

「澳」贾尼斯·博蒙特 著

王巍 译 ○○○○

宽恕的

力量



FORGIVENESS

一本不讲大道理
却真实受用的
生活指导书

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

宽恕别人

解放自己

当宽恕来敲门

报仇

还是放下



澳·贾尼斯·博蒙特 著

土巍 译

宽恕的力量

FORGIVENESS

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

2015·沈阳

著作权合同登记号: 06—2014第150号

© 博蒙特 2015

图书在版编目(CIP)数据

宽恕的力量 / (澳) 博蒙特著; 王巍译. -- 沈阳:
万卷出版公司, 2015.1

书名原文: The power of forgiveness

ISBN 978-7-5470-3380-7

I. ①宽… II. ①博… ②王… III. ①人生哲学—通
俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第239315号

THE POWER OF FORGIVENESS: Why It's Good to Forgive Your Friend, Your Boss, Your
Family and Everyone Who Hurts and Betrays by Janise Beaumont
First Published in 2009 by Allen&Unwin Pty Ltd, Sydney, Australia
Copyright © Janise Beaumont 2009
Published by arrangement with Allen&Unwin Pty
through Bardon-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2015
by Liaoning WanRong Book Co., Ltd
ALL RIGHT RESERVED

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京季蜂印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

字数: 100千字

印张: 5.25

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

责任编辑: 胡利

封面设计: 弘果文化传媒

版式设计: 鄂姿羽

ISBN 978-7-5470-3380-7

定价: 25.00元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传真: 024-23284521

E-mail: wanrongbook@163.com

网址: <http://www.chinavpc.com>

目 录

CONTENTS

第一章

冷静面对任何冲突

第一节 冷静面对任何冲突 / 003

第二节 刻薄女王 / 006

第三节 报复，还是一笑泯恩仇 / 010

第四节 当宽恕来敲门 / 012

第五节 当你一无所有时 / 016

第六节 不再受伤 / 020

第七节 洛杉矶滑铁卢 / 023

第八节 跌倒了，爬起来 / 029

第九节 真实的宽恕 / 032

第十节 复仇是终极快乐吗 / 039

第二章 奇迹发生

第十一节 奇迹发生 / 045

第十二节 宽恕并不意味着用语言表达 / 047

第十三节 宽恕带来机遇与益处 / 049

第十四节 陷于无法原谅的困境 / 052

第十五节 当工作成了魔鬼 / 054

第十六节 幸福，就是对别人最好的报复 / 058

第十七节 故事大结局 / 061

第十八节 迎难而上，破镜重圆 / 063

第十九节 衣柜里的秘密恋情 / 066

第三章

研究表明，宽恕有利你我他

第二十节 研究表明，宽恕有利你我他 / 071

第二十一节 从头再来 / 075

第二十二节 人人都是生而被福佑的 / 078

第二十三节 不要留下一首未唱完的歌 / 082

第二十四节 如果有人希望你死掉 / 084

第二十五节 强迫自己，直到切实做到 / 086

第二十六节 不要庸人自扰 / 089

第二十七节 宽恕形象大使 / 093

第二十八节 大悲，然后宽恕 / 094

第二十九节 曾经为爱所伤，终究开出成功之花 / 096

第三十节 当爱已成往事，请华丽转身 / 098

第四章 宽恕自己

第三十一节 宽恕自己，这也是最难做到的 / 105

第三十二节 当家庭变成了战场 / 112

第三十三节 抓住机会，勇于改变 / 124

第三十四节 富有的女人 / 127

第三十五节 生活之上，复仇以外 / 130

第三十六节 有条件地宽恕 / 132

第三十七节 不管遭受多少伤害，都要学会宽恕 / 135

第三十八节 享受生活 / 141

第三十九节 宽恕大餐 / 154

第一章

冷静面对任何冲突

第一节 冷静面对任何冲突

尽管我无法确定，但我想憎恨这种情感有些类似于海洛因，它能让你在短时间内飘飘欲仙，然后由内而外地将你整个吞噬掉。最终，你发挥全部潜能、实现伟大抱负的机会，有可能就被憎恨瓦解得支离破碎。可笑的是，在事情发生之后，当你还在憎恨和鄙视某个人——滔滔不绝地讲那个女孩儿或者那个将你变成学校电影《火爆浪子》（Grease）中的主角的家伙时，其实，你只是在不断地伤害你自己，而那个扮演桑迪（Sandy）的混蛋或者和丹尼（Danny）一样脾气火爆的卑鄙小人很可能正在尽情地享受生活呢！

