**核心课程：不惧怕人**

**第四讲：对被拒绝的惧怕**

# 导论

你怎么描述你自己？你会用什么样的词界定你自己？从你的最深处，你用什么来界定你的自我身份？“白领”、“211大学毕业生”、“海归”，还是别的什么？人往往会透过我们的人际关系（属于某个小圈子）、职位、收入、财产和经历来定义自己。当我们思考自己怎么定位自己的时候，我们也是在思考自己如何看待自己的社会意义，你会发现你最在意的社会身份同时也是你对别人的接纳或拒绝最敏感的地方。

在《亲爱的，别把上帝缩小了》这本书中，韦尔契说：

我们被人掌控的最普遍的原因，或许与怕别人揭露我们非常有关：他们会拒绝、嘲笑或鄙视我们。他们不邀请我们参加聚会，他们忽视我们的存在，他们不喜欢我们，他们可能看我们不顺眼，他们不给我们所想要的接纳、爱和看重，结果是我们觉得自己一无是处。

在我自己的内心深处，我会在很多场合下做一个快速计算，找出让我自己看起来最棒的方式，或是让自己看起来最重要、最值得他人尊重的外表。在刚开始工作的头几年，我不喜欢被称为是“技术支持工程师”，因为这听起来像是个修电脑的。虽然这个职位的确准确描述了我的工作，但是我更喜欢被称为是“工程师”、后来叫“高级工程师”而不喜欢加入“技术支持”这四个字。我认为人们会因为这四个字而小看我所做的工作或是我个人的价值。

一个在属灵上骄傲的人更容易因此而感到被羞辱。例如，在教会生活中，你可能心里在想，“传道会让我来做这个服事吗？”如果没有让你来做，你可能会想，“我怎么了？为什么没有叫我？我哪里还不够好？”如果真的让你来做了，你心里可能想的是，“如果我这样做的话，别人会怎么看我？”“如果我把事情搞砸了，他们会不会认为是因为我还不够爱主的缘故？”可能你不在意别人的眼光，可你可能会在乎某些人的评价（例如，牧师），你会有意无意地为了获得他的鼓励而服事，因为你知道他的属灵看见会和其他人有所不同。这些，其实都是惧怕人的表现。

害怕被拒绝，或是渴望被接纳是撒旦使用的一个好工具，它会极大地降低作为基督徒应有的价值，这是与基督所要求的付代价地跟随主而直接相违背的。

清教徒巴克斯特在《与无节制地讨人喜悦争战》（*Directions against Inordinate Man-pleasing*）这本写于350年前的书里讲到活在别人的接纳中可能给你带来的灾难性后果。他这样写道：

如果你将你的平安与快乐建立在别人的接纳或对你所说的话上的话，你所选择的生活方式给你带来多大的愁烦和持续的苦恼啊。这几乎是一件不可能的任务，这意味着你的一生都变成了对你的痛苦折磨。这必将使你失望，而你也注定无法成功，你所付出的努力都将是毫无结果的，而且每天你都在失望中度过。这就像住在高山的山顶却无法承受狂风的吹刮，也像在大树上几乎快要掉下来的树叶。你将在一个充满了自私、复杂、矛盾、从不快乐的意愿的世界里生活，你将无法承受从这个世界而来的痛苦。你是民事官员吗？你会听到人们在背后数落你，你会发现那些被你鄙视的、无能的人会观察你，并且认为他们会治理的比你好。有人会认为你在压迫他们，有人会认为你对他们没有恩典，更有人认为你冤枉了他们——如果你没有站在他们这一边的话。你是牧师和教师吗？有人认为你太简单直接，有人会认为你对罪人太过于和蔼可亲。你所讲的道总会让人觉得不满意，更不用说你的其他服事了。你是一个律师吗？如果你的官司输了，你的客户会在你的背后说你背叛了他们，说你的辩护能力太差。如果你的官司赢了，他们会认为你夸大了案子的复杂度，他们会到处告诉别人你收了很多钱却其实没干什么事情，你的职业会成为他们讽刺取笑的对象。

