

寬恕四部曲

一條踏上自由

幸福和成功

的偉大之路

威廉·弗格斯福爾斯·馬丁

William Fergus Martin

寬恕四部曲

一條踏上自由，幸福和成功的偉大之路

威廉·弗格斯福爾斯·馬丁 **William Fergus Martin**

©版權所有 2014 年威廉·弗格斯福爾斯·馬丁

版權所有。未經出版商的明確書面許可，

本書或其任何部分
不得轉載或以任何方式使用，
除了書評中使用的簡短語錄。

本書基於寬恕是動力，由威廉·弗格斯福爾斯·馬丁創作，芬德霍恩出版社出版，
findhornpress.com

封面圖片版權，版權所有©2014 年芬德霍恩出版，經許可後方可使用。

更多資訊：

Forgiveness-is-power.com

作者簡介

威廉·弗格斯福爾斯·馬丁(William Fergus Martin)是一名自由作家、演講家及研討會負責人,專門幫助他人增強自身的信心和力量。他來自蘇格蘭,夫人來自日本。

他閱歷廣泛,其寫作基於對世界人類時刻面對的共同挑戰的深刻理解。

威廉對文章撰寫,講解及專題研討非常感興趣,特別是有關寬恕的話題。他喜歡利用他之前在寫作和電腦領域中的培訓經驗,幫助人們學會寬恕。可通過其出版商與之聯繫:芬德霍恩出版社, findhornpress.com

其它作品:

《寬恕就是力量》,芬德霍恩出版社。
ISBN: 978-1-84409-628-2

《寬恕就是力量的頌歌》:

"威廉·馬丁已創建了一個帶有啟發性的使用者寬恕指南,憑藉其深入研究,有著巨大見地,非常實用。我真心向眾人推薦它。" 羅伯特·霍爾登,《Shift Happens!》及《Loveability》的作者!

"一個飽含豐富及相關資訊的金礦"

威廉·布盧姆,《內啡肽效應》(The Endorphin Effect)作者

"威廉·馬丁撰寫了一本強有力的指導書,不僅可學習如何寬恕我們的兄弟姐妹們,同時也會學到如何寬恕自己"

喬恩·瑟曼,博士《Living A Course in Miracles》作者

翻译进程

《宽恕是动力》现提供你的语言支持版本。请访问我的网站 forgiveness-is-power.com，获取适合你的语言版本：

原諒就是力量

[http://forgiveness-is-power.com/
iwp.net/zh](http://forgiveness-is-power.com/iwp.net/zh)

I S B N : 9789863591184

為什麼要寬恕？

寬恕給你自由

當你選擇寬恕，你將受益極大，你身邊的每一個人也是如此。無論你是需要寬恕別人，還是需要寬恕自己，這樣做使你們擺脫過去，獲得自由，實現你的真正潛力。寬恕可以讓你從限制的信念和態度中掙脫出來，獲得自由。它讓你自由的控制精神和情感能量，這樣你就可以利用它們，創造一個更美好的生活。

寬恕可以幫助你實現最實際和最直接的目標。也許你想要一個更好的工作，賺更多的錢，有更好的人際關係，或者生活在一個更好的地方。寬恕可以幫助你實現所有這些。如果你還沒有學會寬恕，那麼你內在生命能量的一部分就被困在怨恨，憤怒，痛苦，或者某種痛苦中，被困的生命能量也會束縛你，它就像騎一輛半剎車的自行車，會放慢你的節奏，讓你很難前進。

你的選擇和你相信的東西可能都將受到影響。當你學會寬恕時，不快樂的想法和感受就會得到解放，能量便可以流入並可以創造自己想要的生活，而不是束縛你，或創造更多的痛苦。

學會寬恕不但會讓自己受益，還可以受益於他人。當你學會寬恕，與你接觸的每個人都將受益，你的思想將會比以前更清晰和更積極，你會有更多的快樂給予他人，你將更容易分享自己擁有的美好事物。因此你會變得更仁慈、更慷慨、更關懷他人——無需努力就可以實現這一目標，他人也會更加積極地向你做出回應及給予回報。

懂得寬恕的人更平易近人嗎？是的，當然。寬容的人總是比那些懂得寬容的人平易近人。你的生命品質取決於你的人際關係品質，在你學習寬恕的過程中，你生活的各方面都會發生好轉；無論是你的家庭，你的工作或者是你的社交生活，學會寬恕將改善你的人際關係，因為隨著你的態度的改善，你的人際關係也會隨之改善，由此你生活的各個方面也將得到改善。

如果你想升職，獲取豐裕財力和成功，寬恕將說明你實現這個目標。例如，如果你想有富有的一生，你需要確保你不反感那些有更多錢的人，比你有錢的人是最能夠幫助你獲得更多錢的人，如果像某些人那樣，討厭"有錢人"，那麼他

們將無法為你提供幫助，因為當你怨恨他們的時候，他們就不會對你產生好感。同樣，如果你有一個積極的態度去面對那些比你更成功的人（對他們微笑，而不是怒視他們），他們認為你平易近人，更可能希望與你合作，或者與你交際。

如果你想有一個更好的工作，賺更多的錢，那麼你對你的工作、對你的上司、對你的同事和客戶要保持積極寬恕的態度，這對你會有極大的幫助。一個擁有積極、有益心態的人在任何情況下都會引人注目。如果你不盡你所能，你永遠不會在你的團隊中獲得成功，因為你不付出你最好的一面，那麼你將不會得到應屬於你的最佳結果，寬恕會幫助你保持正確的態度，使你的工作成功。

學會寬恕自己是非常重要的。拒絕寬恕自己就是傷害自己，也傷害了別人。當你不寬恕自己，就是在生活中懲罰自己，你自我否認的越多，你貢獻的就越少，你貢獻的越少，你越不可能讓你周圍的人獲益。當你限制了接受，那麼你就限制了你煩人奉獻。當你寬恕自己，每個人都會受益，你會將與大家共用更多人生受益的事。

當你寬恕；你便會成為一位更好的丈夫或妻子，你會成為一個更好的學生或老師，你會成為一個更好的雇主或雇員，你會成為一個更好的父母或子女。當你寬恕，你會以任何有意義的方式迎接成功，當你學會寬恕，那些近似不可能的事，不僅會成為可能，甚至可以很容易地實現。

