

FORGIVENESS  
IS  
POWER

威廉·馬丁 William Fergus Martin 著  
劉思潔 譯



# 原諒就是 力量

原諒，是一門將創傷轉化為智慧的偉大藝術。  
學會原諒，擺脫受害者心態，掌控人生主動權！

**陳毓文** 台大社工系教授兼主任 **林蕙瑛** 婚姻諮商專家兼性治療師 **洪仲清** 臨床心理師  
**蘇絢慧** 諮商心理師暨悲傷療癒專家 **貴婦奈奈** 諮商心理師暨暢銷作家.....高度推薦



# 原諒就是 力量

FORGIVENESS  
IS  
POWER

威廉·馬丁 William Fergus Martin 著  
劉思潔 譯

# 原諒就是力量

Forgiveness is Power

---

作者：威廉·馬丁 (William Fergus Martin)

譯者：劉思潔

總編輯：陳郁馨

責任編輯：李嘉琪

封面設計：巫麗雪

內頁排版：優士穎企業有限公司

行銷企劃：詹淑娟

社長：郭重興

發行人兼出版總監：曾大福

出版：木馬文化事業股份有限公司

發行：遠足文化事業股份有限公司

地址：231新北市新店區民權路108-4號8樓

電話：(02)2218-1417

傳真：(02)8667-1891

E-mail：service@bookrep.com.tw

郵撥帳號：19588272木馬文化事業股份有限公司

客服專線：0800221029

法律顧問：華洋國際專利商標事務所 蘇文生律師

印刷：成陽印刷股份有限公司

初版：2015年06月

定價：290元

ISBN：978-986-359-118-4

木馬部落格：<http://blog.roodo.com/ecus2005>

木馬臉書粉絲團：<http://www.facebook.com/ecusbook>

有著作權·翻印必究

FORGIVENESS IS POWER © 2013 by William Fergus Martin.

Complex Chinese Language edition published in agreement with Findhorn Press Ltd.  
Through The Artemis Agency.

Complex Chinese Language edition copyright © 2015 Ecus Publishing House.  
All RIGHTS RESERVED.



線上讀者資料回函  
請給我們寶貴的意見！



## 目錄

好評推薦 3

引言 9

### 第一篇 原諒就是有力去選擇

1 何必原諒？ 13

3 和解 33

5 四段式原諒法 50

2 原諒是什麼？ 25

4 嚴厲的原諒 44

### 第二篇

### 原諒的阻礙

1 崇高的理想與實質的感受 61

2 受傷或是得智慧 65

第二篇

更深一層——與自己和解

- |    |            |     |    |             |     |
|----|------------|-----|----|-------------|-----|
| 1  | 與自己和解      | 117 | 3  | 選擇怪罪還是選擇學習？ | 73  |
| 2  | 原諒的花園      | 122 | 4  | 厭惡感         | 79  |
| 3  | 原諒有其節奏     | 127 | 5  | 惱怒和挫折       | 89  |
| 4  | 從自我批評到自我鼓勵 | 134 | 6  | 我實在無法原諒     | 98  |
| 5  | 留意散播的信息    | 140 | 7  | 嘲諷          | 102 |
| 6  | 死亡模塑性情     | 145 | 8  | 批評          | 93  |
| 7  | 創傷中的禮物     | 149 | 9  | 內疚及其同伴      | 108 |
| 8  | 滿足需要       | 155 | 10 | 假原諒         | 83  |
| 9  | 父母是否已經原諒你？ | 163 | 11 | 以宗教信仰當武器    | 176 |
| 10 | 疏通自己的情緒    | 171 | 12 | 原諒死亡        | 184 |
| 11 | 心懷感恩，不落俗套  | 189 | 13 | 成癮與強迫症      | 194 |
| 12 | 原諒死亡       | 184 | 14 | 成癮與強迫症      | 194 |

第四篇

進階的原諒

- |    |          |     |
|----|----------|-----|
| 15 | 寂寞       | 202 |
| 17 | 接納       | 216 |
| 19 | 男女大不同    | 233 |
| 20 | 性有更崇高的目的 | 243 |
| 18 | 原諒富豪財閥   | 223 |
| 16 | 致歉之道     | 210 |

