



国家出版基金资助项目
江苏省“十二五”重点图书出版规划项目

宽恕的力量

王硕 李少颀 著

积极，是一朵斑斓的心花，
它让你内心强大。
只要盛开，
一粒沙，可以是一座塔，
一小步，可以是漫漫征途的出发。

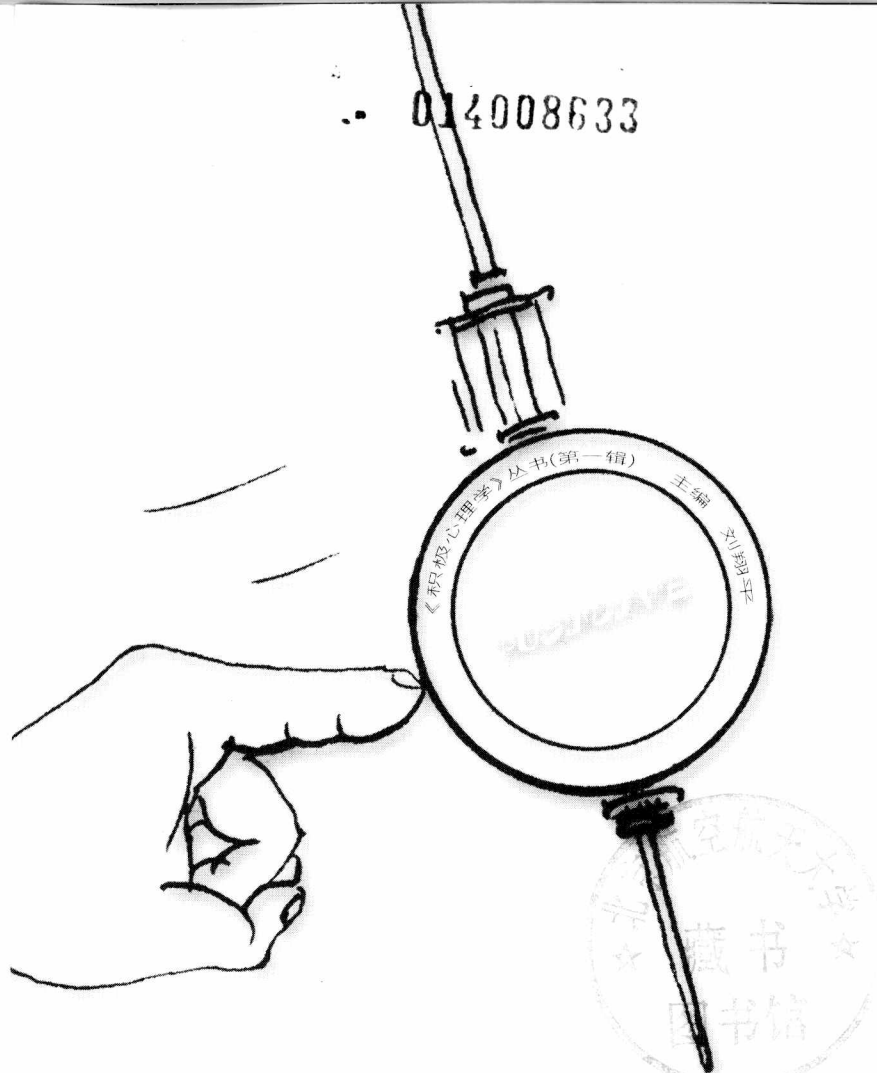


江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

014008633

R395.6

102



宽恕的力量

王硕 李少颀 著



北航

C1694852



江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

R395.6

102

图书在版编目 (CIP) 数据

宽恕的力量 / 刘翔平主编. 王硕, 李少颢 著 -- 南京: 江苏教育出版社, 2013. 3
(积极心理学丛书)
ISBN 978-7-5499-2780-7

I. ①宽… II. ①王… ②李… III. ①心理健康—研究
IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 054725 号

书 名 宽恕的力量
主 编 刘翔平
编 著 王 硕 李少颢
责任编辑 王家俊
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司 (电话 025-57572508)
厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 9.25
版 次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-2780-7
定 价 17.00 元
网店地址 <http://jsfhjy.taobao.com>
邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