如果你有宗教或靈性思維，學習實用的寬恕方法，將加強和深化你對宗教或精神的體驗，它會幫助你成為你想做到的那類人，用寬恕增強你內心的善良，你會實現你想做卻一直無法讓自己做的事情，生活會更加美好！

學會寬恕只能幫助你；而不會傷害你

寬恕是極大實用且有益的，沒有什麼含糊不清的，或不實際的。寬恕給你自由，當你學會寬恕，很多問題（甚至可能是健康問題）將逐漸消失。就好像你俯瞰你的生活，看到可以用最簡單的方法得到你想要的一切，生命之門會在你面前打開，新的機會將從一個不知名的地方出現，同時會讓你在正確的時間滿足正確的人，當你需要他們的時候，想法或答案會自動來找你，當你翻開一本書或一本雜誌，或者你聽到一段對話時，都會讓你成為你所期待的樣子。為什麼會這樣呢？因為通過練習寬恕，你會對美好生活敞開你胸懷，讓美好的事物更容易找到你。

當你學會寬恕，蟄伏在你內心的能力將會顯現，你會發現自己比以前想像中更強大，更能幹，自己無法寬恕的那部分將衝破寒冷的土壤，接受陽光，從而茁壯成長，你會開始大膽地努力，你會隨遇而安，而生活也會變得更舒適快樂。

如果這一切聽起來有點誇張，那麼現在就開始吧，簡單練習以下所述的四個步驟，你會為你所做到的一切感到愉快。

寬恕的四個步驟

讓你的生活變得更加美好的有力方式。

寬恕的四個步驟為你提供一個簡單而快捷的寬恕起始方法，它會引領你生活發生深刻變化，它的力量源於方法的簡單直接，所以在使用它的起初，你自己便可以見證這一切。

這四個步驟可用於解決任何類型的問題，不過，最好是先從比較小的問題開始，直到你對它有一定的理解。但先不要嘗試寬恕那些可能會讓受到更多傷害的人，直到你對整個寬恕過程持有一定的經驗和體會（參見寬恕之深責與和解 Tough Forgiveness and Reconciliation），想一些你想寬恕的小事情，然後按以下步驟嘗試：

寬恕的四個步驟

第 1 步：陳述你需要寬恕的人和事。

第 2 步：確認在這種情況下你當前的感覺，最好是你的真實感覺，而不是做好人，或你認為是有禮貌的做法，你需要從你的真實感受開始，然後你表達你的意願，至少嘗試釋放那些感受。

第 3 步：陳述你會從寬恕中獲得的益處。這通常是你當前感覺的反面，將悲傷化為快樂，將生氣化為平和，將沉重變成輕鬆的感覺等等。如果你不確定這些益處，那就選擇一些您現在想擁有的好心情（更快樂，更放心，更自信等）。如果你能想像到在你寬恕後，你的心情會有多麼開朗，便會對你更加有助。

第 4 步：承諾自己的寬容。就是簡單的陳述你想寬恕誰，然後認識到來自寬恕的益處。

通常你會最終獲得四個步驟，大概類似以下情況：

示例 1：

想像一下，你的朋友約翰已經開始回避你，但你不知道為什麼？

- 1.我願意寬恕約翰對我的回避。
- 2.我現在選擇釋放我的悲傷、憤怒和恐懼（如果需要的話，你可以選擇做更多

的情感釋放)。

3.我承認寬恕約翰有利於我，我會感到更快樂，更健康，更平和。

4.，我承諾寬恕約翰，我接受寬恕帶來的和平與自由。

示例 2：

在這裡示例中，某人的女友，珍妮特，結束了他們之間的戀愛關係。

1.我想寬恕珍妮特離開了我。

2.我現在選擇釋放我的後悔、遺棄和恐懼。

3.我承認寬恕珍妮有利於我，我會感覺到更放鬆，更快樂，在未來創造更加美好的戀愛關係。

4.我承諾寬恕珍妮，我接受寬恕帶來的和平與自由。

示例 3：

在這裡示例中，有人被解雇了。

1.我想寬恕我的老闆解雇了我。

2.我現在選擇釋放我的憤怒、悲傷、不公平和失望。

3.我知道寬恕我的老闆有利於我，我會感到積極，快樂，未來能找到更好的工作。

4.我承諾寬恕我的老闆，我接受寬恕帶來的和平與自由。

為了說明你學會這些步驟，請閱讀下述寬恕的四個步驟清單。

寬恕的四個步驟工作單

此清單可以說明你通過四個步驟，排除你的困難從而繼續前進。

1. 何人何事

想想你需要寬恕的人，為什麼要寬恕他們，然後在下方輸入詳細資訊：

我想寬恕_____的_____。

這將創建你需要寬恕的人及原因。

示例：

我想寬恕塔蒂亞娜搶走了我的男朋友。

我想寬恕小時候約翰打過我。

我想寬恕我的父親不愛我。

2. 確認並開始釋放可能的障礙物

寫一句，關於你寬恕的任何感情狀況，如憤怒、痛苦、恐懼、嫉妒、復仇等等。

我現在選擇釋放我的感情_____

示例：

我現在選擇釋放我的憤怒和恐懼。

我現在選擇釋放我的仇恨、痛苦和怨恨。

我現在釋放我的悲傷、痛苦和悲慘。

3. 優點

列出你寬恕的理由，然後創建一個句子，你會從寬恕中得到什麼益處？你的感覺

如何？如何將你的態度變得更好？如果你的行為會變得有所不同，這有助於加強你的寬恕欲望和動機。

制定一個你在寬恕中可獲取益處的列表，列出一旦你寬恕後，你希望獲得的感受，最好說出積極的情感，而不是負面情緒（"更加和平"而不是"少擔心"）。

我承認寬恕這種情況將有利於我，我會感覺到_____

示例：

我知道，寬恕我的母親有利於我，我會感覺到更快樂，更健康，更平和。
我知道寬恕約翰有利於我，我會感到自由、愛心並能讓我的生活更加友好。

4.承諾

創建一個句子，肯定和確認你打算寬恕的意圖。在這一步中，你聲明你有意寬恕的人，肯定你從一個更明智，更高的角度，選擇珍愛我們的生命。

我承諾寬恕_____ [人]，我接受了寬恕帶來的和平與自由。

示例：我承諾寬恕珍妮，我接受寬恕帶來的和平與自由。

打造你的寬恕聲明

現在，通過上面創建的語句建立一個寬恕宣言。

示例 1：

我想寬恕珍妮特。
我現在選擇釋放我的痛苦和怨恨感受。
我承認寬恕有利於我，我會感到更快樂、更健康、更平和。
我承諾寬恕珍妮，我接受寬恕帶來的和平與自由。

示例 2：

我想寬恕我父親不愛我。
我現在選擇釋放我的憤怒、失望和不滿。
我承認寬恕有利於我，我會感到自由，充滿愛心及更有活力。
我承諾寬恕我父親，我接受此方法，這讓我更快樂，對其他人更有愛心。

