

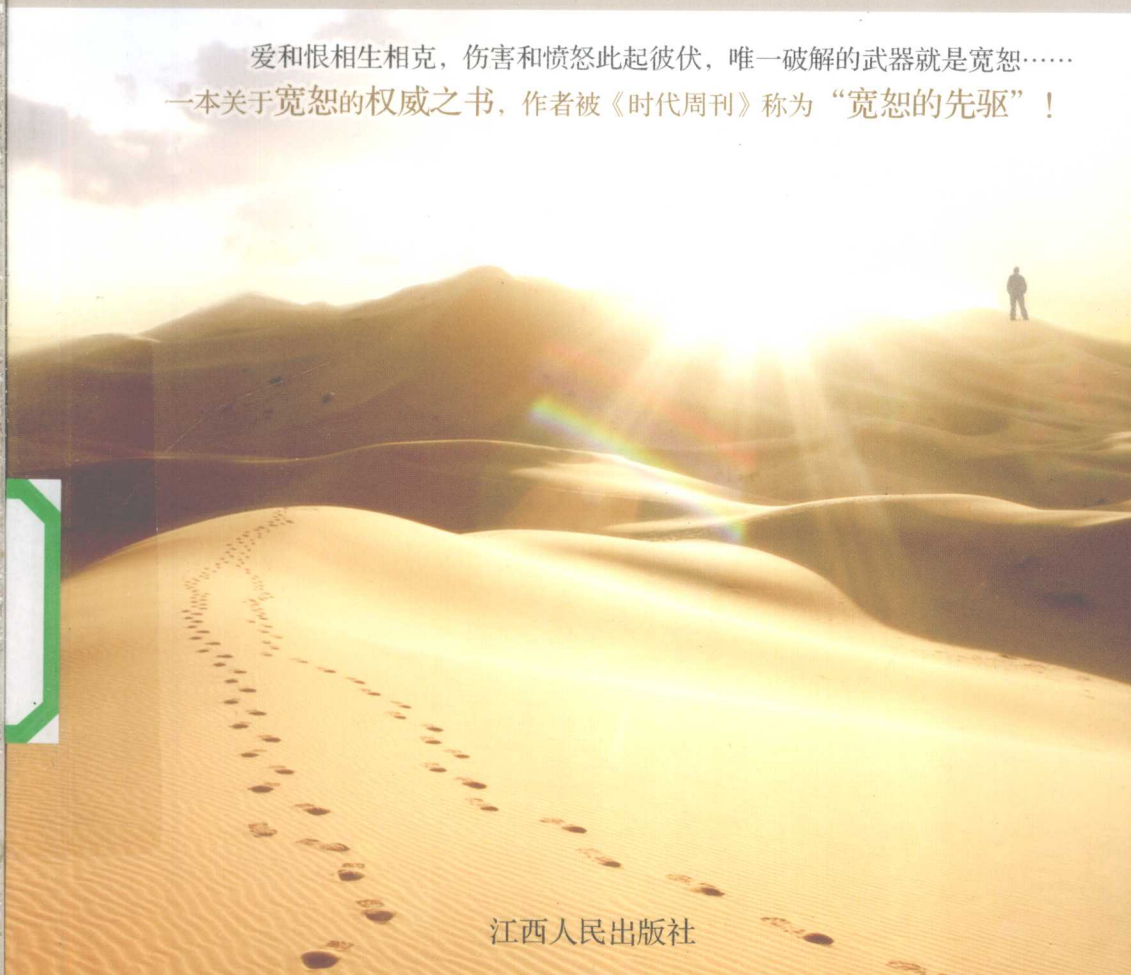
# 宽恕

FORGIVENESS  
IS A CHOICE

# 是一种选择

[美] 罗伯·恩莱特 (Robert D.Enright) ◎著 黄世琤◎译

爱和恨相生相克，伤害和愤怒此起彼伏，唯一破解的武器就是宽恕……  
一本关于宽恕的权威之书，作者被《时代周刊》称为“宽恕的先驱”！



江西人民出版社

# 宽恕是一种选择

中国人的观念中，欣赏爱恨分明的处世原则，宽恕并非一个常常谈论的话题。但在残酷的生存竞争压力之下，各种冲突与情感伤害日益激烈，许多人心中积蓄着压抑的愤怒与憎恨。更不幸的是，受害者心中一旦任由仇恨生长，最后就会成为最痛苦的那个人。只有宽恕，才是治愈伤害的最佳良药。

