

## 學會寬恕，fun 過自己

生命中免不了起起落落，許多人、事、物的發生，難免會讓同學感受到挫折。導師能引導同學學會寬恕，原諒他人也等於原諒自己，讓自己在寬恕中開心地放過自己。

### 寬恕的重要性

同學們在學校的生活，常有可能會遇到：某某同學講了不中聽的話而讓人有被刺傷的感覺；被課堂老師或同學指出報告不夠完善之處；也有可能被工讀的老闆指責沒有用心將工作做好；社團活動常被大家認為表現沒有盡心盡力、不夠出色；父母對學校成績單的分數不甚滿意等。這些惱人的人、事、物不斷在生活情境中上演。不管同學選擇了原諒，或者選擇了報復，都會造成不同的影響，寬恕讓結果趨於正向，而報復卻往往讓事情更糟。於是，導師不妨引導同學選擇另一個新思維—寬恕，我們需要寬恕他人，同時也需要被他人寬恕，「寬恕」在我們生命中無時不刻地存在著，它會是我們生命中另一種美好的選擇。

### 寬恕的定義

何謂寬恕呢？Enright 等人(1992)認為寬恕即指個體在面對那個傷害自己的人時，個體選擇自願放棄對於對方的憤恨、譴責、冷漠、負向評斷、報復等，反而憐憫以對、寬宏大量，甚至用愛來面對那個曾經使自己受傷的人。

寬恕是一種愛自己、愛他人的選擇，寬恕能使人在面對不公不義的受傷事件時，選擇原諒，用愛、同情、善意、仁慈和勇氣，來重塑自我生命意義與價值。寬恕(forgiveness)的生命教育，它的最大價值，在於能正向地影響內在心靈，將敵意轉化為善意，使自我不再深陷於愁苦的人際關係中，它能協助紓解情緒及人際壓力，讓自我心靈重獲自由。換言之，學習寬恕，將能使自我的人際關係更加和諧與愉悅。

### 寬恕的歷程

寬恕在心理學領域中，尤以 Enright 及其研究團隊所提出的理論見長。他們提出寬恕理論的發展階段，也就是所謂的社會認知發展模式(social cognitive developmental model)，它有以下層次（轉引自黃家溱，2012）：

### 1. 報復式的寬恕(revengeful forgiveness)

寬恕的前提是受害者（受到傷害的人）讓加害者（傷害他人的人）付出代價，而此代價需與受害者所受的傷害同等程度。換言之，只有以牙還牙，以眼還眼，受害者才能寬恕加害者。

### 2. 有條件的或補償式的寬恕(conditional or restititional forgiveness)

受害者在懷恨且內疚的情況下，將焦點著重於加害者所願意提供的補償與歉意。亦即言之，受害者須得到等同於所受傷害相當程度的補償，才會寬恕加害者。此時，若加害者的道歉意願和補償無法符合受害者的期待，受害者選擇了不寬恕加害者，受害者便會產生罪惡感，為了消除罪惡感，受害者最後仍會選擇寬恕。

### 3. 期望式的寬恕(expectational forgiveness)

寬恕是被他人的期待或外在的社會壓力所激發出來的。換言之，寬恕取決於受害者生活中的他人意見與期望。當他人施加壓力或希望受害者寬恕加害者時，受害者可能會選擇隱藏或壓抑受傷的負面情緒（如：憤怒、怨恨等），因而寬恕加害者。

### 4. 律法期望的寬恕(lawful expectational forgiveness)

受害者因為宗教信仰或家規的要求而選擇寬恕加害者，受害者若不寬恕加害者，則會背離其長久以來所接受的信仰及教導，而產生衝突與矛盾的罪惡感。

### 5. 社會和諧式的寬恕(forgiveness as social Harmony)

受害者為了維護社會的和諧關係而選擇寬恕加害者。亦即言之，受害者的寬恕乃基於大局的考量，希望藉由寬恕加害者來降低衝突並接受有條件的賠償，以減少民眾輿論的壓力和衝突，作為一種維繫關係及維護社會和諧的方式。

### 6. 愛的寬恕(forgiveness as love)

受害者因為愛而選擇寬恕，產生正向情緒的新連結，受害者不是因為社會情境的壓力才選擇寬恕，反而是為了愛而放棄報復加害者，願意無條件的寬恕加害者，此種寬恕增加和諧的可能性。

此外，Enright 等人還發展出一套寬恕歷程，將寬恕視為一段處理特定生氣和憤恨的時期（轉引自黃家溱，2012）：

1. 接納痛苦是必要的步驟，受害者須誠實檢視生氣的情緒。
2. 當痛苦的情緒轉化為解決的動機時，就產生了解決衝突的需要。
3. 受害者決定要使用正義(justice)或仁慈(mercy)來解決衝突。
4. 加害者坦承自己所造成的傷害、願向受害者道歉，受害者有了同理心，就有自發式的寬恕動機。
5. 受害者決定寬恕後，須重視本身的意願，隨時終止或繼續往前。
6. 受害者可原諒加害者，在情感上以新的眼光看待加害者。
7. 受害者付諸實際行動、善意回應加害者，釋放情緒，增加正向感受。