你也有这样的问题吗？你觉得这些问题是不是也发生在你身上？你惧怕别人对你的拒绝和批评？我们应该从惧怕人、惧怕人的拒绝或不接纳转向敬畏神，对吗？但是这并不容易，为什么呢？

## 因为我们的确被人拒绝

我们的经验告诉我们自己，有些事情的确值得惧怕。人们拒绝我们可能是因为我们说过的话或是我们做过的事，因为一些与我们有关的人或事。人们对我们并不总是明显的拒绝，可能也是因为没有照着我们的期待来接纳我们。想一想，今天、上个礼拜或者是上个月有没有让你觉得被拒绝或不够被接纳的事情？

【问题：哪些是过去让你觉得不被接纳的事情？】

被拒绝会伤害我们。当我们听到一个朋友对我们的负面评论，或者是觉得你没有让你的父母对你足够满意，这都会让你觉得被伤害。这个课程并不是教你如何铁石心肠、脸皮厚或者清心寡欲，拒绝就是会让人感到被伤害，这是没法避免的事情。但是作为基督徒，我们最关注的不是感觉好不好，我们最关注的应该是是不是跟神有正确的关系，信仰是不是正确，以及是不是正确地按照信仰而生活。这是基督徒面对被拒绝和世界面对被拒绝时候一个最大的区别。世界尝试对付的是被拒绝的感觉（症状），而基督徒意识到这一感觉，但是将感觉和问题脱离开来只是对付感觉的问题是不可行的，而且最后也会带来更大的破坏。

# 你如何惧怕人们对你的拒绝，以及你如何展现这样的惧怕？

我们为自己的所是而害怕被拒绝：个性、教育、职务、社会经济地位、种族、性别、经验、社会关系，等等。你改变你的个性（或者想要改变你的个性）因为你认为这样别人会更喜欢你。你想要得到某个学位或者是某个职位是因为你认为这样可以被一些人接纳。你甚至因为交了某些朋友而害怕被另外一些朋友拒绝。

我们惧怕，是因为我们内心想要被接纳的渴望。这种对被接纳的渴望与期待越大，你对被拒绝的惧怕也就越大。谁对你的接纳是你正在寻求的，或者是失去是无法接受的？

诱导别人表扬自己是另一种惧怕人的表现，我们也常常有这样的潜意识：我喜欢得到其他人的表扬。例如，我喜欢别人说我谦卑，于是我就装作谦卑的样子，而不是真正成为谦卑的人。我们如何赚取称赞呢？Lou Priolo在《取悦人》（*People Pleasing*）这本书里给出了一些方法：有意识地降卑自己，希望别人能够纠正自己；不停的问别人对自己的反馈以期获得称赞；故意引出某个话题，而那个话题是让别人称赞你的；或者是透过称赞别人让别人来称赞你。然而在箴言25:27，圣经说，“吃蜜过多，是不好的。考究自己的荣耀，也是可厌的。”

完美主义是另一种对被拒绝的惧怕，完美主义是期待自己在每件事上都做到尽善尽美。我必须让大家看到我善于做很多事情，而且很多事情都是我能够做到最棒。或者有的时候你给自己一些借口让大家接受你的不完美，例如“我可以做得更好，但是因为我的精力有限，所以我只能做成这样。”这比没有做好、被人拒绝要感觉好多了。

在我们挑选衣服的时候，我们也在体现自己对被拒绝的惧怕。如果我选这件衣服、这个牌子，别人会怎么看？或者我穿最新潮的衣服，别人会怎么看？你感觉你的衣服给你某种存在感吗？当然，在座的弟兄们，有一些我倒是希望你在这个领域更惧怕人一点，不要主日穿着汗衫短裤来聚会。但是认真地谈论这个问题，你有没有在穿衣这件事上被惧怕人所捆绑，你有没有觉得穿的更暴露一点、或是更保守一点，或是更时尚一点，才能得到人们的赞赏和接纳？