- |   |             |     |
|---|-------------|-----|
| 1 | 提前給予        | 259 |
| 3 | 教學相長        | 273 |
| 5 | 理想、希望、期盼    | 285 |
| 7 | 如果是我選擇的呢？   | 297 |
| 9 | 原諒是一種強力的行動  | 322 |
| 2 | 讓加害者變成良師益友  | 266 |
| 4 | 將提出抱怨改為表明意圖 | 278 |
| 6 | 創意          | 291 |
| 8 | 原諒神、原諒自己    | 301 |

原諒分享包 329

參考書目 349



# 原諒就是 力量

FORGIVENESS  
IS  
POWER

威廉·馬丁 William Fergus Martin 著  
劉思潔 譯





## 好評推薦

◎我剛翻閱此書時，原只想大略瀏覽一下內容，卻發現自己無法停止閱讀。這本書讓我欲罷不能的原因很簡單，因為內容貼近我自己的生命經驗，此外，我也在字裡行間發現自己可以有所作為之處。原諒有多難？原諒的力量有多大？若沒有嘗試過，很難體會箇中的意義。只要我們願意學習書中所傳遞的智慧，原諒會讓我們的人生擁有改變的可能！

——陳毓文（臺灣大學社工系教授兼系主任）

◎沒有人應該傷害人或被傷害。但是我們難免會在諸如貧窮、購物、性愛感情、婚姻家庭、宗教或人際關係等生活課題中，有意無意地傷人或被傷，心中承受著痛苦或仇恨，明知要原諒、該放下，卻是知易行難。

《原諒就是力量》一書對受傷、受害的心情描述得細膩貼切，分析原諒的利弊及阻礙原諒之因，教人調整心態，自加害人身上學習並從中獲得智慧，在自我鼓勵中成長……，這些無不與中華文化中「吃虧就是占便宜」的觀念不謀而合，卻

更深入讀者的心靈，讓人受到同理、激勵而脫胎換骨，成為一個自己喜歡的人。

本書不啻為一部「實用生活心理學」，字裡行間充滿健康心理學及正向心理學的觀念。「原諒」可以是個目標，也是個人的心情歷程，藉由洞察而滋長動力，才能選擇寬恕與原諒。書中所介紹的「四段式原諒法」，有節奏有步驟，讀者透過認知行為治療的理論與技巧，在每篇文章結尾「原諒小練習」中改變認知與心情，產生知行合一的原諒，並得以自我療癒。本書是一般讀者及助人專業者的必備寶典。

——林蕙瑛（東吳大學心理系兼任副教授、婚姻諮商專家、  
性諮商師、自由時報家庭診療室專欄作家）

◎我常提到，跟家人之間的種種缺憾，可以藉由「理解、和解、諒解」三個階段來進行思考。沒想到，在這本書中看到了非常詳盡的說明與步驟，還有許多非常實用的小練習。很樂見這本邏輯清楚、紮實有效的書籍問世，想來將利益眾人不少。

——洪仲清（知名臨床心理師）

◎原諒不會矮化你的地位和自尊，相反的，它會彰顯你強大的正能量。本書用許多

小故事和學習單來幫助大家學習神性的原諒，一步一步感受原諒帶給你與他人生命的轉變，真真實實的將悲傷轉化為喜樂，以平靜取代原本籠罩在生活中的憤怒，讓世界的顏色變得不同，而這一切，就在寬容的一念之間。