序

积极心理学：当代人的精神救赎

积极心理学不仅是代表着从对病态心理的研究偏好到对以人的积极心理品质为重要内容的完整人研究的重要学术转向，而且也代表着一种人性高峰和生活理想追求的价值观。尤其针对当代我国社会转型时期精神价值方向的迷失、功利主义和实用主义占主导价值的现状，积极心理学更像一股纯净的清泉，具有荡涤心灵的作用。

积极心理学所倡导的积极品质原本就存在于人的心灵中，是人类大脑进化的产物，但这些美好的品质由于在物种进化过程中出现得较晚，是人类近几千年进入文明时代的大脑新功能，所以不像焦虑、抑郁、愤怒等消极品质那样具有进化数万年，甚至数十万年的本能性，而是如马斯洛所说的为“似本能”或“类本能”，也就是说，是半自动化的或非自动化的、接近中性的、不太强烈的心理品质，很容易受到不利环境的抑制，需要后天挖掘和培养。人类的积极心理品质需要充分安全的环境和相对富裕的物质生活条件才会充分显现出来。消极情绪的本能性对应着特异的行为模式，如恐惧使人逃跑，愤怒使人搏斗，而积极心理的似本能性并不对应特殊的行为模式，如满意和幸福感使人宁静，它们没有引起特殊的行为模式，所以人们不容易认为它们是人类本身具有的心理品质，而是倾向于认为它们仅仅是一些理想主义的传说或者道德说教者的杜撰。人们被经验蒙蔽，更倾向于认为享受、竞争、贪婪、嫉妒、焦虑、抱怨才是真实的情绪和真实的人性，“我多你少”“我赢你输”的短缺经济学的马太效应才是生命的真谛。200年前边沁提出的享乐主义的价值观如此深入人心，以至于一些当代人唾弃利他、宽容、感恩、希望、乐观等人性的高级品质和高级需要，人们不知，这些实用主义的和功利主义的价值观并未能使人远离动物本性多远，跟着感觉走并不会导致真正的大幸福。

经济发展本身不是生活的目的,更不是什么唯一最高的硬道理,GDP只是实现人的生活全面幸福的手段。如果经济发展了,人们步入小康生活,而抱怨和精神痛苦却日益增加,像富士康公司那样出现了所谓的“十几跳”的自杀现象,经济的发展就不是什么硬道理,而是痛苦之源和罪恶之源了。经济发展的唯一目的是让人们过上幸福的生活,而积极心理学研究发现,这种幸福生活却是一种主观感受和意义感。也就是说,人们仅仅是为主观的某种满意的感受而活着。当然我们也不否认高楼大厦、汽车电脑对于幸福生活的作用,但这些作用必须化做某种人的主观幸福感受来衡量才有其真正的现实意义。

当处于社会转型时期的人们精神空虚的时候,当改革开放时期的人们对的高级本性出现全面怀疑的时候,当人们面对什么都不信的精神困惑的时候,当代积极心理学应当也有能力提供灵魂的救赎之路。

首先,当代积极心理学具有可信的资料来源,这就是科学方法论的基础。当代积极心理学起源于20世纪90年代的实证研究,是从实验设计、数据的收集产生的。如赛利格曼的习得乐观就是沿袭了其习得无助的研究成果,是经过反推而精心提出的研究模式。人类历史上有关人的高级本性和什么是高质量的生活曾经产生过不少学说和理论,但大多数与宗教和哲学有关。20世纪50年代,以马斯洛为代表的人本主义心理学曾经就高级人性进行了系统的诠释,可其观点仍然只是停留于论述和思辨,只有当代积极心理学将这种理论和学说置于科学实验的检验之上,也是唯一将对高级人性和心理品质进行科学检验的学科。由于在高级的人性和心理品质领域,思辨和宗教一直占据统治地位,这种被科学检验的理论应当更加容易被当代人所接受,填补精神信仰的空白。因为,在当代社会,科学精神深入人心。

其次,当代物质文明极大发展,解决了衣食住行等温饱问题,富裕起来的社会为人积极品质的实现和开发提供了切实可行的条件。基本需要满足的人才能产生高级的需要,才有资格触摸高级的人性。传统社会处于短缺经济学统辖之下,由于生产力低下,不能实现共同富裕,只有遵循竞争法则,我有你没有,我多你就少。由于资源有限,人们追求利益最大化,将有限生命投入到享受中去,最大限度地享受生活。所以,边沁的享乐主义和功利主义成为主流价值观。当代相对富裕的社会满足了人的低级需要和低级本性,满足了生理和安全的需要后,使人们有资格开发高级本性,追求个性化的理想生活目标。经济发达所要求的积极人性与传统竞争社会中的人性不一样,这些积极的品质遵循着物质极大丰富的富裕经济

