

# 错误的罪疚感

## False Guilt

作者：Kerby Anderson

译者：罗梓生

[繁体 PDF 档下载](#) | [简体 PDF 档下载](#) | [英文原文](#)  
[版权声明](#)

### 引言

你曾否有犯错的感觉？你当然有，通常都是因为你真的做错了。但你又曾否即使没有犯错都有罪疚感？我们将它称为错误的罪疚感，亦是本文所要探讨的主题。

错误的罪疚感通常因为过度紧张而产生。就是那种具压迫性的声音烦扰着你，把你及你的自我形象说得一文不值。它唠叨地责骂你：「你认为这可接受吗？你觉得这样就足够？看！这一切都是你还未完成的！你所作的完全不能接受！继续做吧！」

或许你对此感到似曾相识。沉重的压迫感成为你每天的开始，你感到永远无法做得足够。那种过度的责任感令你似乎永远无法停下来。有人曾说他「只觉得自己在不断工作，根本不像一个人。」你的行为受制于罪疚感，这正是我们接着下来要讨论的课题。

以下的讨论取材自 Steve Shores 一本名为 *False Guilt* 的书。此书的目的是帮助你厘清(1)有没有过度紧张；及(2)受制于罪疚感。如果这正是你面对的问题，作者为你提供实际的解决方法打破罪疚感的恶性循环。如你在本文发现自己面对的问题，我向你推荐这本书。

Steve Shores 在书中提出了三个问题并附有解释。若你对以下其中一题或所有问题的答案都是肯定的话，这显示你正在罪疚感和过度紧张的情绪中挣扎。

1. 你曾否感到：「我有点不妥。在我生命中有些污点，有些瑕疵是我永远无法除去或改善的」？这些感觉是否在你成为基督徒之后仍然存在？

2. 感恩节是否一年之中令你感到难于渡过的节日？你是否感受不到美国人感恩节的情怀，你知道吧……父母、祖父母及孩子们围着一堆堆的食物，准备一起享用；爸爸切火鸡的时候，脸上流露着既肯定又温柔的表情，每个人看来都很……好，充满感恩的心？你有否发觉自己，无论在任何时间都只是因为责任而感谢及赞美神，一点对神的热情都没有？
3. 你的舞台有多大？我的意思是，你有多大的自由度？你是否觉得正受基督教的约束？对你而言，信仰是否只是一系列的限制？它是否限制的来源：不要作这个，亦不要作那个？你所信的基督教是否像墙垣多于窗口？它是一个狭窄的地方还是一个有光、空气及自由倾进来的地方？

一个受错误的罪疚感困扰的人通常都害怕自由，因为他们觉得每一个自由的举动都有可能伤害别人，而这样是不能接受的。别人成为他们得到认同的渠道。如果别人受到伤害，这些渠道便会关闭。

错误的罪疚感以及过度紧张的情绪都不容易对付。我们现在要看看这种罪疚感的成因及治疗方法，希望能解释如何打破困扰着你及你所爱的人的墙垣及捆绑。

### 错误的罪疚感是怎样来的？

此部分将会集中讨论错误的罪疚感的来源——过度紧张。甚么是过度紧张？它如何令我们产生错误的罪疚感？Steve Shores 说：「人们过度紧张是因为希望吸引别人的期望。」

试想像一个灯泡在夏天一个温暖的晚上闪耀着，你脑海中浮现了甚么？小虫，不同种类的小虫被吸引到灯光那里。灯泡像是小虫们的磁石。试想像那光就是过度紧张的情绪，别人的期望就是被「光」吸引的「小虫」。

现在想象一个灯泡在一条有保护罩的走廊中闪耀着。小虫仍然被吸引到光源那里，但牠们却被关在保护罩外。过度紧张的人不会有保护罩，其实比没有它还严重，他们根本不想有保护罩。对他们来说，愈多小虫愈好，为甚么呢？

原因是他们只想迎合别人的期望以得到认同，从而填补他们心灵的空虚。这就是过度紧张，是一个吸引了很多小虫却没有保护罩的灯泡。

要理解过度紧张可从关键词「过度」着手。有错误的罪疚感的人经常有「闯」的意识。错误的罪疚感令人无法停下来，反而不停的寻找要遵守的规则、要留意的顾忌、要迎合的期望或成为别人眼中财产的方法。

成为别人财产的概念是一个重点。若我是别人的财产，我就是「好人」，生命亦来得有意义。但当我惧怕令人忧心的时候，我成为别人的负累。我的生命再没有意义，必须努力工作使别人喜悦。

所以过度紧张的人就像一块吸引期望的磁石，这些期望来自自己、父母（健在或身故）、朋友、上司、同辈、上帝或上帝的模糊形象。错误的罪疚感

令过度紧张的人对期望贪得无厌。错误的罪疚感令人不断寻求别人的喜悦及遵守规则。

过度紧张的人视接纳为遥不可及的「甜头」。这「甜头」包括自我接纳及从别人或上帝而来的接纳。有罪的意识不断地说：「你的付出还未够好，你一定要继续尝试，因为即使你的努力不算得甚么，尝试本身已有价值。」

