

## 第十六课 拒绝的艺术

不轻言\_\_\_\_一项侍奉，也不轻言\_\_\_\_一个职务，有能力的人独领分骚，独享所有的掌声，但是也会独自一人孤单庆祝。

### 个案研究：

方明是一位神学院刚刚毕业的女传道，每个人都很喜欢她，她个性随和，好像从来不会生气，也没有什么脾气，不会跟人\_\_\_\_，总是放弃小我去完成别人的期望，几乎是有求必应，永远把别人的需要放在第一位。

她做事也不太喜欢麻烦别人，凡事都是自己去做。在方明心里，她坚信自己的\_\_\_\_是在彰显神的爱。有一天晚上已经十一点半了，她打电话告诉一位同工说，她无法如期完成同工退修会的各项筹备事宜，但是她已经\_\_\_\_还是赶不出来。那位同工听了虽然没有说什么，方明还是感到她的高兴。放下电话以后，假想敌开始在方明心里出现，方明不但哭了还失眠了一个晚上。

这就是希望讨好人，尽量做对事情来配合所有的人。

### 一、我为什么要学习拒绝

因为无论是教会的事工还是职场的工作，都要有\_\_\_\_的合作，千万不要有没有我不行的想法，信徒应该常常问自己：

- (1) 常常单挑起许多责任——却又埋怨工作压力\_\_\_\_\_
- (2) 喜欢问别人对你看法——确定你行为受到的\_\_\_\_\_
- (3) 听到有人对你有不满——会让你烦恼难过\_\_\_\_\_
- (4) 反复思想别人说的话——使你经常晚上\_\_\_\_\_
- (5) 如果有人说不喜欢你——情绪就马上会濒临\_\_\_\_\_
- (6) 答应做自己不想做的事——也不愿冒风险得罪\_\_\_\_\_
- (7) 为了避免关系的破坏——不敢说真心里常\_\_\_\_\_
- (8) 宁得罪神不敢得罪人——事后会觉得非常\_\_\_\_\_
- (9) 忙碌觉得自己不可缺——边侍奉边埋怨神和\_\_\_\_\_

也应该问自己别人是否：

1. 喜欢占你便宜利用你甚至\_\_\_\_\_你
2. 说你慈善目的是他们随意\_\_\_\_\_你
3. 取的时候找你施的时候却\_\_\_\_\_你
4. 常常分配没有人要做的\_\_\_\_\_给你
5. 要你去承担不应该有你承担的\_\_\_\_\_
6. 把你当作自然资源看待而\_\_\_\_\_你

## 二、存在扭曲的三角关系

大多数人都有某些程度的\_\_\_\_\_在身体内活跃，神鼓励我们众人  
**以为美的事要留心去做。若是能行，总要尽力与众人和睦。《罗  
12:17—18》**

要留意自己是否有以下的情形：

- (1) 自己取消了与神的计划和自己侍奉的安排而以便\_\_\_\_某些人
- (2) 为了讨人喜欢而导致你必须说谎或犯罪去做一些\_\_\_\_神的事
- (3) 你必须用强颜欢笑来掩饰或伪装自己以便去\_\_\_\_别人的需求
- (4) 你会因未能与人建立关系而难过却不会为得罪神而感到\_\_\_\_
- (5) 你太看重去满足别人对你的期望而不敢去流露内心的\_\_\_\_
- (6) 为了迎合别人而无法活出真正的自己你感觉做人好难\_\_\_\_
- (7) 你是从不生他人气的人面对别人生你的气你就会浑身\_\_\_\_
- (8) 你担心拒绝别人时候会影响你与别人的关系而宁愿\_\_\_\_
- (9) 你时常选择同意即使有意见你也不说或选择经常却在\_\_\_\_

### 三、要学习拒绝的原则性

懂得拒绝的人生命的\_\_才会超过他的\_\_ 信徒应该知道学习成绩十个六十分，不如六个一百分，怎样来学习拒绝：

1. 学会对事\_\_\_\_——要尝试走出你拒绝我就是看不起我的观念
2. 为着\_\_\_\_来回应——不要让对方觉得你没有思考就马上拒绝他
3. 态度要明确\_\_\_\_——不要目凌二可的回答可以建议让别人来做

### 四、拒绝时应该有的态度

1. 不要\_\_\_\_就拒绝
2. 不要\_\_\_\_地拒绝

3. 不要\_\_\_\_\_拒绝
4. 不要\_\_\_\_\_地拒绝
5. 不要\_\_\_\_\_地拒绝
6. 不要\_\_\_\_\_地拒绝
7. 要能\_\_\_\_\_地拒绝
8. 要有\_\_\_\_\_地拒绝
9. 要有\_\_\_\_\_地拒绝
10. 要有\_\_\_\_\_地拒绝

## 五、要学习拒绝的方法

1. 因为我们无法取悦每一个人且神所赐给自己的儿女\_\_\_\_\_的恩赐
2. 如果不了解对方所说的要问清楚千万不要\_\_\_\_\_答应别人的要求
3. 你要同意有权利陈述他的意见然后才按神给你的感动来作\_\_\_\_\_
4. 说出你不想去做对方要求你做的事可能的话加上你拒绝的\_\_\_\_\_
5. 当有人尝试说服你去做你不想做的事时应该把有些\_\_\_\_\_告诉他
6. 告诉对方让你失望但是在能够帮忙的范围之内我一定\_\_\_\_\_
7. 就算拒绝会让人不愉快或者被人排挤我有准备面对这样的\_\_\_\_\_
8. 我不可能为每一个人解决他们的问题许多事情他们\_\_\_\_\_要负责
9. 有时候为正义而伸张我就不得不向罪恶说不这是信徒要\_\_\_\_\_的
10. 神给我们权利说不的时候信徒应该以积极正面的态度来\_\_\_\_\_
11. 不要做一个二面派敢于表达自己的意见和看法活出\_\_\_\_\_的自己

**总结：**

**不可滥用不来\_\_\_\_\_责任，如果是神要你挑起责任，你要依靠神来面对挑战。如果你与人交往，拒绝别人的\_\_\_\_\_越来越多，你要检讨自己是不是太过于自我中心。如果你从来不敢拒绝，也要反省自己是不是自我不够坚定。**