 醫治禱告系列】

10. 從拒絕與失敗進入被接納——我是神所愛

「我總不撇下你，也不丟棄你。」(希伯來書 13:5)

「拒絕」不只是別人說了一句「不要你」，而是人在關係中感受到：「我不被需要、不被選擇、不被接納，我是不是不夠好？」這種經驗若反覆發生，可能逐漸形成很深的情緒傷口及失敗感。

什麼是「拒絕」

心理學中的 rejection (拒絕)，是指一個人感受到自己被他人或群體排斥、否定、不接納，或失去重要關係。例如：父母偏愛其他孩子，讓孩子覺得「爸爸媽媽不喜歡我」、小時候被同學排擠、嘲笑、孤立、在學校被朋友拒絕、求職、升遷、申請學校被拒、教會或團體中被排斥、犯錯後被羞辱，使人把「我做錯了」變成「我是不好的人」

「被拒絕的傷」的由來

通常不是一次事件就造成很深的傷，而可能是：拒絕事件 → 情緒反應 → 錯誤信念 → 自我保護 → 重複經驗 → 形成內在模式。例如：父母常常稱讚哥哥，卻很少肯定自己。孩子可能開始想：「爸爸媽媽比較愛哥哥。」被拒絕所產生的情緒有：孤單、難過、羞恥、生氣、害怕、嫉妒、無價值感。久而久之形成內在信念，如：「我不夠好。」「沒有人會真正愛我。」「我一定會被丟下。」「我必須表現得很好，別人才會接受我。」這些並不一定是客觀事實，而是人在受傷後形成的核心信念 (core beliefs)。

長期的拒絕經驗可能影響一個人的：自我價值、人際關係、容易害怕、「她是不是不喜歡我？」「他是不是對我有意見？」「大家是不是在排斥我？」在情緒上也常常會出現：焦慮、悲傷、羞恥、憤怒、孤獨；久了就被仇敵挾制，常常會陷在被拒絕的情緒裡。

神總不撇下你

人可能說：「我不要你。」但神說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」(希伯來書 13:5) 人可能沒有選擇你，但神仍然看見你。人可能沒有肯定你，但你的價值並不是由人的評價決定。而醫治的一個重要方向，是幫助受傷的人慢慢從：「我被拒絕，所以我沒有價

值。」走向：「我曾經被拒絕，但那不是我的身份；我是神所愛、所接納的人。神總不撇下我。」

【醫治禱告—釋放被拒絕的靈】

親愛的天父，我的醫治主啊，我來到祢面前，承認我的心曾經受過拒絕的傷。有些傷，我已經忘記了；有些事情，我以為自己已經放下了，但它仍然影響我今天怎麼看自己、怎麼看別人，也怎麼看祢。

主啊，我願意把那些曾經被拒絕、被忽略、被比較、被冷落、被否定的經歷帶到祢面前。我承認，我曾經覺得：「我不重要。」「我不夠好。」「沒有人真正愛我。」「我不值得被選擇。」主啊，求祢進入這些記憶和傷口，並釋放被拒絕的靈；命令這一切由被拒絕所帶來的情緒及負面感受都要離開我。

主耶穌，我願意把傷害我的人交在祢手中。我不再讓過去的人決定我今天的價值。我選擇饒恕那些曾經傷害我的人。饒恕不是說他們所做的是對的，而是我不再讓仇恨、苦毒和過去的傷繼續捆綁我的生命。求祢醫治我的心，也求祢賜給我健康的界線，使我能夠愛人，卻不再活在恐懼裡。

主啊，我現在選擇相信祢的話，而不是相信過去對我的傷害。人可能拒絕我，但祢沒有拒絕我。人可能沒有看見我的價值，但祢看見我。人可能沒有選擇我，但祢揀選我、愛我、接納我。我是神所愛的兒女。我的價值不是建立在別人的肯定上，我的身份也不是由過去的傷口決定。主啊，求祢把「被拒絕」拿走，把「被神接納的身份」放在我的心裡。孩子禱告乃奉主耶穌基督的名，阿們。

【10. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborh 牧師】