——貴婦奈奈（諮商心理師暨暢銷作家）

◎這本關於原諒的重要著作，為如何原諒我們的兄弟姊妹及我們自己，做了最好的詮釋。

——強恩·蒙迪（Jon Mundy，《活出奇蹟》作者）

◎本書作者威廉·馬丁創造了啟迪人心的「原諒指南」。書中的論點透徹、洞見深刻，是一本非常實用的工具書，我全心推薦。

——Robert Holden（*Shift Happens* 與 *Loveability* 二書作者）

◎本書像一座源源不絕的深厚金礦，充滿豐富實用、高度價值的見解，值得細細思索、慢慢體會。

——William Bloom（*Endorphin Effect* 作者）

好評推薦 3

引言 9

第一篇 原諒就是有能力去選擇

1 何必原諒？ 13

3 和解 33

5 四段式原諒法 50

2 原諒是什麼？ 25

4 嚴厲的原諒 44

第二篇 原諒的阻礙

1 崇高的理想與實質的感受 61

2 受傷或是得智慧 65

第三篇

更深一層——與自己和解

- |               |     |
|---------------|-----|
| 3 選擇怪罪還是選擇學習？ | 73  |
| 4 厭惡感         | 79  |
| 5 假原諒         | 83  |
| 6 惱怒和挫折       | 89  |
| 7 批評          | 93  |
| 8 我實在無法原諒     | 98  |
| 9 嘲諷          | 102 |
| 10 內疚及其同伴     | 108 |
| 1 與自己和解       | 117 |
| 2 原諒的花園       | 122 |
| 3 原諒有其節奏      | 127 |
| 4 從自我批評到自我鼓勵  | 134 |
| 5 留意散播的信息     | 140 |
| 6 死亡模塑性情      | 145 |
| 7 創傷中的禮物      | 149 |
| 8 滿足需要        | 155 |
| 9 父母是否已經原諒你？  | 163 |
| 10 疏通自己的情緒    | 171 |
| 11 以宗教信仰當武器   | 176 |
| 12 原諒死亡       | 184 |
| 13 心懷感恩，不落俗套  | 189 |
| 14 成癮與強迫症     | 194 |

第四篇

進階的原諒

- |    |          |     |
|----|----------|-----|
| 15 | 寂寞       | 202 |
| 17 | 接納       | 216 |
| 19 | 男女大不同    | 233 |
| 16 | 致歉之道     | 210 |
| 18 | 原諒富豪財閥   | 223 |
| 20 | 性有更崇高的目的 | 243 |

- |   |             |     |
|---|-------------|-----|
| 1 | 提前給予        | 259 |
| 3 | 教學相長        | 273 |
| 5 | 理想、希望、期盼    | 285 |
| 7 | 如果是我選擇的呢？   | 297 |
| 9 | 原諒是一種強力的行動  | 322 |
| 2 | 讓加害者變成良師益友  | 266 |
| 4 | 將提出抱怨改為表明意圖 | 278 |
| 6 | 創意          | 291 |
| 8 | 原諒神、原諒自己    | 301 |

原諒分享包

329

參考書目

349

# 引言

你能像自己所期待的那樣原諒人嗎？如果很難做到，本書內容正是為你量身打造的。因為本書主旨在使原諒變成實際可行又輕而易舉的行動。

每個人都想擁有自由、平靜與內心的快樂，這些都是原諒可以帶給你的禮物。不過，希望原諒並不等於實際上就做不到。本書提供四個簡單步驟供你運用，可以藉此練習原諒的技巧。此外，書中也設計許多額外的妙招和練習，讓你能增加對原諒的理解，並改善原諒的技巧。

這是一本探討「原諒」這種心理行為的實用性工具書，指引讀者如何做到「原諒」這件事。書中的每個章節都附有若干「原諒小練習」，讓讀者可以從中體驗該章所闡述的重點，並且學會如何原諒，最後擺脫過往的傷痛而得到自由，開創全新的人生。

這本書並非一味的說教，也絕非試圖說服你接受原諒是「應該的」，而是讓你

明白並體會到原諒的好處。當你體驗到原諒所帶來的輕鬆、舒心與活力，自然會想做到更多的原諒。你毋須透過某種宗教信仰的力量，或服膺某些哲學門派的真理，也能從本書的論述中獲益。因為無論你所尊奉的是何種信仰，你都會發現，當你更嫻熟於原諒，就更能實踐「自己的」信仰。

本書的某些章節可能讓你讀起來覺得有些詫異。有幾章的內容是為了讓你建立起某些態度，以及營造出某種內心的氣氛，使原諒的動力能夠由內而外旺盛滋長。它們有許多是關於與自己和解、坦然接受自己，使自已有一種想去原諒的感覺。

將原諒視為一股力量，或當作一種自我賦能的工具，乍聽之下似乎不太尋常。不過當你深入本書的見解，尤其是運用「四段式原諒法」來做到原諒時，就會發現除此之外，沒有其他方法足以描述原諒是如何徹底且戲劇性地美化了我們的人生。



第一篇

原諒就是有力  
量去選擇

