# 建議用法：

1. 此手冊將幫助你寬恕一個一直困擾你的傷害。
2. 此手冊也非常適合用來應對以後發生的傷害和攻擊。

# 說明：

社交情感健康手冊提供一個免費的自助式介入方法，可以有效地幫助你處理人際關係中的壓力和衝突。研究表示，社交情感健康手冊可以顯著改善人們的身心健康，幫助人們放下過去的怨恨和痛苦。此外，它還能幫助你修復寶貴的人際關係。如有需要，你可以隨時隨地使用此手冊。如果你選擇手寫完成本手冊，請以易於閱讀的方式寫出你的回應，並在適用的情況下圈出回應。完成每節課堂後，請填寫你在該課堂填寫的字數，以作記錄之用。



有關REACH寬恕的其他資源，請參見<http://www.evworthington-forgiveness.com/>

**目錄**

課堂1: 你即將會體驗到甚麼？

社交情感手冊簡介：這是關於甚麼？1

課堂2: 為甚麼要寬恕? 6

課堂3: 作出寬恕的決定14

課堂4: R = Recall

回憶被傷害事件 (以及同理心的開始) 21

課堂5: E = Empathize

對傷害你的人產生同理心（續）27

課堂6: A = Altruistic Gift

給予無私的禮物 34

課堂7: C = Commit

承諾寬恕 40

課堂8: H = Hold on to Forgiveness When You Doubt

在疑惑時堅持寬恕 45

課堂9: 承諾讓自己成為更懂得寬恕的人

用15至20分鐘完成的12個步驟 (第一部分) 50

課堂10: 承諾讓自己成為更懂得寬恕的人

用15至20分鐘完成的12個步驟 (第二部分)55

課堂11: 社交情感手冊的體驗61

課堂12: 評估自己的進度65



**你即將會體驗到甚麼？**

**社交情感手冊簡介：這是關於甚麼？**

在短短兩小時之內，你將會完成以下所有練習，目的是為了學習如何能夠更懂得寬恕。沒有人一定要寬恕他人，寬恕只是一種選擇。

此手冊共有 12 個練習，每個練習需時十分鐘，完成整本手冊大約需要兩小時。這些練習是循序漸進的，因此請不要跳過任何一個練習。完成每一個練習並不需花費太長時間，因此你也可以在繁忙的生活中完成它們。當你完成這些練習後，你也可以和其他人一起令這個世界變得更美好。

寬恕可以於一瞬間發生，也可以帶來戲劇性的變化。寬恕可以扭轉你一直追求的目標，而且很大機會能夠改變你前面的方向。這種改變可能很微小，但卻非常重要。這種改變或許會帶領你前往在你心目中截然不同的地方。不論是突然的變化還是逐漸的改變，寬恕都可以帶領你到達更好的境界。

重要的是，寬恕不代表忘記甚麼，也不是假裝自己從來沒有受過傷害。寬恕只是將對冒犯者的惡意轉為善意。當你繼續閱讀時，就會明白寬恕也不代表要放棄公義。寬恕只是簡單地為冒犯者的利益著想，這是可以在不遮掩錯誤的行為，仍然追求一個公正結果的情況下做得到的。寬恕可以很重要和很有影響力，是一種令人放鬆的體驗。讓我們一同踏上學習寬恕的旅程吧。



**請為你平常的寬恕度作評分**

思考一下你遇到的所有人以及你曾經歷的事件之中你寬恕他人的經歷。如果你認為幾乎*在所有情況下對於幾乎每一位你認識的人*，你都會完全寬恕對方的話，可給自己 10 分（*完全寬恕*）。但是，如果你認為當有人對你不公平或傷害你的感受時，你*幾乎總會*感到憤怒、受傷、怨恨或痛苦的話，可以給自己 0 分。就著你現時的人生，給自己一個客觀的分數：**由 0 分（完全不寬恕）至 10 分（完全寬恕），你寬恕別人的程度有多少呢？**

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡填寫評分：** |  |



**選擇一件你希望能夠寬恕對方的被傷害事件**

第二種寬恕是關於你如何就著一件特定的被傷害事件作出反應。有些人認為：「我曾經受嚴重傷害，以致我永遠無法寬恕對方。」其實並非如此。你可以在經歷嚴重的傷痛後寬恕他人，即使對方難以原諒。當你每次就著一件被傷害事件寬恕對方時，你會學習成為更懂得寬恕的人。試想想你曾經受傷害的經歷，你很可能依然記得當時的痛苦。那日之後，可能也有其他事情發生。可能有些事情的發生會加重你受傷的感覺。例如，可能對方沒有道歉，或者不肯承認傷害了你。又或者對方再次傷害了你。這就是你希望透過此手冊處理的被傷害事件。這很可能是你要學習成為更懂得寬恕的人的第一步。**試寫幾句記下這件被傷害事件，向自己承諾認真處理這件特定的被傷害事件。**

|  |
| --- |
| **請在下面描述這件被傷害事件：** |
|  |

你將透過這12個練習處理這一件被傷害事件。你的目標是在完成此手冊時寬恕對方。如果這是一件嚴重的傷害，你可能會發現自己仍未能完全寬恕對方，但是你將朝著這個方向邁進。（最後的結果可能會令你感到驚訝！）你可以重複使用此手冊，直至你就這件被傷害事件完全寬恕對方。嘗試作出寬恕就好像因生病發燒時要服用藥物，但發燒可能會復發，你可能需要服用幾次劑量才能康復。在每堂課的尾聲，你將會想起其他被傷害事件並練習寬恕別人。這會幫助你在完成課程後成為更懂得寬恕的人。