选择宽恕是一个极其困难的决定，特别在遭受痛苦的不公平伤害之后；但学习宽恕却可以全面提升一个人的成熟度，培养出富有爱心与勇气的美好品格。

本书作者透过一个个真实的故事陈述，阐明宽恕是一个自我了解与实际行动的过程，同时也是一种积极的人生选择。

一个懂得宽恕之道的人，必定有更广阔的天地。他将透过宽恕的力量，穿越怒气与惧怕的复杂情绪，获得真实的放松、和平与自由。

## FORGIVENESS IS A CHOICE

上架建议 心理学/大众心理

ISBN 978-7-210-04166-5



9 787210 041665 >

定价：26.00元



# 宽恕 是一种选择

RGIVENESS  
IS A CHOICE

[美] 罗伯·恩莱特 (Robert D.Enright) ◎著 黄世琚◎译

江西人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

宽恕是一种选择 / (美) 恩莱特著; 黄世琤译. —南昌:  
江西人民出版社, 2009.12

ISBN 978-7-210-04166-5

I. 宽… II. ①恩…②黄… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第106715号

This Work was originally published in English under the title of: Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope, as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright©2002 by the American Psychological Association(APA). The Work has been translated and republished in Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the Publisher. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA. Chinese Edition(simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright©2009 Enoch. All rights reserved.

## 宽恕是一种选择

(美) 罗伯·恩莱特 著

黄世琤 译

江西人民出版社出版发行

四川五洲彩印有限责任公司印刷 新华书店经销

2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

开本: 700毫米×1000毫米 1/16 印张: 14.25

字数: 190 千

ISBN 978-7-210-04166-5 定价: 26.00元

---

江西人民出版社 地址: 南昌市三经路47号附1号

邮政编码: 330006 传真电话: 6898827 电话: 6898893 (发行部)

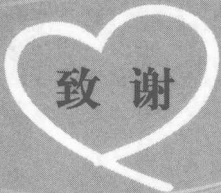
网址: [www.jxp-ph.com](http://www.jxp-ph.com)

E-mail: [jxp-ph@tom.com](mailto:jxp-ph@tom.com) [web@jxp-ph.com](mailto:web@jxp-ph.com)

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

献给南希（Nancy）

她让我发现  
婚姻长久幸福的秘诀。



## 致 谢

感谢“海滨资本公司”的詹姆士·麦克马纳斯，因着他慷慨赞助而使本书顺利出版。

感谢玛格丽特及南希·恩莱特审慎研读每一次修改后的内容，感谢戴尔·欧赖瑞协助修辞，使本书正确地呈现。感谢“美国心理学会图书”的玛丽·琳·史葛莱，早在心理学界看重宽恕议题之前，她就发现了宽恕的重要性。感谢马莉兰·亚伯拉罕以其编辑技巧来使本书更臻完美。感谢威斯康辛大学麦迪逊校区教育心理学系的巴伯·连纳所有的协助，使本书从原本朴拙的初稿化为专业的著作。感谢丹·雷伯斯里及黛西亚·娜斐兹致力于本书的校正，谢谢你们。

最后，要感谢我的家人南希、尚恩及凯文，他们给予我美好的支持与鼓励，那正是一个懂得宽恕的家庭所具有的特质。

## 中文简体版编者前言

过去100年来，人类经历了前所未有的灾难，人的罪性所带来的恐怖随着科技手段的进步更为昭彰。奥斯维辛集中营之后，人类的盼望在哪里？南京大屠杀之后，我们的朋友还在哪里？“没有宽恕，就没有未来”（图图语），这一口号已经成为整个人类的主题。一路走来，一边是深渊般的苦难，一边是宽恕带来的改变生命和翻转社群的大能。