實踐

選擇你將使用這四個步驟的持續時間（7天，21天等），你會在一天中什麼時間內使用這四個步驟，每個環節至少做三次，如果可能的話寫出步驟，每次大聲說出來，或者安靜地在你心目中默念。

隨著你重複這些步驟，你可能會注意到你的心情會隨之發生改變（即，步驟2憤怒變為挫折等），如果遇到這種情況，只需改變你的措詞，盡可能匹配你當時的實際感受。在完成所有步驟的一段時間之後，你可能會發現你想寬恕別人的感覺會更加強大。這是一個好兆頭，尤其是如果因為你開始學會寬恕後，你將獲得的所有益處（或者那些正在向你奔來的益處）。

過了一段時間，你可能會覺得沒有必要完成所有的四個步驟，然後你可以使用步驟四的寬恕聲明，直到你感到圓滿。

作為釋放自己感情的一部分，你可能需要做其他類型的情感釋放，如與朋友交談，甚至通過治療師治療。當你使用這些的時候，你會發現意想不到的感受並產生被遺忘的感覺。那麼，如果你需要，就讓他們進入你的世界，或尋求支持。

如果你相信更高的精神力量只是寬恕過程的一部分，那麼在最後的句子加上句話，如"我祈求上帝幫助我給予寬容，並讓我重獲自由"，或者"我邀請並接受神的恩典，幫助我給予寬恕。"

使用步驟一

步驟一的關鍵是簡單承認你要寬恕的人，承認你要寬恕他的理由，這可以幫助你擺脫任何你不願意接受的事情。並進入接受它的心理狀態，並開始面對它。這一步中最重要的是千萬不要嘗試，不要做好人，或有禮貌。你需要接受事件的真實感受，只有這樣才能做到真正改變。如果你覺得有人"偷了我的女朋友"，那麼至少在開始的時候就用這句話，但是，避免過於戲劇化的詮釋事件結果，比如"他們完全毀了我的一生"。

在開始有一點點戲劇是可以的，但要儘量實事求是，經過幾個步驟後，你可能會發現，你的感情會發生了變化，要使用的措辭也可能發生了變化，這是一個自然的過程。

為了寬恕別人，你可能會覺得他們首先應該向你道歉，或者你可能會害怕寬恕別人，或者擔心如果繼續跟他們相處，他們會再次傷害你，如果是這樣，那麼閱讀一下寬恕之深責（**Tough Forgiveness**），其中包括一個單獨的獨特和解過程。

如果你願意去實踐寬恕之深責思想，那麼，此刻繼續使用四個步驟去寬恕他們。或者，現在就選擇一個容易的問題。

如果寬恕自己，那麼請參閱如何寬恕自己。

使用步驟二

第二步是關於你需要承認這個事件的感受，你的想法、情感和行為所帶來的痛苦。猶如在第一步中，寫入自己的真實感情是非常重要的，你越容易接受自己的真實感情，那麼你的真實改變就會越容易。

如果你不知道你的感覺，可以用大概的推測，並在多次使用步驟的同時，用自己的方式改變它。

你還可以用身體感覺來形容你的感受，如："我釋放這些棘手、冷酷、麻木的感覺"，如果你不知道解決此問題的具體感受，但知道身體的感覺，也是特別有用的，那麼你可以僅用生理感覺來代替，如果你稍後才意識到情緒，那就開始把它們也列進去。

如果你的感覺很模糊，那麼就儘量形容它們；"我釋放這絕望似的感覺"，"我釋放這個尚不清楚，有點模糊、冷酷且不快樂的感覺，即使是模糊的感情也會引導美妙的突破，所以不要讓你的含糊感情纏繞著你。

如果你感覺在這一步停滯不前，那麼你可以只嘗試一個簡單的問題，等一會再來解決這個難題，否則，你可能需要一個值得信賴的朋友或輔導員，從他們那裡得到幫助，一起來完成本課題。另一種選擇，如果你想即使你停滯不前，也要繼續前進，就略過此步驟，並更專注於其它步驟，看看這是否有助於你繼續前進。

使用步驟三

在步驟三中，你會側重於釋放不快樂感覺後，所獲得的益處。當你釋放了那些痛苦的感受，想像一下你的感覺和行動，你的生活會變得更好和更輕鬆，想像一下你如何更好地向你周圍的人傳播這種良好的感覺。

在這一步驟中，你可能會開始認識到寬恕對自身的利益，因為這意味著你釋放了痛苦，取而代之，選擇了快樂的心態和行為。如果發生這種情況，那麼你就會真的明白為什麼寬恕是一件如此美妙的事情，如果認識到這一點，那麼這是一個非常好的現象，因為這將有助於進一步激發你的寬恕。

通常寬恕的益處是與痛苦相反的感情，最好用它們的積極形式來表達這些益處；

是"快樂"，而不是"不那麼悲傷"，是"和平"，而不是"不生氣"。如果不能確定你

能從寬恕中獲得的哪些具體益處，那麼你可以使用你生活中的常規好事- 即使你不知道它們是否相關，如：“和平，幸福，成功或豐富。

如果你使用身體感覺來描述你要釋放的情感，那麼你可以只使用與自身相反的感覺來描述這個步驟，“冷酷和麻木”的感覺可能會成為“溫暖和活力”，“緊張，無法呼吸”變成了“自由，輕鬆地呼吸”等。

益處還可包含任何形式的實用陳述；“更有信心”，“找到更好的工作”或者“創建一個愉快的新合作關係”，你對寬恕益處的喜愛約深厚，你也越有利於激勵自己去寬恕他人。

使用步驟四

在第四步中,你正式並明確你的寬恕意圖。

你可能不想真的原諒。你甚至會有大量的疑惑,但只要嘗試一下。寬恕只要一點點嘗試,就可以開啟探索的可能性 - 即使是暫時的 - 也 能夠帶來很大的效果。

首先最好是簡單對待寬恕的影響,“我接受了和平與自由,寬恕帶來的”或“我接受寬恕帶來的癒合和幸福”。

以後你可以包括一些步驟三中的益處,並將其作為步驟四的益處。例如,假設你寬恕與工作相關的問題,你就會意識到,掃除問題將有助於你得到一個更好的工作。你可以使用類似這樣的說法“我接受該寬恕帶來的益處,一種快樂的工作關係”或者“我接受在快樂中能夠找到勝於我現在的工作及福利的工作”。