学的原则,使人认识到人性的丰富及人与人之间的合作与联结,从而追求高质量的生活方式。体现为他人很重要,即我好并不妨碍你也好,我积极并不妨碍你积极,我的幸福和宽容并不妨碍你的幸福和宽容,反而是一种相互促进与增进。在高级人性和高级需要层面上,我越是成为我自己,越是实现了这些需要,就同时意味着他人也越是幸福的,越有可能实现了高级需要。高级的人性本质上是利他的、利社会的,是双赢的模式。

那么,这种被科学所检验了的积极心理学宣扬什么样的主要观点呢?说来具有戏剧性,这些人生的高级心理品质和积极情绪及其价值是与中国传统文化相吻合的思想,也是两千年前古人提出过的思想,即追求真、善、美、勇、忍、义、礼、达等高尚人格特点及这些高级需要的行为表达。其目标为:使人成为一个高尚的人、一个纯洁的人、一个脱离了低级趣味的人、一个有益于人民的人、一个乐观的人、一个有创造力和想象力的人、一个有爱心的人、一个宽容的人、一个具有感恩之心的人、一个专注于做事和享受做事过程的人、一个有梦想的人、一个具有抗逆力的坚强的人,总之,具有一切积极美好品质的人。

具体来说,积极心理学关注如下主题,我们的丛书也是围绕着这样的主题来设计的。

第一是积极情绪的作用和规律。传统心理学只重视消极情绪的研究,而积极心理学首次发现了积极情绪的扩展-建构作用,积极情绪使人产生创造性和利他行为,使人加强联结,认知更加灵活,并勇于追求梦想。所以,我们设计了幸福感和积极情绪的力量这两个选题。

第二是积极的认知。积极心理学另一个重要的研究领域是积极的认知,包括乐观与希望,即从积极的角度分析问题、解决问题。乐观侧重于对未来的积极信念和解释,而希望则更加着重把信念与行为、期望与实现期望的途径结合起来,更具有可操作性。结合乐观研究,我们还设计了心理韧性这个选题。心理韧性又叫复原力,主要关注一些人为什么容易从逆境中恢复,这些人具有什么样的特点。这也与积极的认知和积极的应对有关。

第三是积极的关系。积极心理学认为,他人很重要,积极意味着实现和表达人性的善良。这个方面,我们推出了两个重要选题,一个是感恩,另一个是宽容。积极心理学并不是倡导个人享乐与幸福,因为人生的意义并不是享乐与幸福,而是和谐与丰富、有意义和有价值。而人生的积极意义一定离不开他人,人的重要需要都有赖于他人,所以人际和谐是积极心理学最为重要的内容。

第四是美德与优势。积极心理学相对于强调人性病态和缺陷的传统心理学,更加重视人类的优势与美德,主要研究积极的人格特点和行为优势,强调开发人的潜能和价值。所以本丛书也包括人格优势一书,这是国内的第一本有关著作。

本丛书将全面而系统地描述上述这些高雅的、令人圣洁的积极心理学理论。目前,虽然国内出版了一些同类选题的书籍,但与之相比,本丛书仍然具有其特点。第一,目前已有的书,多是翻译国外的作品,虽然原汁原味,但由于缺少国内学者的整合和组织,写作表达风格不一定适合中国的读者。其次,一些国内作者写的通俗书籍过于随意发挥,把个人的观点和思想强加给了积极心理学,不能代表当代积极心理学的研究成果。第三,目前同类书籍缺少系统性,多是从某一主题出发展开论述,不能使人全面了解积极心理学。本丛书正是试图弥补上述不足,以当代积极心理学的研究成果为基础,加上本土学者的理解和思考,力图实现语言 and 思维的中国化,力图使人们了解积极心理学的思想精髓和全貌。

由于本丛书试图让普通人了解积极心理学观点,所以省去了一些所引用的科学研究成果的来源,但基本尊重原作者的观点,对这些献身于积极心理学研究的学者名字都没有进行任何省略。在此,希望博得学界谅解,并对这些积极心理学的开拓者和研究者表示深深的感谢。