一种最常见的对被拒绝的惧怕，是随从大众的诱惑，而这种随从大众的诱惑根源上来自于同侪压力。你有没有做某些事情就是为了让你所处的群体能够欣赏你？或是因为其他人已经成为足够酷、足够被人接纳的榜样而效法他？父母们，你们要抵挡这样的诱惑或者冲动，给孩子们购买那些他们的朋友也拥有的东西，这是在满足他们的惧怕人。孩子们需要在这件事上信任自己的父母。你们现在觉得酷的东西，十年后我保证已经不酷了。所以相对而言，更加重要的是你学习什么是敬畏神，而不是敬畏你的同辈、朋友们，即便这意味着你不会成为你的朋辈当中最吸引人的人、最受欢迎的人。

惧怕人也会表现为成为某个小圈子的一分子，小圈子在教会中可能会成为极具破坏力和危险性的东西。你有没有因为来这间教会，有一个全时间的、在美国读过神学的人作为传道人而感到骄傲，或者感到有一种别人没有的存在感？这是一种愚蠢的骄傲，因为你永远会找到一间更好的教会、更优秀的传道人、更友爱的群体、更属灵的小圈子。如果你为成为某个小圈子的一分子而感到骄傲，感到安全或自豪，感到更被人接纳，你是在被自己的虚荣心和惧怕人的心所捆绑。

在上海，另一种对被拒绝的惧怕表现为偏待人。圣经清楚地教导偏待人是一个极具破坏力的罪，它大大地削弱福音的力量。雅各告诉我们不要偏待富裕的或是有权位的人，世界就是这么干的，因为世界塑造我们在惧怕人的压力下倾向于偏待人。基督徒社群不应该这样。成为地方教会的成员对我们来说可以帮助我们能克服被拒绝的惧怕，让我们与那些和我们不一样的成为弟兄姊妹和朋友，因为我们在基督里的共同身份超过世界上其他对人群的身份区分。

当我们因为惧怕别人会拒绝我们而不去传福音的时候，我们就是在呈现我们惧怕人的本性。正如韦尔契所说：

有时候我们宁可为耶稣而死，也不愿为他而活。……然而，如果决志跟随耶稣意味着好多年不受欢迎、被忽视、穷困、被批评，那么，大量的基督徒会暂时把信仰搁置一边。……换而言之，他们会说“杀了我吧，但可别让我得不到别人的喜欢、看重以及尊敬。”……那些最受欢迎的短宣队不都是带我们远离我们的社区而到别处去的对吗？去俄罗斯宣教很容易，但是在我们的社区和家庭里传福音却总是一个挑战。”

我们不敢与别人的罪有所冲突，或者根据我们所面对的人群，我们会用不同的方式挑战别人的罪。当我们希望和别人建立关系时，面临与他身上罪的冲突就显得尤为困难。如果你有门训关系，你会不会觉得对方身上有些罪你不敢批评，不是因为这些罪需要更温柔地对付，而是因为你在乎对方对你的感受，你尊敬对方而不敢或不愿提出来？

我们也同样因着我们对待人的被动而体现我们内心对被拒绝的惧怕。例如，你总是等着别人采取主动，无论在爱、和好、带领、做决定和行义等等上，你都等着别人采取主动。这并不是说我要你忽视已经有的架构或社交规则，只是主动做自己想要做的事。我的意思是说，你是不是因为惧怕被拒绝而不敢采取主动去爱别人、关心别人，尽管你觉得应该这样去做、这样去做是对的。

从一个更广泛的角度来说，我们在很多教会里都看到敬拜程序的设计都是围绕着惧怕被拒绝和想要被接纳而建立的。很多教会根据社会调查了解人们想要什么，然后设计自己的迎新程序来满足那些愿望，例如人们在乎教会的儿童看顾，人们在乎教会是否重视他们、第一时间欢迎他们、让他们有表达的机会，人们在乎教会是不是有这个设备、那个设备，所以教会总是在满足别人，所有的程序事工设计都是为了让人得到满足，这是在加强和深化对被拒绝的惧怕。