但是,如果你感到這種益處太過功利,或以某種方式冒犯了你的價值觀,那麼你可以忽略其中的利益。

有時,流連在一個特定的步驟,可能是有用的,特別是如果你感受到自由或活力的感覺。在任何時候,徘徊在第四步中,並多次重複使用,也可以有很好的效果。

將第四步變成口頭肯定,大聲說出,或在心中默念,也會有很大的幫助。一旦你已經完成了這個過程中的寬恕,想像一下你的感受,讓它變得更加強大。

寬恕旋風

當你在使用四個步驟時,你會發現逐漸建立起來的情感。當你執行其它步驟後,再返回到第一步,你可能會發現,“想寬恕”的感覺會更強,你會更清楚在第二步中的感覺是什麼,或者你會更清楚地認識到步驟三的益處,當你每次使用四個步驟時,它就像你正在建立寬恕的渦旋。

你甚至可以把它想像成真空吸塵器,使用渦旋清潔地毯;在這種情況下,通過反復使用四個步驟,你渦旋將清理你的痛苦和不愉快。你使用這些步驟的次數越多,你的清理效果便會更好。

此外,當你多次使用的四個步驟後,效果會更強,即使你使用於一個全新話題,當你體驗到寬恕一點的益處,你會想寬恕更多的事情。你的“想寬恕”級別將會更強,甚至對您先前寬恕過程不相關的事情。用這種方式寬恕將讓你變得輕鬆和自然。

內疚和羞愧

內疚感讓我們認為自己做了虧心事;羞愧讓我們否定自己。

理解內疚和羞愧的區別有助於寬恕自己。內疚和羞愧經常會一起提及，就好像它們是相同的，或非常相似，然而，它們兩種不同的事物。

當我們做了一些違反了權利意識的事情，我們會產生內疚感，當我們覺得我們自身有錯時，我們會產生羞愧。內疚是對我們做的或我們已經做了的感覺;羞愧是對我們自身的感覺。當我們感到內疚，我們會認為“我做了一件壞事”;當我們感到羞愧，我們會認為“我不好”。

理解兩者差異很重要，這樣才能充分寬恕自己，我們需要面對內疚感和羞愧感兩種感受，這非常重要。有些事件可能會同時觸發這兩種感情，但解決內疚感和羞愧感的方法有何所不同呢。

讓我們簡單地放開懲罰的欲望，放開任何想要傷害別人的形式或傷害自己的自我譴責。我們可以為我們所做的事情做出賠償，道歉，使用四個步驟寬恕等方式可以做到這一點，可以幫助我們治癒一些恥辱感和內疚感，但消除恥辱感經常需要使用另一種方法。

釋放羞恥感，我們需要和自己和解（看一下和解部分），羞恥感可以通過保持一個更好的持續關係而得到癒合，特別是我們任何部位在某些方面的弱勢或缺陷，我們需要與自己創建一個快樂和健康的關係，摒棄羞恥感的不健康形式，這意味著願意瞭解和釋放我們的貶低或任何方式放低自己的“聲音”，這也意味著如何改變於我們無益的人相處，並儘量遠離他們。這意味著花更多的時間，與對我們有益的人相處，它意味著學習不再懷疑那些真正喜歡我們的人，釋放羞恥與成為一個好，善良，有愛心的朋友有很大的關係。

在我們的成長期，我們許多情緒化的父母，老師或親戚，他們過於挑剔或苛刻，如果是這樣，在我們的腦袋中就形成了被批評的聲音，它可以傷害到我們，我們雖然沒有意識到這一點，但仍會出現某種感覺和情緒，我們並不需要對抗這些挑剔的批評，我們也不需要隱藏這些苛刻的困擾，我們內心的批評家會為我們提供一些東西，也許是沒有幫助的，沒有建設性的，但我們只能告訴自己，“這只是一個想法，僅此而已”，最後如果我們不予理睬，它自然就會失去其動力。

羞恥感可以推動我們去做我們後悔做的事情。羞恥感可能助長隱性，不良生活習慣，回避或者過於激進的行為。羞恥感，如果聽之任之，會產生不良後果，當我們自我感覺不好的時候，更容易繼續做我們會後悔的事情，因此羞恥感可以滋長內疚及更多的羞恥感。

羞恥感往往使我們很快責怪別人，不饒恕他們的錯誤。因此，羞恥感可以在人們之間擴散，因為每個羞辱人試圖通過讓別人感到慚愧，來轉移自身恥辱。當

一群人的首領（一個家庭，一個組織，一個宗教或其他）有羞恥感，會很容易擴展到所有的人，從而產生了強烈指責和譴責的潛在有害氣氛。

我們不會允許自己有不該有的感覺，或者不值得有的、荒謬的或無理的感覺。然而，沒有實現的欲望不會消失。它們只是轉入內心深處，並以外在表現為隱性和強迫行為表現出來。我們的隱性和強迫行為又讓我們感到不值得。這是恥辱感的惡性循環：感覺強迫做一些事情，然後我們覺得我們不應該做，感覺自己很慚愧，我們試圖隱瞞我們的羞恥感（內心裡批評的聲音），並生成強迫做一些我們不應該做的事情的行為，等等。

驕傲與羞恥感

僅有在它改變我們的行為並懺悔時，內疚感才能發揮作用。

羞恥感不僅僅是對於個人，我們也會有羞恥感，包括我們的民族，我們的家庭，還是我們周圍的事物。

在深入到民族恥辱之前，讓我們先看看民族自豪感。我出生在一個自然美麗的國家，蘇格蘭，有一天，一位美國遊客對我說："你生活在這樣一個可愛的國家，

太美麗了"！我感到有些得意，我激動了幾秒鐘後，但是我想到，這個國家的美麗與我完全無關啊？他是對這裡的河流和景色如此欣賞，但我卻對這山河沒有做出任何貢獻，即使我奉獻一生也創建不出這美麗的大自然，無論如何我也不可能做得到的事情，為什麼我會有驕傲的感覺？