刘翔平

2013年2月于北京师范大学

前言 故事与哲学

你问：“什么是宽恕？”

我答：“宽恕，就是用宽广的胸襟，饶恕别人的冒犯与伤害。”

弥勒佛最懂宽恕：“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑一切可笑之人。”

当一只脚踏在紫罗兰花瓣上时，花瓣却将香味留在了那只脚上，“零落成泥碾作尘，只有香如故”，这就是宽恕；当别人伤害了我，有意或者无意，我都愿意原谅他，不执着于以牙还牙、以眼还眼的报复，这就是宽恕。

宽恕，就是以宽大的胸襟包容不同于世俗常模的事物。

大自然最懂得宽恕。

天空容得下每一片云彩，不论美丑；高山容得下每一块岩石，不论大小；大海容得下每一朵浪花，不论清浊——海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。

我们要学会宽恕。

宽恕是人际关系的润滑剂，可以减少纠纷，增加宁静；减少敌对，增加美好。

古往今来，无数贤人名士都曾论述过宽恕的必要性。

我也知道还有一个补过的方法的：去讨他的宽恕，等他说“我可是毫不怪你呵。”那么，我的心一定就轻松了，这确是一个可行的方法。——鲁迅《风筝》

如果我能宽恕人，体谅人——我都得感谢我的慈母。——胡适《我的母亲》

我们的心灵无时无刻不在爱和恐惧之间作选择，那就是平安之旅的起点。内心若不平安，世界和平杳无希望。平安就像爱一样，也是具有延伸性的，它不是由世界延伸到我们心里，而是由每一颗心带给另一颗心，因而遍传全人类。当我们一起开始这趟宽恕之旅的同时，我便已把我的爱与祝福延伸给你了。

——(美)保罗·费里尼(Paul Ferrini)《宽恕就是爱》

爱与恨相生相克，伤害和愤怒此起彼伏，唯一破解的武器，就是宽恕……

——(美) 罗伯·恩莱特(Robert D. Enright)《宽恕是一种选择》

没有宽恕，真的就没有未来。

——(南非) 德斯蒙德·图图(Desmond Mpilot Tutu)《没有宽恕就没有未来》

世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

——雨果

上苍给我们的生命，不过短短数十寒暑，与这宇宙苍穹相比，宛如沧海一粟。我们真的有多少时间可以消费在怨恨和愤怒中呢？当人生走到尽头，我们给自己留下了什么？我们给别人又留下了什么？生命是如此短暂，我们没有时间沉溺于恨意与愤怒啊！

你问：“我们为什么要宽恕？”

我答：“宽恕别人，就是善待自己。”

生活的路，会在仇恨中越走越窄，却会在宽恕中越走越宽。诚然，时间会冲淡任何痛苦，但我们为什么要消极地坐等时间来冲淡呢？若我们学会及早原谅，及早宽恕，不就能及早享受生活，就能让生命里美丽的日子更多些吗？

求生于茫茫人海，面对一个小小的过失，报以一个淡淡的微笑，这即是宽恕；说一句轻轻的歉语，带来包涵谅解，这即是宽恕；在人的一生中，常常因一件小事、一句不注意的话，使人不理解或不被信任，但不要苛求任何人，以律人之心律己，以恕己之心恕人，这即是宽恕。

人类的历史，虽则充满冲突与伤害，但也同样不乏宽恕和大爱。

“以人为鉴，可以知得失。”

唐朝谏议大夫魏征，能够犯颜直谏，即使太宗在大怒之际，他也敢面折廷争，从不退让，故此屡逆龙鳞。可唐太宗宽恕为怀，把魏征看成是照见自己得失的“镜子”，终于开创了史称“贞观之治”的太平盛世。

“夜深天凉，多穿衣服。”

相传古代有位老禅师，一日晚在禅院里散步，突见墙角边有一张椅子，他一看便知有位出家人违犯寺规越墙出去溜达了。老禅师也不声张，走到墙边，移开椅子，就地而蹲。少顷，果真有一小和尚翻墙，黑暗中踩着老禅师的背跳进了院子。当他双脚着地时，才发觉刚才踏的不是椅子，而是自己的师父。小和尚顿时惊慌失措，张口结舌。但出乎小和尚意料的是，师父并没有厉声责备他，只是以平静的

语调说：“夜深天凉，快去多穿一件衣服。”

“宰相肚里能撑船”