總而言之，寬恕的歷程因人而異，它是有彈性的，受害者受傷害的時間愈長或受傷愈深，所需的寬恕歷程可能會愈長。但也有可能受害者一開始便選擇以寬容的心來對待加害者所做的一切，如此一來，寬恕的歷程就會因而縮短。

## 寬恕的方法

關於如何培養寬恕的心，Seligman 提供了 REACH 的模式(洪蘭譯，2012)，茲簡述如下：

- R：回憶(recall)—以客觀的方式回憶過去曾經受到傷害的事件，不要把對方惡魔化或自怨自艾。
- E：同理心(empathize)—由加害者的觀點來看他/她為何要傷害你/妳，設想假如要加害者解釋他/她的行為時，對方會怎麼說。
- A：利他(altruistic)—回想自己以前曾傷害過別人，而對方原諒了自己，這是別人給自己的禮物，當時的自己對這個禮物非常的感激，我們原諒加害者能讓自己超越痛苦和報復。
- C：允諾(commit)—讓自己在大庭廣眾之下原諒對方，例如簽下「寬恕證書」或寫一封信給加害者等。
- H：保持(hold)—寬恕並非把記憶洗掉，而是把記憶所掛的標籤換掉，當過去的不好記憶回來時，提醒自己已經選擇原諒了，有記憶並不代表不原諒，只是不要在記憶中加入復仇的成份。原諒別人，就是善待自己(轉引自張學善，2016)。

此外，在「寬恕：為自己及世界療傷止痛的四段歷程」一書中，提到如何走上寬恕之路的四段進程：

1. 把事情說出來：將自己所遭遇到的受傷情境，完整地敘述出來。
2. 正視內心的感受：檢視自我內在對於此人/事件的感受、情緒等。
3. 予以寬恕：學習用善意取代敵意，用愛來化解仇恨。
4. 重建或放下這段關係。

學習寬恕是利己利人的，它能让自我負向情緒得到釋放，或將之轉化為正向能量，使受害者和加害者雙方都得到心靈的自由。

## 寬恕方案

透過以下活動的帶領，幫助同學回顧過去曾經發生的受傷事件，並透過【寫一封信給加害者來激發正向思考與心靈沈澱，讓自我對於受傷事件的記憶得以轉化成正向能量，用愛放過對方、放過自己。活動之進行可參考如下：

方案名稱	寬恕他人、FUN 過自己	
活動內容	進行方式	時間
寫一封信	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師發給每位同學一張『寫一封信』（參見附件）。</li> <li>2. 導師能向同學講述班會教材中「寬恕的方法」，提供同學參考。</li> <li>3. 導師請同學依『寫一封信』的指引，依序寫下自我想說的話和心裡的感受。</li> </ol>	30 分鐘
分組分享	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 待學生寫完後，導師可請同學以 2 人一組，彼此分享所寫的內容。</li> <li>2. 學生彼此分享。</li> </ol>	7 分鐘
團體討論	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師請同學回到大團體，同學可自願上台自由分享剛剛討論的心得，讓大家有更多的交流與互動。</li> <li>2. 導師請同學好好收存自己的「寫一封信」，同學隨時可拿出來檢視、重整，隨時再出發。未來若再遇到受傷事件，亦可參考此方式來為自己尋找情緒的出口，寬恕對方，放過自己，讓自己充滿正向地通往幸福的道路。</li> </ol>	8 分鐘

## 結語

導師協助同學從受傷事件尋找到正向的意義。

透過回顧、沉澱、重整、才能累積再出發的熱情與動力。這些將有助於同學用更積極、正向的態度來面對未來可能再發生的受傷害事件，學會寬恕，就等於學會好好善待自己。

## 附件

## 寫一封信

- 請用一個標題或一句話簡述曾經令您受傷害的人或事或物。

---

- 在這個可能令您痛苦、傷心或憤怒的回憶裡，最令您印象深刻的是什麼樣的情節或情境呢？對您的影響（或情緒、感受等）是什麼呢？請多說一些……

---



---



---



---



---



---



---

- 請問您覺得這些令您受傷的情境是否對您的生命帶來正向的意義呢？這些負向思考是否能轉化為正向能量呢？

NO	事件所帶來的負面情緒或負面影響	事件背後所帶來的正向意義
例 如	我覺得很難過，因為大家都笑我視障，大家都說我是一個沒有路用的人，那讓我變得更退縮。	因為大家幫我看到我的限制，讓我更努力地克服視障的障礙，反而更有能量去幫助那些需要幫助的人。
1		
2		
3		



參考資料：

洪蘭譯 (2012)。Martin E.P. Seligman 著。邁向圓滿 (Flourish)。臺北市：遠流。

張學善，(2016)，寬恕，下載日期：2016/11/27，取自：

<http://www.student.fcu.edu.tw/wSite/ct?xItem=196292&ctNode=8436&mp=220101>。

黃家溱，(2012)，寬恕的覺悟－個案訪談一位榮獲補教師鐸獎教師，高雄師大學報，33，23-42。

Enright, R. D., & Eastin, D. L. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*, 36, 84-103.

Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2).