另外，我也有發生民族恥辱感的時刻，我們國家足球隊在世界盃足球賽中表現的不是很好，觀看了幾場比賽後，我通常就很氣餒，然後就放棄了。

我還知道，非常成功的英國足球俱樂部曼聯在英國之外的國家擁有更多的支持者，比英國的還要多，其中許多粉絲從未到過英國，並有可能永遠不會去英國，他們與曼聯足球俱樂部也沒有聯繫，然而他們會為曼聯的勝利而狂歡，也會為曼聯的失敗而沮喪。

這是一個淺顯的例子（除非你是一個發狂的足球迷），但是指向一個更深刻的問題，我們的驕傲和羞愧可能在我們沒有絕對控制的情況下被觸發，或者我們是故意挑事，否則我們絕對與這事沒有任何牽連，僅僅是因為好勝，這很可能是受外來因素的影響，無目的的選擇支援曼聯足球隊（一個強隊），而不是蘇格蘭足球隊（較弱）的原因。驕傲感和羞愧感可能是意外的，但是它們用非常深刻而激烈的方式來來影響我們，它以每個參與者的行為來影響一個國家在世界舞臺上的形象。

內疚感和羞恥感並非都是不好的，當它們表現在健康方面，它們可合理限制我們的行為，並幫助我們融入這個時代的社會規範。它能讓我們彌補一些我們行為上的錯誤，並鼓勵我們改正錯誤。如果它只是讓我們陷入自責，不產生任何積極的變化，那麼內疚是沒有任何用的。它使我們懷疑我們的態度和信念，並尋求其改變方式，比如通過改變和提高我們的個人素質，羞恥感才能產生作用，如果我們缺乏某些感受，或者我們缺乏更多勇氣，羞恥感可能使我們更被動。

這是學習如何建設性的對待內疚和羞恥，不是盲目地讓它們存在，回避它們（通過保持忙碌）或試圖對抗它們。我們不想被感情所束縛，被過去沒有建設性的態度或行動束縛，通過練習寬恕自己，我們可以管理內疚和羞恥感，使我們瞭解如何對這些原始情感做出反應，而不僅僅是任其擺佈。

悔恨

最好的悔恨是好好的生活。

停留在過去違背了生命的美好。彌補錯誤的最佳方式是讓現在的生活得更好。套用一句關於復仇的老話："最好的悔恨是好好的生活"，如果我們有辦法彌補所做的一切，那麼這將是好好生活的一部分。

一個誠實的心，覺得道歉往往能創造奇跡，並幫助修復我們給予的任何傷害。每個人都會犯錯，每個人都說過後悔的話或做過後悔的事。面對那些我們曾經傷害過的人，可能需要很大的勇氣，承認我們錯了，並去承認我們的內疚感，這樣做可以幫助我們確保不會再犯同樣的錯誤，我們道歉同情其他人的時候，我們就不會再傷害他們。

我們可以通過歸還表達悔意，通過從現在開始講好話，而糾正我們曾說過有關某人的壞話，歸還偷的錢，向大家表現誠實公開的一面，彌補我們所帶來的損害等。

如果我們不能補償被我們傷害的人，我們可以在他的集體中做一些有利於他們的事，例如：我們因為他們的種族傷害到別人，我們可以將功補過，做一些事來幫助他們的種族，我們可以通過匿名捐贈給合適的慈善機構，開動一下腦筋，我們會找到一些方法來彌補，那怕受到傷害的人不能直接得到彌補。

如果我們做了一些非常糟糕的事，比如故意殺害或重傷另一人，這顯然是更難彌補的。然而，沒有人永遠沒有希望，寬恕，伴隨著它帶來的和平和癒合，這是每個人最終可以實現的。極端的情況下，最好是先開始做小過失的賠償，再後來，我們就知道該怎麼彌補較大的過失了。

永遠不要決定自己需要受到的懲罰，便因此開始懲罰自己了。懲罰自己不會彌補那些已經受到傷害的人，它只是從另一方面讓自己更加愚蠢。懲罰自己不能糾正錯誤，你只能通過糾正錯誤並行善才可以說明他人，你通過幫他們做好事來幫助別人。

如果我們作出合理的賠償，好好的生活，就會改正我們的錯誤，被別人理解。如果人們繼續超越合理限度指責我們，那麼是他們的錯而不是我們的，是他們自己的問題，我們需要質疑他們的動機，即使他們扮演受害者的角色。激進的受害者喜歡玩弄別人的內疚和羞愧，企圖為自己的好戰行為做煙幕，來掩蓋他們的不良的動機。

內疚或羞恥，可以被別人利用來操縱我們或控制我們的行為，這種操作通常來自那些主張道德制高點的人，然而這樣的觀點最多是不健康的影響，真正的道德領袖將引導我們採取積極的行動來彌補過失，而不是用這樣的錯誤為藉口，強加給自己的。

否則，面對恥辱的攻擊，即使非常有信心和有能力的人也會內心崩潰，它可能來自家族的一員："我記得你是一個會尿床的孩子"，或者我們的人生伴侶："記住，你忘記了我們的結婚紀念日"，或攻擊我們國家以前的行為："記住戰爭中你的人做的"。回答所有這些，僅僅是一種態度："我已經離開那裡，別人做什麼由他們決定"，作為自身的防禦，我們採取維護自身利益，有權懷疑別人的道德立場。

如果我們嚴厲譴責自己或者我們的國家做錯了什麼，這是為誰呢？誰從這裡受益呢？譴責自己，世界變得更美好嗎？它可以作為一種臨時措施，阻止自己的錯誤行為是有用的，但除此以外沒有任何作用，長時間責怪自己只會過於以自我為中心，首先讓我們自己陷入困境，我們的大多數的錯誤都是過於自我為中心，不夠瞭解別人的需求，自我懲罰只是更嚴重的自我為中心。更好的使用我們的時間和精力，說明和服務他人的需要，而不是花無用的時間在某種形式的自我厭惡、自責或自殘。

上帝原諒我嗎？

自我寬恕是一種最無私的事情。

如果你是一個宗教人士，你可能想知道上帝在這裡扮演什麼角色。你可能會想："上帝決定是否寬恕我"，要考慮的事情是誰要譴責你？你當然有，不然你就不會需要寬恕自己。你需要面對責怪自己的方式，從那裡慢慢開始，你真的認為，上帝會評判你的行動，並試圖提前懲罰自己是一個好主意嗎？如果是這樣，假設你知道神的心意，那麼首先考慮它是否是明智的。更好地與自己或別人練習寬恕，然後你可能更清楚地瞭解上帝是如何看待的，如果你覺得需要祈求寬恕，那麼務必照做。

