

# 修和圣事的良心省察 (男孩与女孩)

我们提供一系列问题，帮助您在告解前作良心省察。此版本适合男孩与女孩使用。

2025年3月6日

1. 我是否每天祈祷？起床时和睡觉前有否祈祷？还是因为懒惰或不情愿而不祈祷？我在圣堂或小圣堂里的表现是否良好？

2. 我是否曾不必要地发誓，或就不真实的事情发誓？我是否说过对天主、圣母或圣人不敬的话？

3. 我是否每个主日都参加弥撒？我在弥撒中是否专心，还是会分心、与旁边的人说话或玩耍？

4. 我是否有不听父母和老师的话？我是否有在言语上或动作上对他们不尊重？我是否有在家中帮忙？我是否抱怨或抗拒所需做的事，或对他们给我的建议表示不满？我是否生气并给予不好的回应？

5. 我是否与兄弟姊妹或同学争吵？我是否侮辱过他们？我是否嫉妒他们？当他们成功时，我是否感到不开心？当他们遇到困难时，我是否感到开心？我是否缺乏耐心，或被自己的脾气冲昏头脑？

6. 我是否对他人有不好的想法，或在背后说他们坏话？我是否故意忽略兄弟姊妹或同学，意图伤害他们？我是

否曾在游戏中排斥他人？ 我是否轻视或欺负过某人？ 我是否曾鼓励他人做坏事？

7. 当我冒犯了某人时，我是否请求宽恕？ 当我被冒犯时，我是否选择原谅对方？ 我是否曾树立坏榜样？

8. 我是否曾在课堂上浪费时间？ 我是否打扰过老师或同学？ 我是否拖延学习或不完成作业？

9. 我是否看过不该看的照片或影片？

10. 我是否偷窃过？ 我是否已归还不属于我的东西？ 我是否故意损坏过东西？

11. 我是否撒过谎？ 我是否责怪他人吗？ 我是否曾试图欺骗他人？

12. 我是否在食物、衣物或其他事物上过于挑剔？ 我是否把太多钱花在自己的享乐上，而对需要帮助的人给得

太少？ 我是否自私，不愿与他人分享  
我的财物？ 我是否缺乏感恩之心？

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Xiu-He-Sheng-Shi-De-  
Liang-Xin-Sheng-Cha-Nan-Hai-Yu-Nu-  
Hai/](https://opusdei.org/zhs/article/Xiu-He-Sheng-Shi-De-Liang-Xin-Sheng-Cha-Nan-Hai-Yu-Nu-Hai/) (2026年1月28日)