



摆脱受害者心态，重获人生主动权

原谅 就是力量

Forgiveness is
Power

[英]威廉·马丁
刘思洁 译 著

全球超过500个NGO组织指定
创伤后心理辅导书

畅销英国、美国、加拿大、澳大利亚、日本等14国

原谅不是弱者被动的妥协，而是强者主动的选择



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



原谅 就是力量

Forgiveness is
Power

[英]威廉·马丁 著
刘思洁 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

原谅就是力量 / (英) 威廉·马丁著; 刘思洁译. — 北京: 北京
联合出版公司, 2017.11
ISBN 978-7-5596-0600-6

I. ①原… II. ①威… ②刘… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第153389号

FORGIVENESS IS POWER © 2013 by WILLIAM FERGUS MARTIN
Simplified Chinese language edition published in agreement with
Findhorn Press Ltd. through The Artemis Agency.
本简体中文版翻译由台湾台湾木马文化事业股份有限公司授权。

原谅就是力量

作 者: (英) 威廉·马丁 译 者: 刘思洁
责任编辑: 喻 静 牛炜征 产品经理: 梅 子
特约编辑: 黄川川 杨 凡 版权支持: 张 婧

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 190千字 710mm×1000mm 1/16 印张 15

2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0600-6

定价: 48.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-57933435/64243832

引言

Forgiveness
is Power



你能像自己所期待的那样原谅他人吗？如果很难做到，本书内容正是为你量身打造。因为本书旨在使原谅变成切实可行又轻而易举的行动。

每个人都想得到自由、平静与内心的快乐，这些都是原谅可以带给你的礼物。不过，希望原谅并不等于实际上就能做到。本书提供了四个简单步骤供你运用，可以借此练习原谅的技巧。此外，书中也设计了许多额外的妙招和练习，帮助你增加对原谅的理解，并改善原谅的技巧。

这是一本探讨“原谅”这种心理行为的实用性工具书，指引读者如何做到“原谅”。书中每节都附有若干“原谅小练习”，让读者可以从中体验该节所阐述的重点，并且学会如何原谅，摆脱过往的伤痛而得到自由，开创全新的人生。

这本书并非一味的说教，也绝不试图说服你接受原谅是“应该的”，而是让你明白、体会原谅的好处。当你体会到原谅所带来的轻松、舒心与活力后，自然会想做到更多。你无须透过某种宗教信仰的力量，或服膺某些哲学门派的真理，也能从本书的论述中获益。因为无论你

所尊奉的是何种信仰,你都会发现,当你更娴熟于原谅,就更能实践“自己的”信仰。

本书的某些节可能让你觉得有些诧异。有许多节的内容是为了让你建立起某些态度,以及营造出某种内心的气氛,使原谅的动力能够由内而外旺盛滋长。它们中有许多是关于与自己和解、坦然接受自己等主题,让你有一种自发去原谅的感觉。

将原谅视为一股力量,或当作一种自我赋能的工具,乍听之下似乎不太寻常。不过,当你深入本书的见解,尤其是运用“四段式原谅法”做到原谅时,就会发现,除此之外,没有其他方法足以描述原谅是如何彻底且戏剧性地美化了我们的人生。

目 录

Forgiveness
is Power



第一篇 原谅就是有能力去选择

第1节	为什么要原谅?	2
第2节	原谅是什么?	12
第3节	原谅与和解不同	19
第4节	严厉的原谅	27
第5节	四段式原谅法	32

第二篇 原谅的阻碍

第1节	无法忽视的真实感受	38
第2节	被痛苦经验捆绑的“人质”	42
第3节	选择怪罪还是选择学习?	48
第4节	避无可避的厌恶感	53
第5节	说到不等于做到——假原谅	56
第6节	恼怒和挫折的挟持	61
第7节	盲目批评	65

第8节 我实在无法原谅	69
第9节 嘲讽的牢笼	72
第10节 内疚及其同伴	77

第三篇 深层次的原谅是与自己和解 83

第1节 与自己和解	84
第2节 原谅的花园	89
第3节 原谅有其节奏	93
第4节 从自我批评到自我鼓励	98
第5节 留意自己散播的信息	103
第6节 死亡塑造性情	107
第7节 创伤中的礼物	111
第8节 满足人生深层需求	115
第9节 父母是否已经原谅你?	121
第10节 疏通自己的情绪	127
第11节 以宗教信仰为武器	131