從前有一個人是一個大國貴族的僕人，有一天，他正在準備盛宴，慶祝從遠方訪問歸來的主人。僕人跑過來的時候，撞上了一扇門，跌落了一個細緻並價值連城的碗，碗打破在石地上，成了碎片，僕人非常恐慌，他跑了，把自己藏起來，試圖躲避憤怒的主人，他絕望了，他努力的思索怎樣做才能減輕他的懲罰，他這樣讓自己很痛苦，於是他決定砍掉他的一根手指，在砍手指時他的痛苦喊叫，引來了其他的僕人，他們發現了他，並幫他包紮了傷口，把他帶到剛剛返回的主人面前。

當主人知道了出了什麼事，他對這個僕人說："愚蠢的僕人，你已經打碎了我三個碗，只有這一個是意外，你打破了一個價值連城的碗，這是事實，但這不是最重要的，重要是在我沒有決定如何處罰你的時候，你自己先懲罰自己，你沒有想到這樣做，你便不能更好地服務於我，致使你犯下更大的錯誤，現在你必須接受你懲罰自己的方式比我給予你的懲罰更嚴重，並且由於你的自殘，你已經喪失了為我服務的能力。"

快淹死的人不能拯救溺水的人，連自己都不能寬恕的人，就不可能去寬恕別人，這就是為什麼寬恕會變得如此困難的原因。他們不肯寬恕自己，感覺愧對它，感覺愧對使得他們無法被別人寬恕，也是因為他們覺得自己不能給予別人寬恕，被辜負的感覺使他們容易懲罰自己，他們往往會有不公或怨恨之感，寬恕就是一條出路。

寬恕有一個美麗的代價，寬恕自己的代價就不難阻止自己寬容他人，寬恕別人的代價就不會停止寬恕自己。寬恕是發現給我們自己禮物，只要我們這樣做，我們就會變得豐富多彩。

自私的想法得非常自我的，這是很容易看到。然而也不完全是，任性可以包括自己過於自卑，使自己脫離現實，妨礙正常的生活，使你的生活全部變成自私自

利,這也是任性的結果。"我的錯誤", "我的遺憾", "我做錯了什麼"的重點, 僅僅因為自鳴得意的自我宣傳和自我滿意失去平衡, 如果你意識到你已經這樣做了, 不需要為難自己, 事實是永遠不會打自己一棒。

自我寬恕不僅可以幫助你, 它有利於健康的友誼, 健康的家庭, 健康的工作場所, 健康社區, 健康的政府, 並最終一個更健康的世界。這是走向世界, 越來越多的人說和做正確的事情, 並能好的東西付諸行動, 而不是由內疚和羞愧表現出來的操縱和強迫。

自我寬恕允許你把你的精力投入到行善中去; 要麼能彌補對別人的傷害, 或者能彌補你的生活。會攻擊自己的能量就可以成為建設性的行動, 而不是自我毀滅的行為。

自我寬恕是最無私的事情。它讓你有自我中心和自我迷戀傾向, 並使得它更容易讓你在你的生活產生積極的作用。自我寬恕有助於防止你對周圍的人存在一種情感或心理負擔。它使你能夠識別並滿足健康方面的需求。它使你能夠參與到人際關係中, 積極和建設性的為他人的生活做出貢獻。它可以說明你把最好的部分貢獻到你的社交生活和你工作生活中。自我寬恕讓你成為好的, 正確的人(也許已經瞭解到什麼是不好的人或方式), 並能在你的生活中採取積極的人生態度。

如何寬恕自己

考慮你可以做好的事情;而不是做你後悔不應做的事情。

為了寬恕自己，你可能需要考慮以適當的方式來彌補其他人。作出補償可以是一件很好的事情，但是要注意偽裝成悔恨的自我懲罰。作出補償，甚至想作出補償，一般應為你帶來一種如釋重負的感覺。如果沒有的話，那麼它可能是某種形式的自殘,或偽裝的自我懲罰。作出補償可能會花費;但它不會傷害你。

如果你沒有觸及他人(不管出於什麼原因他們從你的生活中消失)，但是你想賠罪,那麼就去做，並以善良，慷慨和樂於助人對待相同的種族、群體或類型的人——甚至只是隨意一個人。

你相信上帝你寬恕自己之前，就已經寬恕了你嗎？如果是的話，問問自己你對即將發生過的事情有何感受。然後嘗試完成幾次四個步驟，看看你是否能更清楚些。（見上帝寬恕我嗎？Does God Forgive Me?）

寬恕的四個步驟，寬恕你自己也是一樣的。但是，我們改變步驟三，加入自我寬恕會對其他人有何益處。

第1步：我想寬恕自己：

選擇一個具體的事情。

例如：我想寬恕自己，因為對我的兄弟說話傷人。

第2步：我想要釋放的感受：

列出你對這件事的感受。你需要承認釋放這些情緒出來後，然後繼續前進。

例子;害怕被懲罰、自責、自恨、內疚、羞愧等、。

步驟3A，我承認寬恕這種情況將有利於我

列出你會得到的益處，你就會接受自我寬恕。益處可以包括步驟2中所列出的感受，感受相反面。益處還包括創造更好的關係，得到一個更好的工作，有更多的錢，等等，者取決於什麼是你自我寬恕的相關事件。

例子;感覺更快樂、自由、變得更放鬆等等。

由於這是一個自我寬恕過程中，我們添加一個額外的步驟 **3b** 到通常的四個步驟中。在這一步中，我們專注於他人將受益於你寬恕自己，一些益處可能來自於寬恕自己的益處，當你變得更有活力和創造力，一些是有利於別人的益處。

步驟 3b，我承認寬恕自己這將有利於其他人，這是因為：

寬恕自己可以幫助你成為一個更好的家長，更貼心的朋友，更好的傾聽者，和更寬容的人並讓他人受益等。你可能會變的不再自私自利並更關心別人，你可能會變得不再要求多多，並付出更多。挑選一個對你周邊人最有幫助的益處作為示例。