三国时期的蜀国，在诸葛亮去世后任用蒋琬主持朝政。他的属下有个叫杨戏的，性格孤僻，讷于言语。蒋琬与他说话，他也是只应不答。有人看不惯，在蒋琬面前嘀咕说：“杨戏这人对您如此怠慢，太不像话了！”蒋琬坦然一笑，说：“人嘛，都有各自的脾气秉性。让杨戏当面说赞扬我的话，那可不是他的本性；让他当着众人的面说我的不是，他会觉得我下不来台。所以，他只好不做声了。其实，这正是他为人的可贵之处。”后来，有人赞蒋琬“宰相肚里能撑船”。

“负荆请罪”

蔺相如因为“完璧归赵”有功而被封为上卿，位在廉颇之上。廉颇很不服气，扬言要当面羞辱蔺相如。蔺相如得知后，尽量回避、容让，不与廉颇发生冲突。蔺相如的门客以为他畏惧廉颇，然而蔺相如说：“秦国不敢侵略我们赵国，是因为有我和廉将军。我对廉将军容忍、退让，是把国家的危难放在前面，把个人的私仇放在后面啊！”这话被廉颇听到，就有了廉颇“负荆请罪”的故事。

“仁义胡同”

明朝年间，山东济阳人董笃行在京城做官。一天，他接到家信，说家里盖房为地基而与邻居发生争吵，希望他能借权望来出面解决此事。董笃行看后马上修书一封，写道：“千里捎书只为墙，不禁使我笑断肠；你仁我义结近邻，让出两尺又何妨。”家人读后，觉得董笃行有道理，便主动在建房时让出几尺。而邻居见董家如此，也有所感悟，同样效法。结果两家共让出八尺宽的地方，房子盖成后，就有了一条胡同，世称“仁义胡同”。

“六尺巷传奇”

清朝康熙年间，桐城人张英官至文华殿大学士兼礼部尚书。邻居是桐城另一大户叶府，主人是张英同朝供职的叶侍郎，两家因院墙发生纠纷。张老夫人修书送张英。张英见信深感忧虑，回复老夫人：“千里家书只为墙，让人三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”于是，张老夫人令家丁后退三尺筑墙。叶府很受感动，命家人也把院墙后移三尺。从此，张、叶两府消除隔阂，成通家之谊。

“和气生财智慧高”

在美国一个市场里，有个中国妇人的摊位生意特别好，引起其他摊贩的嫉妒，大家常有意无意地把垃圾扫到她的店门口。这个中国妇人只是宽厚地笑笑，不予

计较,反而把垃圾都清扫到自己的角落。旁边卖菜的墨西哥妇人观察了她好几天,忍不住问道:“大家都把垃圾扫到你这里来,你为什么不开火?”中国妇人笑着说:“在我们国家,过年的时候,都会把垃圾往家里扫,垃圾越多就代表会赚很多的钱。现在每天都有人送钱到我这里,我怎么舍得拒绝呢?你看我的生意不是越来越好吗?”从此以后,那些垃圾就不再出现了。这个中国妇人化诅咒为祝福的智慧确实令人惊叹,然而更令人敬佩的却是她那与人为善的宽恕的美德。她用智慧宽恕了别人,也为自己创造了一个融洽的人际环境。俗话说和气生财,自然她的生意越做越好。如果她不采取这种方式,而是针锋相对,又会怎样呢?结果可想而知。

“家有悍妻”

古希腊哲学家苏格拉底的妻子不通情理,十分凶悍。一次,苏格拉底与妻发生争吵,出门时妻子从阳台上泼水于身,苏格拉底笑着说:“我就知道大雨之后必有甘霖。”他说,悍妻可以养性。其宽恕之心性,令人叹服。

“悲惨世界”

《悲惨世界》的主人公冉·阿让(Jean Valjean),为了七个孩子偷了一块面包,被判苦役,总共在监狱中度过了19个年头。出狱后过着“连狗都不如”的生活,唯有该城的主教米里哀热情地招待了他。但多年来所遭受的不公正待遇,激起冉阿让对社会的仇恨心理,他偷走了主教的银餐具。被抓后,神父不但没有惩罚他,反倒把整套银具赠与他。神父善良的宽恕改变了他的价值观,让他在今后的人生中也立志行善,尽可能地帮助别人。

“李斯特义收学员”