彭柯丽（Corrie Ten Boom）被西方世界称为普通人中的宽恕典范。她写的《密室》堪与《安妮日记》相提并论，书中写到，为了救犹太人，她的很多家人被纳粹杀害，她也在集中营中吃尽苦头，侥幸存活下来。她靠着信仰，决意饶恕，也到处宣讲饶恕的信息。一次在演讲后，一个男士向她走来，正是集中营的死亡淋浴室的守卫。这个昔日的守卫向她伸出手来，“愤怒和报复的思想在她里头煎熬”，最后她决定饶恕，她写道：“当我伸出手去，一件难以置信的事发生了。”

马丁·路德·金领导了一场举世瞩目的民权运动，他同时也是宣讲宽恕的典范。他不断提醒黑人民众，当我们反对恶的时候，不要把自己变成恶的一部分。他说，“仇恨不仅伤害被仇恨的人，而且伤害仇恨者自己。”

图图是曼德拉总统多年的战友。南非黑人民众赢得胜利后，社会没有开始一轮迫害白人的行动，相反，在曼德拉总统的支持下，图图主持成立

了南非真相与和解委员会这一人类历史上前所未有的机构。接着，南非通过讲出真相和实践宽恕实现了民族疗伤和民族和解。图图说：“冤冤相报的恶性循环必须打破。要做到这一点，唯一的途径是越过报复性公正，直达复合性公正和宽恕。”

多年前，中国学生卢刚在美国枪杀导师的事件震惊世界，被害人包括其大学副校长安妮·柯来瑞，在葬礼当天，她的兄弟们强忍无限悲痛，以极大的爱心宣读了一封致卢刚家人的书信，彰显了宽恕的爱：“……当我们在悲痛和回忆中相聚一起的时候，也想到了你们一家人，并为你们祈祷。因为这个周末你们肯定是十分悲痛和震惊的。安妮相信爱和宽恕。我们也愿意在这一沉重的时刻向你们伸出我们的手，请接受我们的爱和祈祷……此刻如果有一个家庭正承受比我们更沉重的悲痛的话，那就是你们一家。我们想让你们知道，我们与你们分担这一份悲痛……”

毋庸多说了，宽恕对个人和社群都具有重大的意义。长期以来，宽恕被作为宗教性的议题，而不是科学研究的主题。但过去几十年，学术界对宽恕研究的兴趣越来越大，本书作者恩莱特教授被《时代周刊》称为宽恕研究的先驱。他和他的同事们采用实证研究的方法，发现了不宽恕对身心的伤害，而宽恕带来人生的自由和新的视野。经过多年的研究，并整合众多顶尖学者的成果，他们发展出一套走过宽恕历程的自助指南，帮助许多人走出困局，活出有意义的人生。书中澄清了许多令人困扰的观念，比如：宽恕是不是意味着不能生气，宽恕是不是意味着对不公义的闭眼不看，宽恕是不是意味着我得重新信任伤害者等等，非常有启发性。今天，由恩莱特教授的研究成果所带出的公民宽恕教育、儿童宽恕教育已经在许多国家和地区推广开来。

感谢王忠欣博士的协助，我们把已故中国人民大学教授余虹先生的文章《有一种爱，我们还很陌生》收入本书，作为中译本的代后记。

祝福每位读者通过本书获得和谐人生。

## 繁体版序言

## 宽恕，生命中最美的选择

吴庶深（台北护理学院生死教育与辅导研究所助理教授）

萧伊吟（双福基金会生命教育部代理主任）

选择宽恕，就是选择爱；选择爱，就是选择幸福的人生。

生命中的冲突事件充斥在生命中每个不同的阶段、不同的关系与不同的角落中，宽恕是爱护自己、疼惜自己与善待他人的积极选择。然而，宽恕却是极困难的决定，特别在遭受极痛苦的不公平伤害事件后。过去，大众对于宽恕的议题较多局限在抽象的认知，很少进一步深度地探究宽恕带来的生命意义与正面价值。《宽恕是一种选择》一书中真实的故事陈述，可以帮助我们检视与反思自己的生命历程，看看是否隐藏着未面对或是未曾处理过的伤害。