例子;我會更愉快對別人（少脾氣暴躁，酸味和鬱悶），我會變得親切和更有愛心，我將付出更多。

第 4 步：我承諾寬恕我自己_____我接受寬恕帶來的和平與自由。

還有，或相反，你可以列出和平與自由的具體益處，在你學習寬恕的時候，你自己的變化不僅可以讓自己受益，而且還可以讓別人受益。通常你直接得到的益處同樣也會惠及他人。如果你成為一個快樂的人，或者更優秀的員工，你周圍的很多人也會得到益處。知道對他人的益處，因為我們做的這些寬恕步驟，可以說明我們更容易地寬恕自己。

示例：

- 1.我承諾寬恕我自己對我的妻子/丈夫生氣，讓我獲得自由，發掘所有的潛質，可以成為一個更有愛心的伴侶。
- 2.我承諾寬恕我自己失去了我的工作，這樣我就可以繼續前進，找到一份更好的工作，我會有更多的報酬，讓我和我的家人受益。

第一次最好做書面的步驟。從小問題開始，但你會發現，寬恕都不是小事情。甚至寬恕自己這似乎是一個很小的事，和發生很久以前的事情都會引起大的變化，至少看所有步驟幾次，你會看到你寬恕的能力如何構建的，添加事情，（如果你想要這樣的話）改變你的使用的話。反復徘徊在你覺得你會發生的那些步驟中。

當然如果這是可行的，我們不排除賠償或道歉，這將對大家有益的;只要這樣做不會引起其他更多的痛苦。如果你給它一些正確的想法和感覺，你很快就會得

到一些如何做的想法。如果它不能夠彌補;那麼讓你的生活更好。考慮你可以做
好的事情;而不是做你後悔不應做的事情。

錯誤的寬恕

真正的寬恕給人自由和輕鬆的感覺。

試圖推動或欺騙自己，從而過早的寬恕,或不使用深思熟慮的寬恕過程(如四個寬恕步驟)都會導致錯誤的寬恕。錯誤的寬恕就是某種形式的和解，但沒有完成真正寬恕的工作，我們重新與他人建立關係，就好像我們已經寬恕了他們，但我們還沒有真正寬恕他們。

錯誤的寬恕來自於：沒有完全接受如何傷害別人的經驗（避免痛苦的感覺），急急忙忙的寬恕的過程，或者甚至沒有任何寬恕的過程，假設我們決定寬恕，然後裝作什麼都沒發生。

錯誤的寬恕也往往發生在這些時候：在人們忽視自己真實情感的時候，或者他們認為寬恕是做"好"事情的時候，即使他們知道對方很可能再次做出他們覺得"應該"寬恕的事情。這不是真正的寬恕，因為他們剛剛建立起來了怨恨，這會促成再一次發生。他們使用"寬恕"為容忍惡劣的行為做藉口，所以他們沒有得到真正寬恕帶來的幸福感覺。

真正的寬恕給人自由和輕鬆的感覺，我們可以清晰的看到並可以我們的福祉做出更好的決策。錯誤的寬恕只是讓我們糾纏在同樣的人和同樣的事情中，錯誤的寬恕來自還是出於信仰，我們不應該得到更好的，或不能創造更好的東西，所以我們"忍受"，但這是不利於我們的長期目標。真正的寬恕會改變我們的觀點，釋放我們，讓我們可以創建更幸福的生活。真正的寬恕們會使我們與有價值的人形成聯繫;錯誤的寬恕使我們失去我們的價值感。

在相互依賴的情況下，兩人的隱性將會將兩人連接在一起,僅有一絲寬恕。它可能看起來一方經常"寬恕"另一方，但實際上這是錯誤的寬恕，因為他們只是相互協調，並沒有發生任何真正的寬恕。如果真正的寬恕發生了，一人將釋放束縛。那個人會對他們所希望的關係再進行協商，如果說沒有到位，他們只會祝福對方，繼續前進。

避免錯誤寬恕的方法可確保你瞭解寬恕的過程，它讓你包含了你內心最深處的感情。

和解

寬恕是無條件的，但和解有時是有條件的。

在《**寬恕是力量**》（**Forgiveness is Power**）一書中，寬恕被描述為"放棄懲罰的欲望"。如果你仔細看一下這個字眼你會發現它並沒有提及任何和解。和解是與我們正在努力寬恕的人建立何種關係，和解是重新建立我們與他人的關係的過程，和解經常是寬恕的一部分，但不是必須的。和解是一個真正獨立和獨特的過程。

從寬恕分解出的和解，可以讓我們學習如何寬恕，因為它帶來了清晰及非常有益的見解過程。瞭解和解和寬恕，以及它們是如何結合在一起，它們的區別，會是一個很不錯的方式，可以突顯我們寬恕的任何潛在障礙物，並讓過程更加順利。

寬恕是無條件的，永遠有可能的，和解有時需要是有條件的，並不總是可行的。

寬恕是無條件的，因為它始終可以放開我們懲罰某人是否是活的還是死的，他們是否仍然在我們的生活中或早已不復存在的欲望。釋放懲罰別人的想法完全取決於我們，可以做到與其他人無關。

和解有時需要條件，因為我們可能要寬恕的人是一個持久的施虐者，嚴重隱性者，一個職業罪犯，或者完全否定他們行為的人。我們很可能希望在明確具體的條件下，和此類人確定何種關係類型（見**寬恕之深責 Tough Forgiveness**）。我們可以寬恕他們，但我們仍然可以創建一個明確的界限，選擇寬恕別人是一個不同及獨立的選擇，和與他們協調不一樣。

此外，和解並不總是可能的，那人可能早死了，從我們的生活中消失了，或者無可救藥以至於我們回避他們。與人和解不完全取決於我們，從現在開始，在很大程度上取決於其他人的行為。

這種理解，你能寬恕別人，決定與他們無關（但如果你決定的話，注意隱藏的報復）實際上可以更容易寬恕他們。如果我們誤以為這意味著我們不得不重新建立與他們的關係，我們自然會持謹慎地態度去寬恕別人。意識到我們可以在可接受的情況下進行談判和解，甚至決定不這樣做，讓我們能夠盡可能寬恕更多人。

通過使用**寬恕的四個步驟**（**Four Steps to Forgiveness**）的各種方法寬恕他人，並在某些基礎上決定你想如何和解，如果需要的話。你的和解方式可以等到你從四個步驟中獲得新鮮敏銳的視角，方可決定。

你可能會發現寬恕之深責 (Tough Forgiveness)的理念是思考如何在具有挑戰性的情況下寬恕的有效途徑。

寬恕之深責 (Tough Forgiveness)

