

问:如何面对真正的罪疚感?

答: 当你认识到你已犯罪, 你会经历真正的罪疚。¹ 请注意大卫在《诗篇》32篇5节里写的诚实话: “我向你陈明我的罪, 不隐瞒我的恶。我说, 我要向耶和华承认我的过犯, 你就赦免我的罪恶。”神是怎样回答的呢? 宽恕。祂的回答同样是给你的。《约翰一书》1章9节说: “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。”神是信实的... 祂总要行祂所说的。神不但宽恕了你, 祂还去除了你身上的罪。

东离西有多远, 他叫我们的过犯, 离我们也有多远。

《诗篇》103章12节

问:如何面对假想的罪疚感?

答: 接着, 你心中的显示屏开始重播你所忏悔的罪, 明白这辱骂来自于责难撒但, 目的是想挫伤你。问你自己:

“我听到了什么?” (指控。) “我的感受怎样?” (罪疚。) “实事是什么?” (我被完全宽恕了。) 应该以《圣经》为标准来判定真的或假的罪疚。因为你已经接受耶稣基督为你个人的救主, 祂的死带走了你的罪, 你选定定睛在神的真理上。不妨把《罗马书》8章1节变成你的祷告: “父啊, 感谢你! 你没有定我的罪, 也没有要我定自己的罪。这些假罪疚的感受是不应该的, 因为我已经接受了基督的献祭, 并离开了我的罪。”

如今那些在基督耶稣里的, 就不定罪了。

《罗马书》8章1节

相关题目

- 得救的确据：
安全可靠之救恩。
- 抑郁：
出黑暗，进光明。
- 完美主义：
强迫自己有出色的表现。
- 属灵虐待和律法主义：
来自权柄的折磨。
- 受害者：
胜过受害者心理。
- 忧虑：
喜乐偷窃者。

欲知详情, 或需要用祷告及心理辅导来支持你,
请拨: (416) 644-1420
或点击: www.hopefortheheartch.org



心灵希望
HOPE FOR THE HEART

心灵希望 — 希望小站
共同 改变观念, 改变心灵, 改变生命



加拿大恩福协会

3880 Midland Ave, Units 2-4,
Scarborough, ON. M1V 5K4

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.
《圣经》经文取自和合本圣经加拿大恩福协会 (2004)
© 2007 HOPE FOR THE HEART

罪疚感

快速查询
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经
资料
辅导
库



心灵希望
HOPE FOR THE HEART

朋友和仇敌

你是否陷入罪疚感引起的感情征战? 你的罪疚感是否是神用以使你在迷途中知罪、改过、并归顺性情的工具? 真正的罪疚感是你的朋友, 一个在你耳畔悄悄道出真理, 敦促你悔改而得释放的属灵伴侣。假的罪疚感却是一个无情的仇敌。它的激励不是从神而来的, 而是带来死亡的表面悲伤!

因为依着神的意思忧愁, 就生出没有后悔的懊悔来, 以致得救。但世俗的忧愁是叫人死。

《哥林多后书》7章10节

神所赋予的良心让每个人都能判别是非

认知的良心。
一个经过训练有素的能明白神的心意的良心
《罗马书》12章2节

知罪的良心
一个可靠的能扬善惩恶的良心
《罗马书》2章15节

洁净的良心
一个净化的能自由地事奉神的良心
《希伯来书》9章14节

清澈的良心
一个自信的能抵挡敌人攻击的良心
《彼得前书》3章16节

败坏的良心
一个污秽的未经驯化而被世俗操控的良心
《提多书》1章15节

冷硬的良心
一个枯萎的对圣灵麻木而固执于罪孽的良心
《提摩太前书》4章2节

自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借着所造之物，就可以晓得，叫人无可推诿。

《罗马书》1章10节

圣灵是如何让人明白神的道德律的？

圣灵是神赐的礼物。
《使徒行传》2章38节

圣灵在你心里建造祂的殿。
《哥林多前书》6章19节

圣灵将神的律法写在你的心里。
《希伯来书》10章15-16节

圣灵帮助你理解神的思想。
《哥林多前书》2章11节

圣灵教导并提醒你所有的事。
《约翰福音》14章26节

圣灵确认你的良心。
《罗马书》9章1节

圣灵审判你的心。
《帖撒罗尼迦前书》1章5节

圣灵让你充满希望！
《罗马书》15章13节

圣灵给你顺服神的力量。
《使徒行传》2章38节

他（圣灵）既来了，就要叫世人为罪、为义、为审判

《约翰福音》16章8节

假想的罪疚感的形成

产生假想的罪疚感应追溯到早期的童年。²当你反复地听到说你“捣蛋”、“坏”的信息，你的心就开始悄悄地说：“不害臊！”你的感情就引导你相信自己做了很多坏事。“爱是基于我的表现。”“我的表现不能达到别人的期望值。”“我处在被拒绝和遗弃的危险中。”

内心里听着“不害臊！”的声音长大，会导致我们的多数人形成关于自己的负面的内在态度。不知不觉地，我们便建立起与他人的不健康的关系模式，而且持续直至成年。随着这些模式的发展，一个伤害他人行为的真罪疚（对我们罪的真正悲伤）立刻转换成为假的罪疚（担心被他人拒绝）。

背诵金句

我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说，我要向耶和華承认我的过犯，你就赦免我的罪恶。

《诗篇》32篇5节

反复阅读的段落

《希伯来书》10章1-23节

帮助陷在恐惧中的人的守则

寻找罪疚感的根源
《提摩太后书》3章16节

对自己的罪的责任
《约翰一书》1章9节

明白神不说空话
《以弗所书》1章7-8节

摆脱过去的阴影
《以赛亚书》43章18节

花时间更新心灵
《以弗所书》4章22-23节

抗撒但确认真理
《以赛亚书》54章17节

换来基督的生命。
《加拉太书》2章20节

神赐正确感受于顺服之际
《希伯来书》10章36节

耶稣见他们的信心，就对瘫子说，你的罪赦了。

《路加福音》5章20节



心灵希望基督教心理辅导书库快速查询
为当今的难题提供直接、明了的圣经真理。
若需更全面的帮助，请查询基督教心理辅导金钥匙《罪疚：摆脱罪疚感》