学着去宽容一个人是有诀窍的。那么，让我们从这本书出发，一起学着去祝福那个朋友吧——那个在多年以前让你咬牙切齿的朋友。

宽恕一个人绝非易事，除非你能像我一样放下过去的

仇恨，一切便雨过天晴了。当年，我有一个很好的导师阿曼达（Amanda），在“如何消除憎恨”这个问题上给予了我很大的帮助。她曾经告诉过我：“如果你的心里长久地装满了仇恨，那么总有一天仇恨会不可遏制地强烈爆发出来。”意思是说你复仇的机会最终到来，而且过程会极为刺激——即使已经时隔多年。“耐心是因果循环——报应不爽的关键。”阿曼达解释道，而且她不主张你放下自己的事情而去缓解仇恨。你不应该专门去等待那个绝好的机会到来，再将新仇旧恨一笔结清，绝不！

于是，我的思想开始转变，上升到了一个更高的——具有灵魂高度的层面，我的口号变成：彼此扯平，然后再宽恕。现在我的状态很好，面对出轨的男友，我会先悄悄地溜进他的公寓，拿起剪刀乱剪一气，剪掉他新买的雨果博斯牌（Hugo Boss）夹克的袖子，然后再去坦然面对他歹毒的谩骂，这样我就可以轻易地宽恕他对我的背叛了。

我的口号变成：彼此扯平，然后再宽恕。

我从来没将这件事情告诉过任何人，我曾经与一个男孩儿交往过几个月，最终他那种认为女人是仅比芭比娃娃

略强的弱势群体的看法惹恼了我。我们分手以后，我曾祈祷他的下一位女朋友最好是痛快地将他甩了，就像他当初甩我一样，这就是对他最好的报应。然而，当这一切的确发生了之后，听到这个消息的刹那间我确实兴奋得红光满面，但随后就仅剩下了一片空虚。好在有上帝作证，我没有像好莱坞电影中所讲的那样，立刻去雇用一名专业打手来打碎那些误解过我的情人和老板的膝盖骨。那种可能导致结果事与愿违的行为不在我的考虑之中，我更像是一个消极进取的复仇公主。

我的一个老同学曾经告诉我说：男孩子不像女孩子那样容易耿耿于怀，这是他们最大的优势之一。她的话深深触动了我的心灵，这让我首次意识到正是宽恕与放下才能帮助我们重获自由。男孩子们吵架后很快就能不计前嫌，甚至忘掉一切，随后很快又能一起开心地玩耍；而那些吵过架的女孩子们可能会一意孤行地想要报仇。因此，想想看，男孩子们和女孩子们，谁更聪明呢？

第二节 刻薄女王

当我在伦敦一家报社工作时，我和一个“舰队街”（英国媒体的代名词，被称为“英国报纸的老家”）的记者住在一起。我们两人的恋爱关系时冷时热，我是个刻薄女王，对他的态度经常很糟糕，因为我知道他很爱我。那时我本来可以对他更好一点，只是我现在才意识到这一点。当他在机场用一种优雅委婉的方式跟我说“再见”，当他最后一次拥抱我的时候，我遗憾地承认我就是一枝带刺的玫瑰，经常伤害到他。他却回答道：“一切都很值得，如果有机会，我愿意再来一次。”

他确实没有生我的气，也不会对过去那些事耿耿于怀，我觉得他的风度和大方确实令我心折。我坐在飞往纽约的航班上，发誓要摆脱对那些曾经伤害过我的人的怨恨之情。最诡异的事情是：当我往窗外眺望时，看着伦敦机场的轮廓渐渐模糊远去，我的确想起了我一直以来都认为永远无

法宽恕的几个人，而现在我竟然记不起他们究竟对我做了什么事而令我如此憎恨。我所知道的是，一切只是一场误会，但我却毫无理由地花费了大量的精力去一直憎恨他们，却一无所获。