当你选择打开本书，开始思索与检视过往的生命经历，你已经开始通往幸福的生命旅程。我们期盼透过《宽恕是一种选择》一书邀请你与我们一同学习宽恕、学习爱。宽恕是一个需要不断努力的学习过程，当你阅读完整本书籍，或许现在依然无法对过去伤害你

的人选择宽恕，你随时可以按着自己的脚步停下来，等到准备好的时候再继续往前迈进。

宽恕是“面对不公平的伤害，明明有生气的权利，却选择对伤害者表达出仁慈与善意，愿意送给伤害者一份爱的礼物”。宽恕不但可以全面提升一个人的情绪成熟度，并且当一个人愿意实践宽恕时，他必同时富有爱与勇气的美好品格。

本书为美国心理医师，威斯康辛大学麦迪逊校区心理学系教授罗伯·恩莱特博士以及研究小组成员在威斯康辛大学麦迪逊校区人类发展研究小组（The Human Development Study Group）针对“宽恕”议题的研究结果，书中提供了许多教育与临床咨询的真实案例，是一本理论与实践并重的实用好书。

本书共分为三大部分。第一部分“宽恕是一种选择”：以一位38岁的母亲玛丽安说出她自己与母亲之间的冲突，并试图将自己从痛苦的深渊中拔出来的故事作为开场白。透过说故事阐述宽恕是一个自我情绪了解与实际行动的过程。透过宽恕的力量，可以穿越生气与害怕的复杂情绪，到达真实的放松、和平与自由。从宽恕的实证研究中发现：无论是遭受到家庭性侵害的受害者、对堕胎事件情绪不平的男性，甚至是心理疾病的患者，都证实宽恕对生命带来的正面价值与益处。

书中进一步澄清读者对宽恕的误解，让读者明白宽恕不只是“停止生气”，而是对伤害者产生“真正的态度转变”；宽恕不只是“对对方没有感觉”，而是对伤害者真实地抱着“正向的想法与感受”；宽恕也不只是“让自己感觉好过点”，而是在历程中，宽恕者“决定给伤害者一份礼物”等，并将宽恕与遗忘、合理化对方的行为等容易混淆的议题作了精辟的解说。在澄清宽恕的误解后，画龙点睛地带出因长期深藏内心的怒气所带来对健康、家庭与社会的负面影响，并将处理生气的七种技巧作出比较：“发泄”、“放

松”、“控制想法”、“分散注意力”、“改变感觉、想法和行为”、“以理性修正不合理的想法”、“角色转型”，以及与真正的宽恕过程之间的差异。

本书的第二部分“宽恕历程”：罗伯·恩莱特博士以及研究小组成员找了不同宗教信仰与哲学理念价值观的人，发展出一套适合大多数人的“宽恕历程”，将宽恕分成“发现你的生气情绪”、“决定宽恕”、“进行宽恕”、“发现情绪桎梏，并从中得释放”四个时期，并划分出20个阶段性的地标。

在第一个时期“发现你的生气情绪”中，探讨诚实地检视生气情绪是开始宽恕的第一步。教导分辨生气背后的羞愧或罪恶感，并留意紧紧抓住生气情绪时所带来的损失与改变。

在第二个时期“决定宽恕”中，协助读者检视过去采用的信念与失败的策略，以帮助正向的展望未来。说明宽恕是一种选择，需重视本身的意愿与个别性；即使决定开始宽恕，中途仍然可因个别因素随时中止，等待准备好的时候再继续往前走。