当然，我希望大家去问候新来的朋友，我希望大家采取主动融入教会、与别人建立关系，但是我要请求的是，我们有一个乐意顺服的心、一个爱别人的心，而不是一个惧怕被拒绝、想要被人赞赏的心。

我们所做的很多事情、说的很多话，都在展现我们对被拒绝的惧怕。传播谣言——在一个人的背后说你永远不会当面说的话，或是逢迎拍马——在一个人的当面说你永远不会在背后说的话，都是惧怕被拒绝的表现。撒谎、推卸责任、给自己找借口、试图操纵别人、吐槽——这些都是因为惧怕人、因为想要被接纳而进行的沟通方式。

【问题：在我们的文化中，你如何看到对被拒绝的惧怕？】

# 害怕被拒绝或渴望被接纳给我们带来怎样的伤害

除了害怕被人拒绝其实是与敬畏神相敌对的以外还有什么是惧怕人和想要取悦人会给我们带来什么样的危险呢？

首先，这会让我们成为别人的奴隶。Priolo说，“成为一个取悦人的人意味着你的背上好像装了一个把手，你容许人抓住你把你拉来拉去。”

其次，喜悦被称赞的心态其实破坏了你接受称赞的心态。Priolo说，“如果你一直想要从你尊重或渴望留下深刻影响人那里获得称赞，你最后会因为你身上的骄傲骄傲带来的贪念而得罪他们。”

第三，当你渴望得到人的称赞时，你就失去了天国的奖赏。

第四，这会让你对自己身上的罪视而不见。

第五，这会让我们被别人的奉承、拍马所掌控。

第六，这会让我们忽视自己身上的其他罪。这一点都不令人惊奇，因为我们已经把真正应该敬畏的对象从上帝变成了人。什么是从惧怕被拒绝而产生的其他罪呢？伪善、愤愤不平、嫉妒、纷争、不愿意受教、优柔寡断，等等。

第七，这也会带来身体和心理上的不适，例如胃病、压力、焦虑、头疼、容易疲劳、抑郁症、神经衰弱、情绪变化，等等。

# 骄傲如何让我们更加害怕被拒绝

如果说害怕被拒绝是我们心中点燃的火，那么骄傲就是给这把火提供燃料的木头和氧气。骄傲如何促进对人的惧怕呢？骄傲如何成为惧怕人的基础呢？

骄傲可以做很多事情来促进对人的惧怕：

1. 骄傲会让我们小看我们的罪，或者过分放大我们的罪。
2. 骄傲会让我们试图获得别人的赞赏。
3. 骄傲会让我们错误地应用别人对自己的赞赏：“看我多棒啊，他们都觉得我很棒。”
4. 骄傲会诱惑我们过分强调自己的价值，小看自己的弱点和罪。
5. 骄傲会让我们追求行为的改变，而不是心的改变。
6. 骄傲会诱惑我们小看与罪应有的争战，当别人指出你的罪时，你会心里说，“这只是你的个人观点。”骄傲的人没有办法接受批评。

【还有什么其他的骄傲给你的惧怕人添油加醋的方法？】

# 什么时候我们取悦人是合适的？

我们在第一课的时候讨论过这个问题，但现在我们有必要回到这个问题。我们谈到很多我们惧怕被拒绝、想要被接纳的做法。那么，是不是有一些场合和一些情况，我们不但可以而且应该寻求人的接纳和认可？我的回答是：是的。让我们看一下有哪些情况我们应该寻求人的赞赏和接纳。圣经也讲到一些取悦人、获得人的接纳的方法。