当乘务人员递给我第二杯杜松子酒时，我告诉自己要试着变得聪明，我为此兴奋。如果我始终学不会从失望和悲伤中迅速振作起来的话，我仿佛能看到自己在四十岁时就会变成一个奄奄一息的老怨妇。

有趣的是，在第二个周末，我就遇到了一场考验。我和一对夫妇一起住在康涅狄格（Connecticut），另一个老朋友也从旧金山赶了过来，于是我们四个人期待着能度过一段快乐的时光，然后一切从头开始。然而，没想到事情突然变得非常糟糕。

一切都缘于一段愚蠢的对话。我们想讨论一些关于高端时尚衣服店的售货员的逸闻趣事（类似于朱莉娅·罗伯茨（Julia Roberts）在《风月俏佳人》中的工作经历），而且都希望自己的故事比别人的更加有趣。我们的主人，麦克（Mike）和辛迪（Cindy）分享了他们的一些趣闻，然后轮到我了。“你们都记得以前和我约会过的丹（Dan）吧？他跟我讲过有一次去罗迪欧大道（Rodeo Drive）上的古奇

专卖店（Gucci store）的事。在那里，他遇到了一个非常傲慢的售货员，当他在看皮革腰带的时候，售货员不屑一顾的表情惹恼了他，于是丹回击道，‘听着，伙计！不要用这种眼神看我，你或许也每天挤公车去上班呢！’”

突然，我想起了一些事情，并将头转向了辛迪。

“顺便说一句，在我离开伦敦之前还收到过丹的来信，他一切安好并请我转达对大家的问候。另外，他还让我告诉你，在周末，他还是会带女孩子去洛杉矶，不过现在他会先与她喜结连理的。”

我发誓，当我第一次读到丹的来信时，我的确没有发现信息里深埋的隐情，直到那一刻——看到了辛迪勃然色变的脸。就在那一刻，我突然意识到当我和丹约会的时候，我的好朋友辛迪一定曾和我的男朋友偷偷地去洛杉矶过了周末。

辛迪尖叫着冲进了洗手间，我追了上去。在剧烈的号啕中，她冲我怒吼道：“多谢你毁了我的婚姻！”这一幕证实了我的猜想。尽管她曾经拼命地否认，但是麦克一直都怀疑她和丹有外遇，现在这一切都被我漫不经心的一句话给证实了。

我为自己在美丽的康涅狄格所引起的破坏深感难过。不仅如此，我也由于发现辛迪和丹曾经一起背叛过我而备

受打击。那时，我曾如此信任她，向她吐露我和丹交往的一切，然而她竟然偷偷地背着我和丹一起逍遥自在地过周末，这对我来说，无疑是一个极为致命的背叛。

那天的晚上格外冷清。不过在第二天清晨，碰巧我和辛迪都起得很早，我们在厨房最终达成了和解，辛迪发誓说在她和丹一起度过的那个糟糕无比的周末中，他们并没有发生性关系。是的，这样我感觉好了很多。

如果我始终学不会从失望和悲伤中迅速振作起来的话，我仿佛能看到自己在四十岁时就会变成一个奄奄一息的老怨妇。

当我发现他们有不正当的关系之后，我想我从心理上就已经准备好去宽恕这一切。可是冷静之后，我还是感觉到被伤害了，而且我依旧感到愤怒。被欺骗是我最讨厌的事情，我花了几年的时间去努力，试图放弃惩罚辛迪和丹的想法。但可悲的是，从某种程度上讲，我不过是在浪费时间，无论如何道歉与彼此谅解，我们三个再也不会像从前那样要好了。

第三节 报复，还是一笑泯恩仇

当涉及重大问题的时候，我想我算是一个反应较慢的人。值得庆幸的是，我至少不再是一个对往事耿耿于怀的人了。我的新口号是：过得幸福就是对伤害过我的人的最好报复，这种想法让我受益匪浅。

所以，宽恕能让我们重获自由。但是，人无完人，我们不可能马上就取得成功——要么是因为我们内心还没有准备好，要么是因为我们想要去宽恕的人并不理会我们的好意。

有时候，你可能会觉得很难去宽恕某个人，但是有必要说明的一点是，至少要尽自己最大的努力去宽恕他人。

几年前，我在做一个个人发展的课题。其中有一节是鼓励我们回忆起一个曾经伤害过我们的人，然后回家给他