第三个时期“进行宽恕”中，将焦点转移至伤害者的身上，了解伤害者背后的成因与影响力；虽然了解事件背后的成因，并非表示我们可以原谅这个伤害，但“以新的眼光看待”伤害者，是宽恕历程中一个很重要的部分。书中提到一位44岁的二手车销售员葛蕾蒂，成长过程中受到家庭的虐待，许多年来隐藏自己对母亲的生气情绪，当葛蕾蒂选择“以新的眼光看待过去”时，渐渐了解母亲过去长年受到祖母的虐待，祖母又因为仆人的身分受到鄙视，曾祖母又如何因贫穷受压迫等家庭史。这些了解使葛蕾蒂能够进一步同情母亲的状况，因而减少对母亲的生气情绪，使她得以选择宽恕。当观点没有改变，宽恕就不会发生，新的观点可以帮助修正负向的情绪、想法及行为，转变成较为正向的反应。

在“进行宽恕”的历程中，“接纳痛苦”是必要步骤。它可以

让人在感到痛苦的时候，仍有往前迈进的动力。当我们否定痛苦或将痛苦转给他人，我们就阻挡了自己的痊愈机会；如果因害怕承担痛苦，筑起防御机制保护自己，反而更阻碍疗程的进展。

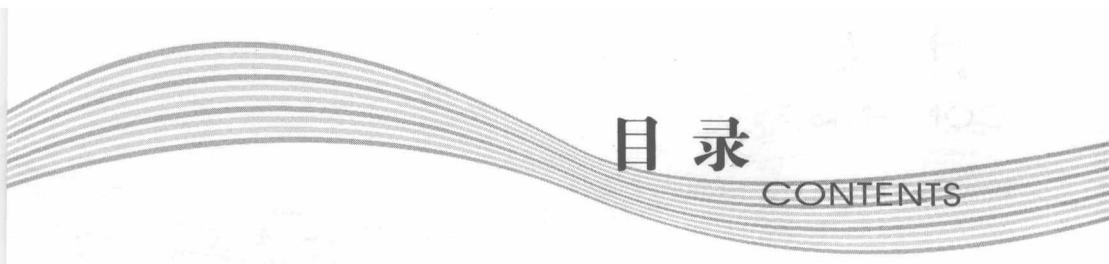
书中提到“给伤害者一份礼物”，相信这是令读者感到最惊讶的部分！既是受伤的一方，并不亏欠对方，何需送礼物给伤害者？然而本书提到一个很特别的论点：“透过给伤害者一份礼物，我们可以突破让对方权力超越我们的情形，并且透过给予礼物或愿意给予的意念，带出情感上的转变。”这份宽恕的礼物不一定必须是物质的，它可依据实际状况呈现不同形式，大多数的情况，它会是一份兼具道德与爱心的礼物，如一位乱伦受害者探访病中住院的父亲，她的礼物是在病榻旁陪伴父亲的时间。

第四个时期“发现情绪桎梏，并从中得释放”中，从心理治疗师维克多·弗兰克经历集中营的恐怖后，发现痛苦挣扎中的意义谈起。透过在伤痛中找寻意义，不但能减轻所承担的痛苦，并能从找寻意义中看见生命旅程中的正向改变。然而，想要获得宽恕的自由，是需要付出“勇于面对生气”，“了解他人的错误行为”，“承受他人极深的伤害”，以及“努力改变我们对伤害者的想法、感觉和行为”这些辛苦的代价。虽然如此，因为没有人可以对痛苦产生免疫力，那些走过宽恕历程的人在面对未来的困境时，都能有继续前行的动力。