第12节	原谅死亡	137
第13节	心怀感恩，不落俗套	141
第14节	成瘾与强迫症	145
第15节	寂寞生在抛弃自己之后	151
第16节	致歉之道	157
第17节	接纳——迈向原谅的方法	162
第18节	原谅富豪财阀	167
第19节	男女大不同	175

第四篇 原谅的进阶 181

第1节	提前给予	182
第2节	让加害者变成良师益友	187
第3节	“原谅的介入”——教学相长	192
第4节	将提出抱怨改为表明意图	196
第5节	理想、希望、期盼	201
第6节	让思考脱离现有的框架	206

第7节 如果是我选择的呢? 210

第8节 原谅是一种强力的行动 213

原谅分享包 217

第一篇

原谅就是有力量的选择



第1节 为什么要原谅？

| 原谅就是主动选择让事物如何影响我们。

本文告诉我们，原谅会获得哪些好处，并帮助我们发现实际又有用的方法，使我们更有动力实践原谅。如此一来，我们就很难因为生活繁忙、面临挑战而分心或受挫，导致无法顺利培养原谅的态度。

原谅就赢了

原谅的理由之一就是：原谅表示你是“得胜者”！无论发生了什么事，只要愿意原谅，你就胜利了！因为你不必再扮演输家的角色。与不原谅相比，当你愿意原谅时，必定感觉自己更像个赢家，而一旦体会到原谅所带来的“胜利”的感觉，你就会想原谅任何人。

这种“胜利”并不意味着别人必须“输”。他人可以自行决定输赢，但原谅让你有机会在每一种状况下都体验到“赢”的滋味。只要你以得胜的感受踏出困境，就不会因为当下的处境而感到不舒服。

摆脱“受害者”心态

如果你无法放下心里的怨恨与愤怒，往往会有一种身为“受害者”的感受。所以，愿意放下怨恨和愤怒，就表示摆脱了“受害者”身份。当你不觉得自己是个受害者，也就不会表现出受害者的行为，最终当然不会成为真正的受害者。

重获自由

当你愿意原谅，你就能摆脱问题的困境，以及牵涉在内的所有人。真正做到原谅，能让自己从过往的负面影响中解脱，而与之有关的痛苦、羞辱、怒气、罪疚也会随之烟消云散。当你感觉身陷某些关系之中动弹不得，只要愿意原谅对方，就会得到更大的自由，或找出可行之道脱身，不再被束缚捆绑。而且，你一定会纳闷自己当初为何被牵制得无法动弹。

让“你”（而非对方）摆脱问题

原谅让“你”得以摆脱问题、脱离罪恶感和各种责难。当然，你也不会再责备自己，或遗憾当初没做出不同的选择。

原谅并不会让“别人”走出问题。若有人伤害了你，他们依然要为造成痛苦和伤害负责，日后也需要找到解决的方法。他们有可能因

为健康不佳、遭逢不幸、罪恶感、羞愧、懊悔而自食恶果，因为多数人都很擅长“自我惩罚”——即使没有表现出来。所以，你无须承担起教导别人功课的职责，这份工作就交给自然发展的过程吧！况且，你也不大可能拥有这项任务所需的技巧和智能（尤其当对象是你心怀怨怼的人）。

吸引财富

当你不再让过往的愤恨阻碍住迈向富足人生的道路，原谅就能为你带来更多的金钱。如果你以狭窄的器量面对有钱人，不光是你排斥他们，他们也无法帮助你。如果你嫉妒他们，就无法泰然自若地与他们相处、向他们学习。当你面对比你更有钱的人时，请把负面感觉放下，这样你才能变得像这些人。否则，你的潜意识会阻止你变成与你视为不好或不值得爱的同一种人。

提升魅力

原谅让你感觉自由、心境开阔，能够建立起良好的人际关系。当你面对别人的需求，将更加容易发挥同理心，因此整个人各方面都会显得更具魅力。原谅也促使你更加体贴地对待别人，成为一个更专注、更有意思的情人。