基于这个原因，过度紧张的人不喜欢停下来休息。虽然休息是基督徒眼中与生俱来的权利，放松仍然被视为十分危险的举动。换言之，放松令我的防卫意识下降，可能会叫我忽略别人不悦的讯号。而且，接纳是附带条件的，我必须不断的向别人证明我的价值。若我想得到别人接纳，便永不能成为别人的负累。想放松一点都有困难，因为我必须因别人不喜悦我而感到惧怕，并且不断工作以得到接纳。

总的来说，有错误的罪疚感及过度紧张的人，一生大部分时间其实都在损耗着。锲而不舍为要迎合别人的期望为他们带来一些负面的影响。

### 错误的罪疚感有何影响？

现在我想集中讨论错误的罪疚感的影响。过度紧张令你长期感到不明朗，你永不知道你是否有价值，亦不知道是否已达到目标，更要长期有警觉性。根据 Steve Shores 的观点，错误的罪疚感有几个主要的影响。

他称首个影响为「没有终点的付出」。重点是，过度紧张的人并没有希望。你必须更加努力，然而却永不会到达终点。你似乎只是在不断兜圈子，或许说走在漩涡里更恰当，漩涡正不断的向下转。生命就像一个永久的巨轮，你拼命争取却永远无法抵达终点。生命就是这么的艰难和充满挫败，没有或只有一点点的满足感。

第二个影响是「持续警觉」。过度紧张的情绪令人持续自我警惕。你不断的问自己是否别人或上帝的财产。你不断的检讨及怀疑自己的表现，而且永不准许自己成为别人的负累。

第三个影响是「将自己的生命喻为负重担的骡子」。过度紧张令人参与一个涉及一生的艰巨考验，你需要通过要求甚高的测试以显示你的价值。测试包括累积足够关于好行为的证据，这样才可避过你是一无所用的指证。这个测试会令一些受罪疚感控制的人背负更多的职责、责任及角色。当这些负担愈堆愈高，你成为一只背着重担的动物，就像一只「负重担的骡子」，不顾健康地背上愈来愈多而且不必要的责任。

这样不但没有真正的改善(例如：「没有终点的付出」)，更只会不断增加负担。每一天都要证明自己的价值，永不能诚实的对自己说：「这已经够了。」

最后，错误的罪疚感最严重的影响不只是个人本身，而是影响基督的身体。过度紧张的基督徒在教会中显得软弱、空虚及充满怨气。他们只顾妥协，对教会内应有的热情及特质漠不关心。他们并不是因为渴望团契的生活而返教会，只是希望藉此表明他们懂得妥协。他们亦不是因为希望属灵生命有增长而读圣经，只是好基督徒应有的品行而已。他们的行为只想「符合」基督教的规则。

Steve Shores 认为教会的主要问题是：「我的表现与身边的人相似吗？可以得到接受吗？」但其实我们要问的应该是：「不论我表现得怎么样，我是否热情的敬拜主？深深的渴慕祂？容许祂改变我与人的关系，以致我对别人的爱能反映基督无私的奉献？」

### 为何错误的罪疚感依然存在？

现在我会讨论为何人们知道已得宽恕，却仍然有错误的罪疚感。假如基督已为我们付了罪债，为甚么基督徒仍会过度紧张，仍会有错误的罪疚感？部分原因是我们感到错误的罪疚感正缠绕我们，于是便紧张起来，不能理性的想清楚我们的处境。

Steve Shores 举一个死刑犯的例子，他刚获悉自己在最后一刻获得缓期执行死刑。他刚获赦罪，但他的身体和情绪都好像不知道这事实。他一直「坐在电椅上，手心正流汗，有作呕的感觉。这时墙上的电话带来他获暂缓处决的消息。」或许他感到解脱，但这感觉不是完全的。他只是可暂缓处决，但始终要回到监仓。

过度紧张的人生活在一个死囚的监仓。感到暂缓处决是因为他们的意识要回应那罪疚感的声音。对 Bill 来说，这种心理令过度紧张的人感到有必要服侍其他人。如有人请他教授 Awana 或一个在星期日的课程，他难于说「不可以」，给人的答复总是「可以」，否则会感到罪疚感缠绕着他。

虽然 Bill 的回应令人有点不快，却是有启发性的。他说：「我感到不教授这班就像在肯定自己是一个负累。这种失望……令人感到羞耻，小时候我都感受过。使别人失望通常令我要认真的想，我是否属于这个家庭？」

他继续说以前在成绩表上出现“C”级的故事(其他等级全是 A 或 B)。他的爸爸给他残忍的一课。有一次，他爸爸声言「是共产主义者为家庭带来一个差劣的评级。」 Bill 不知道共产主义者是甚么，亦不知道共产主义跟劣评有何关系，只知道若他拿不到好的评级便一文不值。

Bill 甚至记得要等六个痛苦的星期才获发下一张成绩表。当他知道今次他获五个 A 级和一个 B 级时，他爸爸有何反应？值得高兴吗？可能令他改变最初的意见吗？没有，他爸爸只是说：「这才算象样。」这种暂缓处决不是全心全意的，而且只是暂时的。