1. 我们希望被尊重，但这种渴望不应当大过爱人、爱神和顺服神来的更大。箴言15:33“敬畏耶和华，是智慧的训诲。尊荣以前，必有谦卑。”圣经并没有说被尊荣、被赞赏、被接纳是不好的，事实上，这应当是公义的生活所显现出来的祝福。
2. 提摩太前书3:7说，监督要“在教外有好名声，恐怕被人毁谤，落在魔鬼的网罗里。”作为基督徒，我们应当为这福音的使命和宣讲而在教外人面前有好见证和好名声，但是不要小心这是为着神的荣耀而不是为了自己的名声，我们并不是要在被社会接纳或称赞的过程中寻找自己的价值。保罗在哥林多前书9章19-23说，他向着什么样的人就做什么样的人。保罗意识到在不是罪的问题上，他可以调整自己来赢得听众，以获得传讲福音的机会。
3. 圣经不是建议，而是命令我们尊重父母和有权柄的人，当然，再说一遍，不应当尊重和顺服他们超过敬畏神。如果你是一个为了取悦人而违背神诫命的人，你需要查考出埃及记20:12、箴言16:14-15，以及提多书2:9-10。如果你想要取悦你的老板，这是应当的，他是对你有权柄的人，这不是犯罪。如果你知道你的老板喜欢你用某种方式完成工作，而你有意地不以老板喜悦的方式完成工作，这反而是故意的悖逆。
4. 如果你结婚了，那么取悦你的配偶是合乎圣经并且理所当然的。如果已经结婚，或者刚刚结婚，你和配偶的关系的优先级超过其他人际关系，你有责任取悦自己的配偶而不是父母。这意味着你要放弃一些你原来的信念、活动和习惯。想要取悦父母的优先级就降低了（这并不是说你不再需要取悦父母）。我们该怎么根据哥林多前书7:32-34正确地取悦配偶呢？Priolo说，“33节‘取悦’所用的希腊文单词有很多含义，它的词根意思是‘适应’、‘适合’。所以‘叫妻子喜悦’同样可以表达‘取悦’、‘使满足’、‘获得认可’、‘柔软自己的心适应对方’等等含义。这个词描述两个人的关系：一个人想要讨另一个人的喜悦。一个未婚的基督徒可以让他的焦点放在讨神喜悦这件事上，而结了婚的基督徒则不但要讨神喜悦，而且还要讨配偶的喜悦。圣经认为所有结了婚的人都有一个最高优先是讨基督的喜悦，但同时也要讨配偶的喜悦。”
5. 为了一个软弱的肢体，放弃自己在基督里的自由也是应当的。保罗在罗马书15章讲到说彼此服事和彼此相爱尤其体现在放弃自己的自由这件事上。当然，我们需要有智慧分辨，也需要查验自己的动机。你放弃你的自由是因为你害怕弟兄因此而跌倒，还是像彼得为了获得接纳而在外邦人面前选择跟犹太人一起吃饭？

要区别合理的想要取悦别人的动机和害怕被拒绝的动机，我们要在和有门训关系的基督徒面前敞开透明：尽可能地诚实分享自己的想法和动机。

# 圣经中有哪些害怕被拒绝的例子？

在圣经中，有好些与惧怕被人拒绝的例子。

首先，我们看到保罗在罗马书1:25中将惧怕人看作是拜偶像。圣经中有很多人，今天世界里也有很多人把人当作偶像。特别是当我们认为人可以给我们带来一些神不会给我们的事物的时候，当我们认为人可以用神所不能的方式保护我们的时候——例如在孤独、没有朋友、失去控制的时候人可以带来的安慰，当我们把人放在我们敬拜的对象当中的时候，也就是我们认为没错、上帝是好的，可是我们也要惧怕一些人来保护我们的投资，好像买股票的时候会不会全部压在一个股票上，这种在上帝以外还有惧怕和敬拜对象的做法，和拜假神、拜偶像是一样的。我们因着罪的缘故、因着羞耻感的缘故而敬拜人。我们喜欢一个被驯服的上帝、一个有限的神，好让其他人能够有机会成为被敬拜的对象。