寬恕之深責 (Tough Forgiveness) 意味著為任何未來的關係設定條件。

寬恕之深責 (Tough Forgiveness) 的概念是在困難和具有挑戰性的情況下更容易寬恕。在寬恕之深責 (Tough Forgiveness) 中，我們寬恕（如使用的四個步驟來寬恕），但我們給自己不與其他人有任何關係的特權，除某些情況以外，我們可能會決定不與他們調解，除非我們看到足夠的證據表明他們是真的後悔並且願意改變。

你可能已經遇到過愛之深責。寬恕之深責 (Tough Forgiveness) 是類似的理念，正如和解所言，寬恕是無條件的，但和解有時是有條件的，寬恕之深責 (Tough Forgiveness) 意味著我們在未來任何關係中設置了條件。

寬恕之深責 (Tough Forgiveness) 的任何和解是有條件的，它部分取決於現在的其人行為方式，這一點很重要，因為人們經常混淆的寬恕與和解，認為他們經常在一起用，然而，他們實際上是兩個不同的東西。寬恕之深責 (Tough Forgiveness)，我們無條件地寬恕他們（也就是我們釋放想懲罰他們的欲望），但我們要建立與他們周圍協調過程的明確具體的界限，這有助於最小化，我們會避免再次受到由同一個人以同樣的方式傷害的機會(再一次)。

決定要保護自己不受傷害，避免有人以懲罰他們的方式來傷害你，可能別人看起來一樣，如果我們知道我們正在做什麼和為什麼，情況就不一樣了。**寬恕之深責 (Tough Forgiveness)**，我們可以寬恕一個人，但是為了保護自己仍然回避他們。

有一種高尚的品質，寬恕能提升我們的智慧，更上一個臺階，使我們能夠自由。

因為我喜歡在書裡說:寬恕就是力量：

寬恕讓我們自由來去。

在寬恕之深責（Tough Forgiveness）中，你可能會選擇寬恕，並且：

+創建有關具體問題的明確協議，這樣你才願意繼續（這樣你可以感到安全和受尊敬的）。

+指定你不覺得可以接受行為，和導致你結束或暫停和解進程的行為。

+限制你與其他人，除了特定條件下接觸的人的類型。

+協議做一些事來增進相互瞭解，如一起去見法律顧問。

寬恕之深責（Tough Forgiveness）的核心是相互尊重。寬恕之深責（Tough

Forgiveness）意味著要確保其他人知道並尊重你的感受，你知道和尊重他們的感受。如果這種相互尊重不存在，而其他人並不想幫助建立它，那麼就沒有真正的關係，和解就沒有了真正的理由。

和解不僅是一個決定，它是一個過程。寬恕之深責（Tough Forgiveness）的一部分，我們可能希望確保他們真正瞭解我們如何看待，不管他們做了什麼，然而，寬恕之深責（Tough Forgiveness）並不意味著我們得到嫁禍給我們不滿意的其他人。之間是有很大的區別，"這是我的感覺.....這都是你的錯。"簡單地說，"這是我的感受....."第一個加入了指責和判斷。第二個是誠實感情更加相互尊重的表達。

我們也可能會決定和解是不可能的。如果有人不打算改變，我們可以肯定他們不會！改變需要努力，並且沒有承諾就不會發生。無論多少，我們可能希望他們，沒有一個不變的承諾，他們將不會改變。

相互尊重，包括你尊重自己，以及尊重其他人。尊重自己包括誠實面對自己和面對你真正的感覺。你永遠都不想隱藏你的真實感受，因為如果它成為一種習慣就會容易導致錯誤。

如果你不準備寬恕別人，或者沒有準備好與他們和解，那麼你需要寬恕自己，並接受現在你的感覺。這樣你至少可以和自己和解。你可能需要時間來恢復，更新自己，以恢復你的生活和其他人的信仰，然後將準備好寬恕一些你生活中更大的問題，給自己需要的時間，一旦你有了更多的寬容與和解的經驗，你更能夠寬恕和更具挑戰性的和解。

下一步

要成為寬恕的老師，決定這就是你想做的。

如果你想更深入地探討和寬恕他人，無論是個人，或通過線上社交網路，你會發現它是一個絕佳話題，這有助於深化和豐富你的關係。

簡單地提及你正在閱讀一本關於寬恕的書籍，就可以引發一場精彩的對話，也許有人會告訴他們想寬恕的事情，但不知道怎麼辦。請告訴他們寬恕的四個步驟通過解釋給別人這四個簡單的步驟，你可以徹底改變自己的生活。

所有學習寬恕的人也是寬恕的老師，你教寬恕你會變得更寬容，你越寬容你就越懂得寬恕，你可以把你對寬恕的感想（如果你喜歡的話你的秘密任務）讓更多的人瞭解，你也可以成為教授寬恕的老師。

若要成為寬恕的老師，你需要做的唯一事情就是確定這是你想做的事，你並不需要成為一個專家，獲得任何證書，我想做一個寬恕的老師，我會用示例教導別人，我會越來越意識到這一點的重要性，並執意決定教授寬恕，你只需要開始身體力行，你就會變得越來越好。

非常歡迎引用本書的內容，並用它作為教材。如果你想複製本書 10% 以上的內容，請給我發電子郵件以便獲得授權。我們都想發現這個世界的美好，還有比傳播寬恕的更好方式嗎？

你也可能在多家書店內發現我的另一本書《寬恕就是力量》 **Forgiveness is**

Power，由芬德霍恩出版社出版，本書提供多種語言版本，請流覽我的網站，然

後點擊你國家的國旗或語言，瞭解更多資訊請流覽：forgiveness-is-power.com

原諒就是力量

原諒，是一門將創傷轉化為智慧的偉大藝術。

<http://iwp.net/zh>

本書特色

有別於悲天憫人的講道和美德勸誡的論調，作者對「原諒」這種知易行難的心理行為提出不同的思考。他分析「原諒」對我們身心靈所產生的實質利益，鼓勵讀者擺脫受害受虐者的心態，從創傷中找到建設性的智慧和勇氣。

書中的「原諒小練習」巧妙跨越身心靈的認知和修練，擺脫枯燥的冥想及形式化的勵志宣言，以一則則結合個人體悟的小故事輔助說明、引導出本書要旨——原諒別人就是善待自己——是引人入勝的一本書。

商品規格說明

作者： 威廉．馬丁 William Fergus Martin

出版社： 木馬文化

ISBN： 9789863591184

頁數： 352