重点是，错误的罪疚感是一个严苛的监督，他会给你暂缓，却经常要求你再次证明自己的价值。我们知道基督为我们的罪死了，罪亦因此得赦免。我们都知道我们有价值及尊严，因为我们是按神的形象造的。可是，我们或会感到自己一文不值，必须向别人提出证明。

正如接着下来要讨论的一样，解决这个问题关键是捉紧神已为我们赎罪的真理，而非靠自己的努力。我们不能只知道靠着基督得蒙赦免，更要活出这真理，过着靠恩典而不是律法的生命。

### 如何治疗错误的罪疚感？

最后，我希望以基督的代赎作为总结。若我们要挣脱错误的罪疚感所带来的捆绑，我们必须捉紧基督的代赎而不是自己的能力。虽然这道理不难理解，过度紧张的人却难于在情感上接受。对这样的人，凡事追求完美就是得救的方法。若我能做到完美，我不会再感到羞愧。这就是有错误的罪疚感的人追求的自我救赎。

圣经清楚的告诉我们基督为我们的罪代死。罪是「任何构成敌挡神或违反神属性的态度、信念或行动。」明显地有罪的人不能除去自己的罪，因为我们认为做得最好的，在圣洁及全能的主面前仍是污秽的。(以赛亚书 64:6) 为我们赎罪的必须从不犯罪及有无罪的生命。当然基督符合这个条件，为我们的罪代死。

为甚么有错误的罪疚感的人追求自我救赎？这里至少有两个原因：对神的属性不分皂白的感到羞愧及怀疑。第一是不分皂白的羞愧。我们应对有罪的行为有罪疚感及感到羞耻，问题是我们在有罪的行为或态度根本不存在的时候依然有罪疚感。Steve Shores 相信「羞耻的野草」即使在我们有合理需要时都会生长。我们于是以错误的罪疚感的大刀把这些野草削掉。我们说：「若我能作足够的好事，我可以控制情况，没有人会知道我有多败坏及软弱。」这种以表现为主导的生活就是乱劈生长在羞耻土壤中野草的方法。

第二个错误的罪疚感的理由是顽固地倾向怀疑神的属性。很多基督徒心理学家及辅导员认为，我们对天上的父有疑问是因为我们对地上的父都有疑问。对于一些曾被父亲侵犯或疏忽照顾的人来说，这已是一个足够的答案。但我们看到在伊甸园中，亚当和夏娃即使没有地上的父，却仍对天父感到疑惑。所以我相信我们的罪性(不是我们属于那个家庭)更有可能导致我们有怀疑神的倾向。

这会变成两种倾向：责备及逃避。当我们有错误的罪疚感，我们会责备别人或自己。我们责备别人时会表现得挑剔。责备自己时就会感到自己一文不值，不想别人看到自己，只想情绪化地将自己藏起来。解决方法是捉紧神的代赎，接受祂在十字架上为我们作的。基督一次过为我们代死(罗马书 6:10)，因此我们有永生，而且永远不受罪恶的捆绑。

## 作者简介

Kerby Anderson 是 Probe Ministries International 的主席。他获 Oregon State University 的 B.S.、Yale University 的 M.F.S 及 Georgetown University 的 M.A. 学位。他有几本着作，包括 *Genetic Engineering*、*Origin Science*、*Living Ethically in the 90s*、*Signs of Warning*、*Signs of Hope* 及 *Moral Dilemmas*。他亦是 *Marriage* 及 *Family and Sexuality* 的编辑。

此外，他是一位专栏作家，作品在全国各报章刊登，包括 *Dallas Morning News*、*the Miami Herald*、*the San Jose Mercury* 及 *the Houston Post*。

他亦是电台节目“Probe”的主持人，并经常当“Point of View”(USA Radio Network)的客席主持。有需要可将电邮寄至 [kerby@probe.org](mailto:kerby@probe.org) 联络他。

## 甚么是 Probe?

Probe Ministries 是一个非谋利组织，其使命是透过传媒、教育及文字，将基督教的根本理念及价值垦殖在西方社会中。为了达到这目的，Probe 为学术研究及基督教历史提供了整合的层面。

另外，Probe 亦会与教会甚至社会讨论其研究结果。如欲进一步得到关于 Probe 的资料，可函寄至：

Probe Ministries

1900 Firman Drive, Suite 100

Richardson, TX 75081

其他联络方法：

(972) 480-0240 FAX (972) 644-9664

[info@probe.org](mailto:info@probe.org)

[www.probe.org](http://www.probe.org)

基督教线上中文资源中心(OCCR)版权所有©2004

OCCR 鸣谢 Leadership University 及文章原作者允许翻译并在网上发表本文。

读者可免费下載本文作个人或小组阅读及研究，唯必须全文下载，包括本版权声明，并在引用时声明出处。引用方法及中文文章版权详情及来源可参

<http://occr.christiantimes.org.hk/introduction/citationandcopyrights.htm>。

本文网址 [http://occr.christiantimes.org.hk/art\\_0080.htm](http://occr.christiantimes.org.hk/art_0080.htm)

OCCR 网址 <http://occr.christiantimes.org.hk>