有个姑娘要开音乐会,在海报上说自己李斯特(Franz Liszt)的学生。演出前一天,李斯特出现在姑娘面前。姑娘惊恐万状,抽泣着说,冒称是出于生计,并请求宽恕。李斯特要她把演奏的曲子弹给他听,并加以指点,最后爽快地说:“大胆地上台演奏,你现在已是我的学生。你可以向剧场经理宣布,晚会最后一个节目,由老师为学生演奏。”李斯特在音乐会上弹了最后一曲。

“鲍威尔找枪”

美国前国务卿鲍威尔(Colin Luther Powell)年轻时在部队服役,当过步兵排长。有一次,一位士兵把手枪弄丢了,怎么也找不到。根据军纪,军人丢枪是要受到严厉处分的,那位士兵吓得差点哭了。为了不耽误完成任务,鲍威尔就把自己手枪递给那个士兵,说枪找到了。那位士兵高兴得不行。执行任务回来,鲍威尔

叫来那位士兵说：“对不起，你的枪虽然找到了，但我的枪却丢了，看在我帮你找枪的份上，你也总需帮我把枪找回来。”于是两个人到处找枪，后来，枪终于找到了，那位士兵这才知道是鲍威尔帮了自己。

“战果如何”

鲍威尔在驻韩美军第二师任职期间，部队中有年轻士兵偷偷溜进城去逛妓院。有一天，一位很有前途的士兵因为嫖娼被当场抓获，他的上司准备把他交到上面严厉处罚，鲍威尔把这事揽了下来。他把那士兵带到自己的办公室，给他倒了一杯水，然后拍着他的肩膀说：“伙计，战果如何？”那士兵不好意思地低下了头。鲍威尔接着说：“这事就到此为止吧，年轻人犯点错，上帝会原谅的，但是，你是个很有前途的小伙子，我们大老远到韩国来，可不是来寻花问柳的，这一点你一定要记住！”那士兵对鲍威尔感恩戴德，从那以后再也没犯过错。后来他还成为鲍威尔从政的盟友，他的名字叫克拉拉。

“‘记住的’和‘忘却的’”

阿拉伯名作家阿里，有一次和吉柏、马沙两位朋友一起旅行。三人行至一处山谷，马沙失足滑落，幸亏吉柏拼命拉他，才将他救起。马沙于是在附近大石头上刻下“某年某月某日，吉柏救了我一命”。三人继续走了几天，来到一处河边，吉柏跟马沙为了一件小事吵了起来，吉柏一气之下打了马沙一耳光，马沙跑到沙滩上，写下“某年某月某日，吉柏打了马沙一耳光”。当他们旅游回来后，阿里好奇地问两次刻字为何不同，马沙回答：“我永远感激吉柏救我，至于他打我的事，我会随着沙滩上字迹的消失而忘得一干二净。”

“希拉里宽恕克林顿”

希拉里(Hillary D. R. Clinton)这个差一点当了美国第一个女总统的女强人，也经历了作为女人，特别是名女人最心酸最难堪的事——克林顿性丑闻，不过她用西方人最优秀的品质——宽恕战胜了这一风波。事情发生后，世界各地的报纸上刊登这样一张照片：克林顿夫妇两人默默地走着，切尔西居中，偏向母亲一边。该照片很快成为一张主题画，集中表现了一个在公众面前内心正在痛苦挣扎的家庭。处于漩涡中的希拉里的苦闷吸引了数百万人，尤其是妇女的关注，这些妇女似乎正和她一样感同身受。她们中的许多人也曾经面对误入歧途的丈夫或男友，知道在这种情况下总要考虑孩子、财产、两人的过去与不确定的未来。希拉里始终坚信宽恕是一种伟大的力量，是一种爱的力量，最终原谅了克林顿，努力找回了

两个人的温情,重建彼此的信任,挽救了他们的婚姻。

这对夫妇是经历外遇事件后,婚姻关系更加稳固的优秀范例。和大多数经历了外遇而没有分手的夫妇一样,他们决定如此做是源于曾经的亲密和爱恋。希拉里曾说:“我喜欢他大笑的样子,除了他,没有人能这样懂我。通过夫妻心理治疗,我们重新找到了相爱的感觉。一段时间后,我能够原谅并忘却他所有的过错。”

