

是我錯了嗎？

錯…錯…錯！

錯在你有錯誤的觀念

是我錯了嗎？

“是我不好，這次孩子的成績取不到100分。”

“是我不好，今天老公一回家就黑着臉，沒笑過。”

“是我不好，奶奶患了氣喘病。”

“是我不好，……”

淑儀結婚十幾年了，相夫教子，孝順公婆，是個人人稱讚的好妻子、好媽媽，好媳婦，可是一旦家中發生什麼大小事情，她一定會先怪責自己，久而久之，她的罪疚感越來越重，因而整天愁眉苦臉。家人不知如何勸解她，反而受其情緒影響，全家人都悶悶不樂。

後來，經朋友介紹，淑儀到心理醫生處求診，証實她患了犯罪情意結症。

罪疚感，其實每個人都會有。我們生活的社會有一定的規範和標準，對自己也有一定的要求，一旦犯錯，心中總會有罪疚感。這種罪疚感會因應事情、個人而有所不同。某些人知道犯錯後，就會積極想方法改正。某些人則事無大小或事不關己，都覺得是自己的錯。這方面，以女性尤甚。

女性一直被賦以溫柔，體貼的

形像，她們要關心、照顧他人。對家庭的責任感也就特別大，因此家中有何變故，她們的罪疚感就隨之增加。如果不適當處理這種情感，情況會越來越惡化。母親生病、弟弟偷錢、父親失業，事無大小，一概都是自己的錯。



這種沉重的罪疚

感，對身體有百害而無一利。壓力越來越大，愁眉終日不展，身體隨之出現氣喘、潰瘍等疾病。長期以往，還可能患上憂鬱症、精神分裂症等。

因此，減少不必要的罪疚感勢在必行。首先，要分析事情的責任性，錯誤是否要由自己負責。如不

是自己的錯，就該義正詞嚴地指出，決不需無辜增添包袱。另外，找一個較客觀的朋友，向他訴說內心的罪疚之事。傾訴，已能減輕心中壓力，如朋友再能給你一些客觀的意見，對你的幫助則更大。

如果你已開始患上「犯罪情意結」，就一定要及早自救。

方法之一就是寫「犯罪日記」：將你每天所感到罪疚的事情記下來，不管內容如何荒謬可笑，你都要將它記錄下來，以便下一步進行分析和矯正。有些事情一旦經過分析，你就會發現自己的

罪疚感實在是毫無必要的。

如果你深陷於犯罪情意結中而無法自拔，那就要快點找醫生幫忙了。

淑儀經過一段時間的心理治療後，已漸漸回復正常，笑容再次展現，一家人樂也融融。

犯罪情意結症狀：

- 不斷重思過往的錯誤
- 擔心將會犯錯
- 總覺得自己做錯了事
- 並非自己的錯，仍不斷道歉
- 覺得別人會拒絕自己

你是否常有罪疚感？

- 父母吵架了，你會：
 - 認為他倆耍花槍，過幾天就沒事了。
 - 設法令他倆和好。
 - 覺得自己是他們吵架的原因。
- 母親問你新買的手表價錢，你會：
 - 如實告訴她。
 - 告訴她價錢，但撒謊說是在大減價時買的。
 - 將價錢降低一半。
- 父親要你星期天回家吃飯，但你想自己一個人過，你會：
 - 撒謊說自己要加班。
 - 解釋自己想一個人過，過兩天就回去吃飯。
 - 不去，但用了大半天時間打電話與父親傾談。
- 與一群師奶打麻將，突然有人說不見了戒指，你會：
 - 檢查自己的手袋，是不是不小心放了進去。
 - 解釋說自己沒看見她的戒指。
 - 不出聲，因為自己沒偷。
- 朋友突然說：「我最討厭別人在背後說壞話。」，你聽了後會：
 - 以後不在別人面前討論這位朋友。
 - 反複地想想他是不是在指責你。
 - 忘記它。
- 女友向你訴苦，懷疑她丈夫有外遇，你會：
 - 安慰她。
 - 覺得她懷疑你是她丈夫的外遇。
 - 與她丈夫保持距離。
- 兒子離家出走一天，你會：
 - 憤怒地責罰他。
 - 懊惱地覺得自己管教得不好。
 - 覺得年青人常會這樣，只希望他以後會改正。
- 女兒要求買新的芭蕾舞裙，因為其他同學都有，你會：
 - 買給她，不想她比其他同學寒酸。
 - 先問問其他同學的母親，看看情況是否真的如此，然後才決定買不買。
 - 一口拒絕，因為經濟不富裕。
- 丈夫一進家門就板着臉，沒吭聲，你會：
 - 慌忙端茶、遞拖鞋。
 - 柔聲問他是不是遇上不開心的事。
 - 大氣也不敢喘，覺得自己惹他生氣了。
- 你用信用卡付款時，過了很久也沒弄好，你會：
 - 看看店內有沒有其他物品可以買。
 - 擔心信用卡出了問題。
 - 希望有足夠的現金。

計分表

1.	A2	B6	C10
2.	A2	B8	C10
3.	A10	B2	C8
4.	A10	B6	C2
5.	A8	B10	C2
6.	A2	B10	C6
7.	A6	B10	C2
8.	A10	B2	C8
9.	A8	B2	C10
10.	A2	B10	C6

分析：

(I) 超過 45 分

你的罪疚感很大。無論發生什麼事，你都覺得是自己的錯。長期如此，你一定會有精神問題。快醒醒，放下不必要的罪疚。人生只能活一次，何不瀟灑些！

(II) 35-45 分

你很醒目，清楚明瞭自己，知道孰對孰錯。的確，事情的發生有許多因素，自己能控制的，就該好好把握，不能控制的，那就由它去吧。

(III) 0-35 分

恭喜，你真是自由如飛鳥！不過，你要小心，不要對周圍一切麻木不仁。做錯事切記要改過呀！