

负罪感的定义—罗加怡老师

负罪感（内疚）是一种自然的感觉。当我们跟人说了一些过激的话，伤害了别人；又或是因为自己的缘故，挑起不必要的争吵；甚至有时候做了一些让自己所爱的人感到失望的事，就会产生负罪的感受。人如果有负罪感，很容易陷入心灵的争战。听起来，负罪感好像很不好。不过，**负罪感原来可以分为正确和错误的两个向度**。正确的负罪感可以是人的朋友，是敬虔的伙伴，告诉人真理，督促人悔改以致得到自由。但是，错误的负罪感却是人的死敌；它是潜藏在人内心的敌人，带来的并不是敬虔，乃是肤浅的、致死的忧愁。所以，**当人内心出现负罪感的时候，就需要学会分辨。究竟，我们是在面对神给自己的指正，还是在与内心的敌人纠缠呢？**以下从正确和错误的两个不同向度来看负罪感的问题。

一、正确的负罪感

1. 罪的结果

起初神按照自己的形象创造男女，人的被造是为了在生活 and 所行的事上彰显神的性情。另外，神为了不让人任意犯罪而为人定下律法，帮助人知道离罪行善。不过，很多时候，**人会有违背神性情的行为，也不按律法生活。当人这样行的时候，内心就产生负罪感**。特别当人真正认识到自己犯罪得罪神的时候，负罪感的情况更会明显。难怪保罗说自己传福音的动机，可由神和人的良心来鉴察。“乃将那些暗昧可耻的事弃绝了，不行诡诈，不谬讲神的道理，只将真理表明出来，好在神面前把自己荐与各人的良心。”（林后 4：2）

2. 犯罪后所处的景况

人犯罪会受到律法的惩罚，心灵有控诉，良心有不安，这是人犯罪后因负罪感而带来的景况。圣经很肯定地强调，每个人都要对自己的行为负责，并且最终要面对神的审判。所以，人犯罪后，处在一个面对因犯罪要接受惩罚的景况，心灵有负罪的感受。

3. 因违背神显明的旨意而要付上赎罪的代价

公义的神要求人为自己的罪付上赎价。在旧约里，以色列人需要献上一只无瑕疵的羔羊，把牠的血洒在祭坛上，来获得神的赦免。这种献祭仪式，只是耶稣基督为人的罪而死的一个预示。**耶稣是神真正的献祭羔羊，以自己的死为全人类的罪献上赎价**。由此可见，人犯罪，不单有负罪感，还要付上赎罪的代价。

综合这些观点，我们可以明白正确的负罪感是**神让人意识到自己有罪，需要向神寻求赦罪的恩典，并且悔改归正**。倘若你意识到自己犯了罪，就会有正确的负罪感；**你要做的，就是来到神面前，向神认罪悔改**。神会赦免我们，也会除去我们的罪，因为耶稣基督已为我们的罪作了永远的赎罪祭。耶稣基督一次献上，满足了神对罪的公义要求。约翰一书 1：9 说：“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。”

二、错误的负罪感

如果是因为犯罪而生的负罪感，认罪能够解决罪的问题，但**认罪却不能解决错误的负罪感**。错误的负罪感会让人背上自责的包袱，并且会生发以下 3 种可怕的情绪状况。

1. 羞耻感

羞耻感是因为强烈的负罪感而产生的一种痛苦、耻辱的感受。羞耻感让人关注的不是自己做了什么事，而是是否为自己感到羞耻。**羞耻感让人认为自己有很大缺陷，因而产生强烈的无价值感**。羞耻感给人留下的情感创伤可以影响人一生之久。

举例说，在遭遇亲人以自杀方式结束生命的事例中，人会有负罪感出现。这种错误的负罪感，让人出现自我埋怨和自责，觉得自己是有能力阻止事情的发生，却因为自己没做好，所以责任都在自己身上。有些人会羞于把亲人自杀的实情告诉别人，因为自己也觉得自杀是愚蠢的行为。亲人若是患病至死，反倒好过；但因为是自杀，就会感到羞耻，不想向人透露。**羞耻感会伴随着错误的负罪感影响人的心灵。当人被羞耻感困扰，会变得自我封闭，消极的看法让自己产生自我压力。**

2. 恐惧

恐惧是羞耻的近亲。有着恐惧心理的人，大多生长在父母管教严厉、常受贬抑的家庭环境中。恐惧是错误的负罪感的副产品，它的存在是我们不容易察觉的。恐惧也许根源于儿童时代的经历。例如：成长过程中被父母忽略，或经常受到父母责罚，害怕失去自我的价值，总觉得自己不可爱、不被接纳和肯定，也害怕自己做错会受责罚、被人拒绝和否定。**当人活在被拒绝、孤独或失去自我价值的恐惧中，会影响人的基础人格。**成年以后，人可能会用自己个人的成功来伪装自己，但是在内心深处却因害怕暴露自己的软弱而更隐藏真实的自我。这种虚伪会破坏关系中的爱和亲密。**怀着恐惧的人，他们的人际关系有着很大的障碍。**他们难以表达感情，难以接受别人的批评，也难以面对冲突，自己更难以独处；做事方面，他们难以正视失败，难以承担责任和做出决定。

3. 愤怒

愤怒是对抗负罪感的自然方法。当人为做错的事感到羞耻的时候，由于惧怕被拒绝，愤怒就成了手边的武器，用来对抗一些好像是攻击自己的人；甚至是自己。比如说，有人批评我，使我在朋友面前像个傻子，于是我就将愤怒发在那个批评我的人身上。有时候也会因痛恨自己的差劲，觉得自己不能够达到别人的标准，于是也把愤怒发在自己身上，自己恼恨自己的无能。

由于愤怒是一种有威胁并且危险的情绪，我们通常会竭力克制，掩饰自己的愤怒。当我们为了掩藏愤怒而必须控制自己的时候，错误的负罪感就会像狡猾的敌人一样，操控着我们。人会这样说：“对不起，都是我的错。你会原谅我吗？”用这种把错误包揽在自己身上的控制方式，来遮掩自己的愤怒。由此可见，人因做错事感到羞耻的时候，因惧怕被拒绝，会以愤怒情绪来作为自己的表达；但另一方面，也会以错误负罪感的方式来作为掩藏愤怒的情绪。

三、处理负罪感

清楚认识负罪感的定义后，我们也**必须确信和认定神有赦罪的恩典。**当我们犯罪后真正向神认罪悔改，就要确信神已经接纳我们悔罪的祷告，并且会赦免我们的过犯。要是我们得罪了人，知道错了，也要向对方认错。**向人道歉后，就要学习放下错误的负罪感；至于别人饶恕自己与否，我们控制不了。**这样，我们就不必为所犯的罪和过错，心里存着负罪感。因为常怀着错误的负罪感，只会让我们在神面前灰心，也会逃避人。**错误的负罪感会让人跟神和跟人的关系疏离。**

我们要记住圣经的教导，因为圣经真理可以作为评判负罪感的标准。圣经告诉我们，既已接受耶稣基督做个人的救主，而这位救主为我们而死，已经除去我们的罪，“**如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。**”（罗 8：1）

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。