原谅可以消减负面感受

请想想某个你至今无法原谅的人，留意这件事对你身体的影响。它对你的呼吸和心跳有什么影响？肠胃有怎样的感觉？不愿原谅可能导致身体不适、心情沉重，甚至带来痛苦，紧接着陷入心神枯竭、活力全无的状态。

以上经验显示，不愿原谅绝非一种“中立”的身心状态，而是一种相当活跃的反应，它会耗损能量，而这些被耗损的能量原本可以让你活得更健康、更开心。我们可能封锁自己对于情绪的感受，以便每天如常过日子，但这些情绪依旧存在。若能培养原谅的习惯，就能让自己摆脱那些令你沉重沮丧、削弱心力的罪魁祸首，拥有更多的能量，投注在愉悦、积极与有趣的生命体验上。

原谅可以减少恐惧，带来心境的平和

学会原谅之道，恐惧、紧张和焦虑感都会因此锐减，因为你知道自己若是犯了错，也能应付随之而来的后果。你比较不会担忧人生的意外，因为拥有正确的态度可以让每个反应朝向正面发展，对事态产生帮助。

原谅让生活更安全

当你更能原谅之后，就变得更能觉察世情、明白事理，凡事保持超然的立场，不会被卷入别人不快乐的赛局中，或被可疑的意图给设计了。你不会老是反应过度，甚至为自己或他人制造出不快乐的因子。因为你的行事动机并非出于罪恶、贪婪或恐惧，因此也不容易被操弄，而做出违背自身利益原则的事。

原谅让你更有智慧

如果原谅的能力臻于成熟，你就可以从经验中收获更多的好处。如果因某些事不如意而满腹悲苦、愤世嫉俗，或被痛苦搞得情绪崩溃，你就无法从中得到一丝好处，只会得到害怕与憎恶。整个心思也会被乌云笼罩，看不见失败中所蕴含的智慧与洞见。

原谅使你从各种经验中获利，同时澄明心思，看见情势中一切对你有帮助、有所补偿，以及有建设性的成分。

原谅迎来美好的人生

当某些人满腹苦水、恨意高涨时，你会发现他们被封闭在了自己的世界里，因此难以品尝生命中的美好与善意。性情乖戾加上满腹苦楚，会让能够或愿意帮助你的人退避三舍，与你保持距离。每种形式

的不原谅都会造成相同的影响，即使程度看似轻微，也会在某个时刻阻隔可能收获的美好与善意。

原谅让你与生命联结

无法原谅的事情越多，就越感觉麻木、寂寞与孤立，让生命的流动受阻。原谅让你重新与生命和世界联结，将你从自我打造的牢笼中解救出来。因为用害怕或愤怒的外壳来自卫，只会收到反效果。原谅使你能体验美丽、惊奇与快乐，而这些体验让人生更有价值。

原谅让你释放痛苦

原谅为你减轻伤痛、罪恶、羞愧、失望、悲苦、愤懑等负面情绪，因为你不再任由助长这些情绪的想法在心中滋长、发酵。

原谅的时刻就是成功的时刻

无论对成功的定义如何，你会发现当自己原谅时，就能体验到一种既惊奇又强烈的胜利感。原谅来临的时刻的确就是胜利来临的时刻，因为你成功战胜了黑暗与无知，而人类世界的诸多苦难都是黑暗与无知所造成的。终极的成功，就是成功活出自己最好的那个部分。

你也会更接近那些所谓的“成功人士”，因为他们感受到你正面又开放的态度，自然会以相同的态度响应你。不管你的人生走向何方，都能吸引到对你的成功有所帮助的想法和资源。

原谅带给你自信

缺乏自信，是因为不知如何处理困境。如果你能培养出原谅的态度，在进入一个新处境时，就会有一种知道该怎么做的安定感。无论在什么状况，你都能发掘出原谅的技能，从中汲取经验带来的好处，也有自信在每件事上和每个境遇中都保有最佳的策略——原谅。

原谅带给你力量

原谅就是有力量去选择让外在的事物如何影响你。你不必听凭命运的摆布，无论遭遇什么打击，原谅都使你能够再度站起来。有些事可能使你受创严重或身心俱疲，原谅多少能抵消那些事对你的负面影响，甚至让你从中获益。

原谅带来更多的爱

生命中可能有些挫折，使你一直紧抓着不原谅的态度。处理这些