**請為你此刻寬恕的決定作評分**

**不肯**寬恕就是你沒有寬恕別人的打算。寬恕傷害你的人涉及兩種不同的體驗。第一種是**決定你未來會如何對待這個人**。當你決定不要「以眼還眼」般報復對方，而是打算把他當做你欣賞的人去對待，這就是完全的決定性寬恕。在決定性寬恕的評分標準上，我們定為 10 分。但是如果你打算報復、永遠不再與對方說話，又或者更嚴重地傷害對方，這樣就是不決定寬恕。我們定為 0 分。就著決定寬恕這件被傷害事件，思考你現時處於的狀況是甚麼。**由 0 分（不決定寬恕）至 10 分（完全決定寬恕）為自己評分。**

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡填寫評分：** |  |



**請為你此刻情感上的寬恕度作評分**

即使你已經作出寬恕的決定，你可能仍然會感到怨恨、痛苦、憤怒以及害怕再次受到傷害。你甚至會憎恨那個傷害你的人。第二種的寬恕就是情感性寬恕。情感性寬恕是以較正面的情緒取代負面不寬恕的情緒來回應冒犯者。請就著你情感性寬恕的程度評分。如果你覺得情緒上難以寬恕對方（即是沒有任何情感性寬恕），給自己 0 分。如果你對冒犯者沒有任何負面情緒，可以給自己 10 分。

當你為自己作評分時，考慮你與那位傷害你的人之間的關係。如果冒犯者是一位你永遠不會再見的人，你可以透過擺脫對那個人的負面情緒（例如：憎恨或憤恨）來達致完全的情感性寬恕。但是如果冒犯者是一位你一直保持交往的人（例如：你的伴侶、孩子、父母或密友），完全的情感性寬恕並不只消除更多負面情緒，你還必須在想起對方時**感受到正面情緒**（例如：愛）。

由於你所選擇寬恕的是一件*嚴重的*被傷害事件，所以你現時的評分可能比較低，但是當你完成 12 個練習之後，你的情感性寬恕評分將會提升。



|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡填寫評分：** |  |



**小測驗**

在每堂課的尾聲，你將會讀到一段總結，並需要完成一個小測驗，以確保自己小心地體驗寬恕的進程。至此，你已經在這堂課中獲益良多。你已學會：

* 寬恕分為兩種：你對於一般事件的寬恕，以及對一件特定被傷害事件的寬恕。
* 有兩種方法可以寬恕一件被傷害事件。請填寫這兩種方法的名稱。你還記得它們嗎？第一種是 寬恕。第二種是經歷 寬恕。



|  |  |
| --- | --- |
| **課堂1總字數（大概）：** | 字 |



**為甚麼要寬恕？**

這一堂課可能需時略略超過 10 分鐘，因為這一堂課非常重要。你將會思考到自己為甚麼要原諒這位傷害你的人。



**從文學中體驗寬恕**

**引文一：**有時候思考其他人對寬恕的定義會對自己有幫助。著名的美國詩人Maya Angelou（馬婭．安杰盧）創作了這首詩：

*歷史，儘管它是揪心的痛，*

*亦不能抹掉，但假如勇敢地面對，*

*就不需要重演。*

**如果你要從引文一中選擇一個令你印象深刻的詞語， 你會選哪一個？**

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡填寫：** |  |

**再閱讀一遍，然後回答以下問題。**

|  |
| --- |
| **引文一對你來說有意義嗎？在下面填寫有或沒有：** |
|  |
| **為甚麼填寫有或沒有？在下面填寫你的原因：** |
|  |

**引文二：**以下引文來自Malachy McCourt（馬拉奇．麥考特），他是一位演員、作家和政治家。

*『心懷憤恨猶如服下毒藥，還期待他人會因此而死。』*

你認同他的看法嗎？

|  |
| --- |
| **請嘗試在下面改寫這段引文的表述：** |
|  |

其中一種改寫的方法是「堅持不肯寬恕並不會傷害對方，但是會對你造成不良影響。」事實上有多項科學研究都支持這個觀點。



**找出寬恕別人的好處**

人們經常認為受到嚴重傷害後，不管是不肯寬恕還是報復都是合理的。為甚麼要心懷怨恨，令自己感到憤怒﹑身體不適甚至精神失常，又或者損害自己重要的人際關係呢？有大量科研證據支持不論決定性還是情感性的寬恕都可帶來好處。**盡你的能力列出選擇寬恕帶來的好處**，其中包括身體健康、心理健康、人際關係以及其他人生方面（例如靈性）。在開始進行練習 2.3 之前，嘗試盡量列出更多寬恕對各方面的好處，這樣你將獲益良多。

|  |
| --- |
| **對身體健康的好處：** |
|  |
| **對精神健康的好處：** |
|  |
| **對人際關係的好處：** |
|  |
| **對靈性的好處：** |
|  |