申命记1:17说，“听讼不可分贵贱，不可惧怕人，因为审判是属乎神的。”摩西注意到，人会因为惧怕人而在审判中分贵贱，摩西要人知道审判是属乎神的，要存存敬畏的心来审判人。

撒母耳记上15:18，扫罗因为大卫获得百姓的支持而感到惧怕，他惧怕人民拒绝他、不再效忠他。

约翰福音12:42-43，“虽然如此，官长中却有好些信他的。只因法利赛人的缘故，就不承认，恐怕被赶出会堂。这是因他们爱人的荣耀，过于爱神的荣耀。”在福音书中，很多犹太教的领袖都因为惧怕人而不敢跟随和相信基督。

哥林多前书2:15，“属灵的人能看透万事，却没有一人能看透了他。”保罗告诉我们，基督徒不服在这个世界的智慧之下，这个世界的智慧看福音是愚蠢的。我们越多活在正确的信念里面，我们就越少惧怕其他人的观点，也越少惧怕其他人的不接纳。

加拉太书2:11-12，“后来叽法到了安提阿，因他有可责之处，我就当面抵挡他。从雅各那里来的人，未到以先，他和外邦人一同吃饭。及至他们来到，他因怕奉割礼的人，就退去与外邦人隔开了。”这里我们看到彼得，因着害怕被耶路撒冷下来的“特派员”就解决，渴望获得这些犹太人的赞赏，他宁愿让福音被误解，这是一个可怕的错误。

在出埃及记23章里，亚伦顺从了民众想要一个偶像的心意，因为他惧怕群众的反应。神审判了所有参与偶像崇拜的人。当属灵领袖屈从于对人的惧怕，照着人所想要的去带领教会时，这会给领袖和教会都带来可怕的结果。在出埃及记的经文里，我们看到亚伦惧怕人不仅表现在他随从百姓的愿望制作金牛犊，更表现在被摩西挑战时的推卸责任。

马可福音15:15，“彼拉多要叫众人喜悦，就释放巴拉巴给他们，将耶稣鞭打了，交给人钉十字架。”虽然耶稣没有犯罪，但是彼拉多选择了要取悦百姓，所以成为历史上著名的杀人者。他想要得到民众欢迎、想要维护“和谐”和人的赞赏的心使他得罪了神。

这让我们讲到今天最后一点：我们如何胜过对人的惧怕。

# 耶稣是曾经被人拒绝的

以赛亚书53:3说，耶稣“他被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样。我们也不尊重他。”耶稣，这位没有犯过罪的，经历了最深刻的被拒绝。他被人拒绝，也被神拒绝，为的是要我们不被神拒绝，并且不再生活在对人的惧怕与恐惧之下。

我们理解说，因着耶稣为我们所承受的被拒绝，我们都被呼召来面对这个短暂的世界。正如我们所得到的来自人的接纳和赞赏都是暂时的，我们被人的拒绝和羞辱也是暂时的。你自己也曾感受到这点，对吗？你还记得你10岁的时候你惧怕人怎么拒绝你吗？（例如，没有耐克鞋）。你今天还惧怕人这样拒绝你吗？可能你已经不会这样想了。

在以弗所书2章，保罗讲到因着基督，我们被神接纳。基督徒们，你们已经得到了你们从未想过的接纳和爱。

最后，在希伯来书4:14-16，因为耶稣被人拒绝，所以耶稣能够同情和理解我们的被拒绝。不但如此，因为他是大祭司，所以我们可以带着我们的惧怕来到他的面前，请求他帮助我们、拿走我们对人的惧怕，帮助我们敬畏神。

【问题：福音怎样改变我们害怕被拒绝的心？】

跟随这样一位被人拒绝的基督对你来说意味着什么呢？你会怎么改变呢？

在家中：

在工作中：

在教会里：