本书的第三部分“更深的宽恕层次”：针对许多人对于宽恕议题的疑问作进一步的说明，分享主题包括：如何知道自己已被真正的宽恕、为自己的利益而宽恕是否自私、宽恕是否让自己忘却、宽恕是否有助遗忘、是否压抑生气的感觉、受伤后应立即宽恕或应该等待、能否宽恕一个机构、能否宽恕自己的不完美、能否宽恕自然灾害、是否要经常宽恕、多久才会经验到情绪纾解、帮助儿童宽恕、请求宽恕的指引地标，以及宽恕与复合等议题作深入浅出的说

明，让读者更深地明白选择宽恕可以带来生命中真实的改变与美好的希望。

宽恕，是生命中最美的选择，它可以为生命开启创造力以及成长的大门。宽恕不但可以帮助我们不再停留在过去的伤害，并且可以带领我们经历心灵的平安与自由。过去在台北护理学院教学与求学的过程中，我们也曾经因为性格的差异与学习期待的不同，而发生极深的冲突与伤害，也因此结束论文指导教授与学生的关系，彼此产生愤恨与漠视的情绪。然而透过生命的反省、宽恕教育的学习以及信仰的心灵力量，帮助我们重新学习彼此尊重，选择宽恕，进而产生想法、感觉和行为的正向改变。现在我们发展了新的目标，也在我们每一次所发生的冲突与伤害中找到新的意义。宽恕的经历与历程，帮助我们更体会宽恕的重要，与宽恕带出的美好生命；同时也为我们在推动生命教育与宽恕教育的路途中，有了更深刻的共识与体认。最后，我们邀请您一同来领受这份爱的礼物——宽恕。



# 目 录

## CONTENTS

繁体版序言 001

### 第一部 宽恕是一种选择

第1章 宽恕：朝向自由之路 002

第2章 宽恕是……不是…… 016

第3章 为何宽恕？以及不宽恕的结果 032

### 第二部 宽恕历程

第4章 宽恕历程的地图与工具 050

第5章 了解你的生气情绪 067

第6章 面对生气情绪的深度 077

第7章 宽恕的承诺 090

# 目录

## CONTENTS

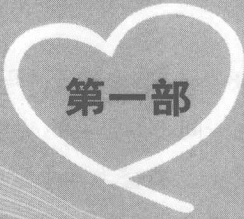
- 第8章 习得新观点 100
- 第9章 建立正向的感觉、想法和行为 113
- 第10章 发现情绪桎梏，并从中得释放 124
- 第11章 说出“我宽恕你” 137

### 第三部 更深的宽恕层次

- 第12章 帮助你宽恕的更多提问 146
- 第13章 帮助儿童宽恕 161
- 第14章 期待被宽恕 182
- 第15章 复合 196

代后记：有一种爱，我们还很陌生 206

编注：Forgiveness一词，本书以“宽恕”与“饶恕”穿插使用；  
Anger一词则以“生气”与“愤怒”视情境交替使用。



第一部

宽恕是一种选择

## 第1章

### 宽恕：朝向自由之路

38岁，有3个孩子的玛丽安是一位婚姻状态并不理想的母亲。她坐在一间小办公室的桌旁，面对着一位没有笑容的咨询员——马拉其博士，被誉为本小区中最棒的咨询员之一。玛丽安等了一个月，还开了一个多小时的车才到达这个隐藏在康乃迪克州西部树林中的办公室，来询问马拉其博士的建议。她想倾吐和母亲之间各种冲突的苦水，想试着挽救她的婚姻、保护孩子，并且把自己从沮丧的深渊里拔出来。她期待接受安抚与安慰，但是玛丽安还没有准备好在会谈结束时，可以回答“你要不要考虑原谅你的母亲？”这个问题。

不可能！

玛丽安想起过去的日子：她常常得整夜忍受母亲尖刻的责备，如果回嘴或是露出一个“不以为然”的表情，就会引来一串责罚；每个假期或是每年生日总是有火爆的争吵，连她结婚后回娘家和母亲也总是以嘶喊对骂收场；而且她母亲和丈夫布莱顿竟在她生第3个孩子的时候一起酗酒。

马拉其博士倾听着她的遭遇，同情地说：“目前这看起来很困