宽恕,意味着你将拥有健康的身体。

心理学家指出:适度的宽恕,不仅可以改善人际关系,对于增进和维护身心健康都是大有裨益的。大量事实证明,不宽恕别人,亦会殃及自身。过于苛求别人或苛求自己的人,必定长期处于紧张、愤怒和怨恨的心理状态之中,心理压力显著增加。由于内心的矛盾冲突或情绪危机无法解脱,极易导致机体内分泌功能失调,诸如使儿茶酚胺类物质——肾上腺素、去甲肾上腺素过量分泌,引起体内一系列应激性生理生化改变,诸如血压升高,心跳加快,消化液分泌减少,胃肠功能减缓等等。这些生理反应,原本是用来应对危机的正常反应,但如果一个人在没有危机需要处理的日常生活中,长期保持在这种状态,就会过量地消耗身体健康和能量储备,长此以往,可能导致头昏、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等。长期慢性的紧张心理会影响内分泌功能,而内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理,形成恶性循环,贻害无穷。更有甚者,可能因为失去理智而丧失行为控制能力,冲动之下酿成祸端,后果严重。一旦宽恕别人之后,心理上便会经过一次巨大的转变和净化过程,使原本压抑无望的生活出现新的转机,诸多忧愁烦闷可得以避免或消除。

宽恕,意味着你将拥有良好的心理素质。

宽恕是一种博爱,它能包容人世间的喜怒哀乐;宽恕是一种境界,它能使人登上大方磊落的台阶。只有宽恕,才能“愈合”不愉快的创伤;只有宽恕,才能消除人为的紧张;只有宽恕,才能让你不再那么敏感和容易受伤,更加快乐阳光地走在人生的路上。宽恕,首先包括对自己的宽恕。只有对自己宽恕的人,才有可能对别人也宽恕。人的烦恼一半源于自己,即所谓画地为牢,作茧自缚。电视剧《成长的烦恼》讲的都是烦心的事,但是他们对儿女、邻居的宽恕,最终都把这一切都化为了会心的笑声。芸芸众生,各有不同,尺有所短,寸有所长。进取心超出了一定限度,往往使人受身外之物所累,失去快乐的能力。嫉妒之烈火是焚毁智慧与灵性的罪魁,怨怒之暴风是摧折理智与美德的祸首。

宽恕，意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己。

西方哲学家康德说过：生气，就是拿别人的错误惩罚自己。尽管这句话已经揭示了我们该如何面对情感上的冲突和伤痛，而在中国，早在两千年前的孔子便告诉了我们应对伤害和矛盾的最高方法，那就是：宽恕。

宽恕，是一种哲学实践。

宽恕，这种对他人过错所持有的情感历来被视为道德情感的最高形式之一，在所有的文化、宗教、学派中都被视为圣者必备修养之一。

在东方，有一位如此的圣人，那便是孔子。宽恕于中国，古已有之，其当以孔子的“忠恕”为最典型代表的。子曰：“君子之道，忠恕而已矣。”“己欲立而立人，己欲达而达人”（《论语·雍也》）者，“忠”也；“己所不欲，勿施于人”（《论语·卫灵公》）者，“恕”也。忠恕之间又可以相互转化，因为人也可以“欲不欲己之不欲，不欲欲己之不欲”。“子贡问曰：有一言而可以终身行之者乎？子曰：其恕乎。”（《论语·卫灵公》）。而对于恕的情感表征，孔子谈到的则比较少，如“人不知而不愠，不亦君子乎？”（《论语·学而》）。从心理学的角度看，孔子在讨论关于恕的时候，不仅涉及了宽恕的理论，也给出了相对清晰并具有一定可操作性的宽恕实践方法。可以说，孔子是中国第一位比较全面地论述了宽恕的心理学本质及其外显行为的学者。但可惜的是，这里的“推己及人”被限制在纲常伦理的范围内，受到“有等级的爱”的严重制约，甚至连“原谅”之意都不在其中，也没有顾及“当别人把我不喜欢的强加于我时我该怎么办”之类的问题。因此孔子才会说：“以德报怨，则何以报德？以德报德，以直报怨，可也。”可见，他对于宽恕的诠释，基本上是以“理”“法”去回应，而非以“恕”“爱”作准则；是现实关怀，而非终极关怀；是理性应对，而非感性应对；是赏善罚恶，而非大爱无疆！孔子的恕只宽恕那些可恕之人，而对于不可恕之人，则以“直”报之。这里就出现了一个哲学问题，或者说是逻辑问题：这样“恕可恕而不恕不可恕”的“恕”，是真正的宽恕吗？因此，宽恕在中国虽然早有萌芽，但却始终未能系统地发展起来。

