

负罪感的特征—罗加怡老师

负罪感有正确与错误观念的分别。正确的负罪感，能够让人对罪恶有敏感的心和态度，可以帮助人小心犯罪和犯错的问题。错误的负罪感，在自我认识不足、自信心偏低的生命素质的人身上比较容易出现。无论是正确或错误的负罪感，都影响着我们的生命和生活，也影响人际关系。

不同的负罪感，会有不同的特征。

一、正确的负罪感

正确的负罪感像人的朋友，把真理说出，温柔地引导人悔改，让人离开罪恶和自责的景况。正确的负罪感以事实为基础。信徒面对罪恶和怀着不好的意念时，因着对神话语的认识，加上从圣灵而来的责备，便有能力就事实作出正确的判断和反省，甚至对所怀的不好意念有真心痛悔的心。“只等真理的圣灵来了，他要引导你们明白一切的真理。”（约 16: 13）

二、错误的负罪感

错误的负罪感像躲在暗处的阴谋家，会奚落人，指责人，让人内心感到羞愧。错误的负罪感以感觉为基础。人面对罪恶和怀着不好的意念时，会出现自我控告的情况；也让人没有从正面事实基础的角度来看事情，以作出正确的判决。相反，人只会埋怨和懊悔犯错，并且产生沮丧、自怜。沮丧带来自我放弃，觉得自己再没有机会；自怜让自己觉得没有别人的优势。错误的负罪感不能让人发现自己的错误，只会怨天尤人，自怨自艾，对事情根本没有改善的作用。

正确的负罪感能够带来生命的建立；错误的负罪感带给人的，却是生命的拆毁。当人和神、人和人的关系亲密，就显示人对负罪的感觉是正确的。这就是分别负罪感的特征所在。

三、隐藏的负罪感

错误的负罪感有时候会潜伏在人的生命中，一生之久都不被察觉。有些人根本没意识到错误的负罪感是破坏和摧毁亲密关系的真实原因。

A. 从偏差的行为发现负罪感

以下列出的行为，可以帮助我们发现自己隐藏了的负罪感。

1. **孤独**：不愿意跟人接触。喜爱孤独的人，是担心自己的真相一旦被别人知道，就会受到排斥和拒绝，因此会以孤独、不合群的行为来生活。
2. **批判**：常常抓住别人的错误不放，事事爱用批判方式来表达自己。他们藉着批判别人，来逃避面对自己的错误；也可以说，这样的人不敢正视自己的问题。
3. **完美主义**：因为要得到别人的赞许和接纳，会事事要求完美、完善，绝对不能接受有差错的情况。事实上，不是每个人或每件事都能够完善、完善。若抱着完美主义来要求人和事，最终，痛苦的都在自己，而且自己痛苦之余，也影响身边的人。
4. **工作狂**：有些人喜欢不停地工作，好像生活当中只有工作才能让自己得到满足。不停工作的人，可能是藉着忙碌帮助自己逃避内心深处的真正感受，因为空闲的时间和空间会让人面对真正的自我。人生当中，确实需要空间作安静思想，无论是反省过去抑或计划未来，安静

的时间和空间都是宝贵的。

5. 自我防卫：自我保护就是最坚固的防守，也是最好的进攻。人爱自我保护，不愿意向人开放，除了是怕冒险，也是害怕受到别人的伤害，还有就是自信心不足的缘故。**收藏自我，是害怕向人袒露自己，免得自己的缺乏和不足让人知道**，这样就会让自己感到羞愧，不能够在人面前抬起头、自信地生活。越自我防卫的人，孤独感就越高。

6. 常常忏悔：时时刻刻都为事情认错或忏悔的人，背地里是个隐藏真实错误的人。因为**当人为所有的事情认罪，就可以巧妙地否认自己任何的罪了**。意思是常常认罪，事事认错，在别人心中，他就是这样的人；当他真正犯罪或犯错的时候，别人也难于辨别他犯错的真假。

7. 抑郁：出现抑郁，除了是遇到一些难以处理的压力而引致，也可能是因为不愿意面对一些罪与错误的问题。举例说，当人无意的伤害了别人，心里自然因此而出现不安的感觉，但可能为着面子，**不愿意向人道歉认错，所以不安的情绪和感受一直压在心里，导致抑郁**，甚至出现沮丧。

以上种种都是可能潜藏在人心内、却不容易被发现的错误负罪感。大多数人都不会发现自己的盲点，也不容易发现自己身上的“个性特征”。鼓励我们**透过好朋友的提醒，发现自己身上的这些特征**；又盼望我们都卸下自我防卫和自我保护的盔甲，聆听神对自己所说的真理。神会以他的慈爱和温柔，带给我们鼓励和希望。“我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了；我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约壹 1：8-9）无论是正确的负罪感，或是错误的负罪感，我们都需要用正确的态度来对待。

B. 从身体征状发现负罪感

如果觉得自己无法去发现潜在的负罪感，以下的一些身体征状或会帮助我们仔细地留意自己。**这些身体征状可能正反映我们受着隐藏的负罪感影响**。这些身体征状包括：肌肉紧张、焦虑、容易疲倦、无法放松、体重超常、溃疡、失眠、性无能、头痛、恐惧、高血压和抑郁等。要知道人的生理与心理是互为影响的。

如果发现上述征状，应**首先留意一下自己的生活作息，看看能否做一些调节**。要是生活调节了以后，身体征状已经解决，那显示你的作息有问题。另一方面，最好也**给医生做全面的身体检查**。如果检查以后，没有发现任何生理方面的原因，那自己也可以安心，因为排除了生理出现问题的忧虑。

生活作息和生理方面都已检查过，我们信主的人，还要**检查一下自己的属灵生命**。省察自己是否生命中有没认的罪？或是还在一些罪恶当中没走出来？如果是的话，就要向神认罪悔改，立志不再犯同样的错误。**要知道神会使用你生命中正确的负罪感，为你带来真理的亮光，引导你走向新的生活**。

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。