

問：我應該如何對待

正確的負罪感呢？

答：意識到自己有罪的時候，你就會有正確的負罪感。請注意，在《詩篇》32篇5節大衛誠實的表白：“我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡……你就赦免我的罪惡。”神是如何回應的？是赦免。祂對你也是一樣。《約翰一書》1章9節寫到：“我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。”神是信實的，祂永遠會信守諾言。神不但赦免了你，祂也除去了你的罪。

東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！

《詩篇》103篇12節

問：我應該如何對待

錯誤的負罪感呢？

答：當你的腦海中又再重放自己已悔改過的罪時，請記住：這是來自控告者撒但的，為的是要使你灰心。問你自己：“我在聽甚麼？”（控告）“我的感覺是甚麼？”（負罪感）“但是事實是怎樣的？”（我已經完全被赦免了）。用《聖經》作為衡量你的負罪感正確或錯誤的標準。專注於神的真理，即：你已經接受耶穌基督做你個人的救主，並且你的救主為你而死，除去了你的罪。將《羅馬書》8章1節轉化為一個禱告：“謝謝祢，天父，祢不定我的罪，也不希望我為自己定罪。這些錯誤的負罪感對我不起作用，因為我已經接受了基督的救贖並已經脫離我的罪。

如今那些在基督耶穌裏的，就不定罪了。

《羅馬書》8章1節

相關題目

- 得救的確據：
安全可靠之救恩。
- 抑鬱：
出黑暗，進光明。
- 苛求完美：
強迫地表現。
- 屬靈虐待與律法主義：
來自權柄的折磨。
- 受害者：
勝過受害者心理。
- 憂慮：
喜樂偷竊者。



心靈盼望
Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org
在綫學習: www.amazinghope4u.com

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

1. See Erwin W. Lutzer, *How to Say No to a Stubborn Habit, Even When You Feel Like Saying Yes* (Wheaton, IL: Victor, 1979), 37–41.
2. For this section, see Bruce Narramore and Bill Counts, *Freedom from Guilt* (Irvine, CA: Harvest House, 1974), 19–26.
Scripture taken from *The Holy Bible, English Standard Version*. Copyright © 2001 by Crossway Bibles, a publishing ministry of Good News Publishers. Used by permission. All rights reserved.

《聖經》經文取自和合本工版加拿大恩福協會 (2004)
© 2009 HOPE FOR THE HEART

負罪感

快速查詢

《聖經》輔導鑰匙之摘要



聖經
輔導
資料
庫



心靈盼望
Hope for the Heart

朋友和仇敵

你是否因為負罪感正陷入心靈的爭戰？當你陷入迷途時，負罪感是否成為神用來使你悔改、歸正和順服的工具呢？或者當負罪感襲入你心的時候，你就陷入羞愧和自責的泥沼之中呢？正確的負罪感是你的朋友，一個告訴你真理，敦促你悔改以得到自由的真正的朋友。但是，錯誤的負罪感是你的死敵。它是潛藏在你裏面的人，帶來的並非是敬虔，而是膚淺的、致死的憂愁。

因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。

《哥林多後書》7章10節

認識正確的負罪感

有感知的良心。
接受了正確教導的良心能夠知道神的心意。
(《羅馬書》12章2節)

使人知罪的良心。
可靠的良心可以讚賞正確的事情並責備錯誤的事情。
(《羅馬書》2章15節)

清潔的良心。
擁有清潔的良心就可以自由地事奉神
(《希伯來書》9章14節)

無虧的良心
有自信的良心可以抵擋敵人的攻擊。
(《彼得前書》3章16節)

敗壞的良心
不清潔的良心沒有經過正確教導或是受到世俗教訓的影響。
(《提多書》1章15節)

麻木的良心
麻木的良心對聖靈感覺遲鈍，不斷陷入罪中。
(《提摩太前書》4章2節)

自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。
(《羅馬書》1章20節)

甚麼是麻木的良心

聖靈是神的恩賜。
(《使徒行傳》2章38節)

聖靈住在我們心裏。
(《哥林多前書》6章19節)

聖靈將神的律法寫在你的心版上。
(《希伯來書》10章15-16節)

聖靈幫助我們明白神的心意。
(《哥林多前書》2章11節)

聖靈在諸事上教導、提醒我們。
(《約翰福音》14章26節)

聖靈作你良心的印證。
(《羅馬書》9章1節)

聖靈使人歸信。
(《帖撒羅尼迦前書》1章5節)

聖靈使你充滿盼望!
(《羅馬書》15章13節)

聖靈使你有能力順服神。
(《使徒行傳》1章8節)

他（聖靈）既來了，就要叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己。
(《約翰福音》16章8節)

錯誤的負罪感的形成

錯誤的負罪感的產生可以追溯到童年時期。如果你不斷地聽到別人說你“淘氣”或是個“壞孩子”，心裏就會開始說“我真丟人”。你的感覺就會使你相信：

- 愛是建立在我的表現上的。
- 我的表現沒有達到別人的期望。
- 我處於被排斥或被拋棄的危險中。

在內心不斷說“我真丟人”的聲音中長大，會使很多人對自己產生負面看法。我們在不知不覺中建立了不健康的人際交往模式，而且一直伴隨我們到長大成人。因為建立了這樣的模式，由傷害他人的行為而產生的正確的負罪感（對我們的罪真正感到痛心）會立時被錯誤的負罪感（對他人的拒絕的恐懼）所代替。

背誦金句

我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：“我要向耶和華承認我的過犯，”你就赦免我的罪惡。
(《詩篇》32篇5節)

研讀的經文

(《希伯來書》10章1-23節)

與神的親密團契

找出你負罪感的根源
(《提摩太後書》3章16節)

為你的罪負責
(《約翰一書》1章9節)

知道神是信實的，祂說到做到
(《以弗所書》1章7-8節)

不再沉浸於過去
(《以賽亞書》43章18節)

花時間更新你的心思意念
(《以弗所書》4章22-23節)

當撒但控告你的時候，要學會用真理查驗
(《以賽亞書》54章17節)

活出基督的生命
(《加拉太書》2章20節)

當你順服神的時候，神就會使你的感覺與事實相符
(《希伯來書》10章36節)

耶穌見他們的信心，就對癱子說，“你的罪赦了。”
(《路加福音》5章20節)



《快速查詢》是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，為當今的難題提供直接、明瞭的《聖經》真理。詳細資料請參考《聖經》輔導鑰匙之《負罪感》