而在西方，由于其文化大多是基于基督教的宗教神学文化，对于人（creature）的本质，一般认为人都是有原罪（sin）的，因此要靠善行和恪守神谕来净化，而神则会无条件地宽恕人的原罪，给予其成圣的机会。既然人都是有罪的，人与人之间便处于一种平等的关系之中，没有“君子”与“小人”之分，没有人会蓄意伤害另一个人，一切伤害性行为皆是原罪的冲动使然。明确了这一点，宽恕他人并最终宽

恕自己,也就成了个体成圣的一个必要条件。我们也常常在宗教故事中看到某些圣徒面对乌合之众的愚昧、残忍而毫无怨恨地宽恕了他们,典型的代表便是耶稣。我想,他在被钉在十字架上时,一定是慈悲的、怜悯的,因为他是为了人类的罪恶而死,他以一颗包容万物的胸怀让世间之恶无处躲藏,他似太阳的道德之光将人之罪照射得原形毕露。

无论是否愿意承认,中国人对于宽恕的探讨,自孔子之后便基本绝迹了。而西方人对宽恕的践行,也在相当长的一段时间内被宗教神学所垄断,最终变成了生冷强硬的教条而非终极的人本关怀。然而,随着人类学、社会学、哲学以及心理学的目光开始投向宽恕,这一人类十分重要的美德,终于在沉寂了数百年之后,慢慢觉醒。

宽恕,是一种生活态度。

人到老年,仿佛湍急的河流渐趋平缓,曾经激昂的情绪归于平和,曾经浮躁的心态变得踏实,曾经有过的怨和恨也渐渐淡化,许多人生故事都变成美好的往事……随着岁月的流逝,年龄不断增加,人逐渐地懂得宽恕,学会包容。容易回首往事,找出自己人生中的缺憾,更加珍惜友情亲情。因为当你苦过,累过,笑过,哭过,让人伤害过,被人宽恕过。这时的你,把人世间的一切看透了,你走过的桥比别人路多,此时,你就会明白。

宽恕是一种修养,是一种境界,是一种悲天悯人的情怀!

或许,世间最大的,还是弥勒佛的肚子。大肚能容,容天容地,于己何所不容;开口便笑,笑古笑今,凡事付之一笑。宽恕和笑、愉快,在弥勒佛的境界里是连在一起的。有了宽恕的胸怀,才能容天容地容江海,才能发来自心底的真挚笑容。大千世界,静止不变是相对存在的,运动变化才是绝对永恒的。严于律己,君子每日三省其身;宽以待人,善于发现他人独一无二的存在之美。人生有了这种宽恕的气度,才能安然走过四季,才能闲庭信步,看庭前花落花开,看天边云卷云舒……

目 录

序 积极心理学：当代人的精神救赎	1
前言 故事与哲学	1
I 宽恕的定义	1
1.1 宽恕的含义	1
1.2 宽恕的特点、类型及发展阶段	8
II 宽恕的作用	11
2.1 调节情绪	11
2.2 增进亲社会行为	13
2.3 改善人际关系	14
2.4 提高主观幸福感	16
2.5 保持身体健康	19
III 宽恕的哲学实践及其具体步骤	26
3.1 宽恕的方法	26
3.2 沉思录	33
IV 宽恕治疗	36
4.1 宽恕治疗及其意义	37
4.2 宽恕治疗模型简介	39
4.3 公认有效的宽恕模型详解：恩莱特的宽恕模型	43
V 宽恕治疗用于抑郁	59
5.1 抑郁的原因	60
5.2 抑郁的表现	64

5.3 抑郁的宽恕疗法	65
VI 宽恕治疗在婚姻与家庭中的应用	81
6.1 愤怒：婚姻与家庭关系的矛盾根源	81
6.2 外遇：婚姻与爱情的第一杀手	88
VII 宽恕治疗在青少年中的应用	98
7.1 青少年宽恕的发展阶段	98
7.2 青少年宽恕的特点	100
7.3 对青少年的宽恕干预	102
7.4 对青少年的宽恕教育	106
VIII 案例与治疗介绍	109
8.1 吴先生个案	109
8.2 小梅个案	119
后记	130