**寬恕的好處 （經由科學證實）**

以下是一些寬恕的好處，全部經由科學研究證實。請細心閱讀。

1. 心懷怨恨可產生壓力，增加體內的壓力荷爾蒙（皮質醇）。你的血壓和心跳也會提升，增加心臟受損的可能性。此外，心懷怨恨也會引起消化問題、削弱你的免疫系統、影響你的性慾，也會導致記憶力受損。（以上有多少項是你之前已想到的？）
2. 心懷怨恨可以令人感到抑鬱、擔心自己再次受到傷害、感到憤怒以及經常持有較負面的思想。人們時常不能對負面經歷和造成的傷害釋懷，以致他們沉醉在苦惱的情緒中。這些情緒也會對你的身體產生負面影響。
3. 心懷怨恨令人們不希望與對方和好，他們會保持憤怒的情緒，斷絕與對方在情感上的聯繫，因而感到痛苦。事實上，他們不會修補這段人際關係，也不會從對方身上得到支持，令自己的健康再次面臨威脅。
4. 對於某些有宗教信仰的人來說，心懷怨恨與宗教信仰的教導背道而馳。因此當事人會感到不那麼平靜，對人或所信奉的神之間的關係會較為疏離。

|  |
| --- |
| **如果你只能選擇一項好處，哪一項是最能激勵你寬恕他人呢？**  **請在下面填寫你的答案：** |
|  |



**為甚麼要寬恕？回想你曾經原諒的事情**

寬恕對你的健康大有裨益。心懷怨恨會對你的健康造成不良影響。這些發現都有科學證據的支持。在做以下的練習時，試著將這些發現應用到你的生活中。

當你寬恕某人的時候，你會嘗試對他更好。這樣你會對他產生更正面的感覺。幾乎每個人都曾作出艱難的寬恕決定。**試寫幾句描述你曾成功寬恕的最難的一件事。**反思這一點並記下來是十分重要的。（請不要跳過這個練習。）

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |

A group of people standing together

Description automatically generated with medium confidence



**寬恕對你有好處**

寬恕對你有哪些好處呢？透過一件曾對你造成嚴重傷害但你能成功寬恕的事件（參考練習 2.4），並按照你感覺改變的程度回應以下每一項陳述。請使用評分量表：

***0＝沒有分別（甚至更差）；1＝有一點好轉；2＝好得多***

|  |  |
| --- | --- |
| **陳述** | **評分** |
| 寬恕對方後，我感到身體 |  |
| 寬恕對方後，我覺得自己的負面情緒 |  |
| 寬恕對方後，我的人際關係 |  |
| 寬恕對方後，我感到靈性上的結連 |  |

科學已證實當一個人持之以恆地實踐寬恕後，身體變得更強健、心理有較好的調適、人際關係更和諧，並且靈性上更能保持內心平靜。但是這些都需要花上時間和努力。



**決定寬恕和體驗情感性寬恕是息息相關的**

寬恕與*決定寬恕*那些傷害我們的人是有關的。當我們作出這個決定時，我們會嘗試對傷害過我們的人表現得不那麼負面。更甚者，我們嘗試以對待我們重視的人的態度來對待他們。但是相比作出寬恕的決定，要真正感受到*情感性寬恕*（減少自己怨憤、憤怒、受傷和痛苦的感覺）則可能需要較長的時間。雖然我們可能是真誠地決定寬恕並嘗試更好地對待別人，但是我們仍可能感受不到全面的情感性寬恕。決定性寬恕和情感性寬恕有時候可以同時發生，但是它們是兩種不同的過程。它們可以在不同的時候發生，亦沒有先後次序之分。事實上，有些人可能只會經歷其中一種，而永遠不會經歷另外一種。**試回答以下問題，檢視自己對寬恕的理解程度。**

|  |
| --- |
| **情感性寬恕與決定性寬恕有何分別？請在下面填寫你的答案。** |
|  |



**決定寬恕及體驗情感性寬恕可帶來的不同影響**

**閱讀並思考以下內容：**

***決定寬恕***帶來最大的好處包括: (1) 更容易達至情感寬恕；(2) 治癒你與希望和解的人之間的關係； (3) 達至更高的靈性維度（願意寬恕他人而非心懷怨恨）。

多本以***情感性寬恕***為題的書籍都提及其對身體健康包括對你的心臟、免疫系統、腸胃系統、腦部功能以及減少壓力的各種好處。此外，多項研究指出情感性寬恕可以減少抑鬱症、焦慮症、與憤怒相關的疾病、強迫症、創傷後壓力症候群症以及與心理因素有關的身體疾病。

在上一個練習中（練習 2.6），你就著決定性寬恕與情感性寬恕之間的關係寫下自己的想法。科學家再次證明它們的相關性。雖然兩者對於健康、心理、人際關係和靈性有不同的影響，但是它們同樣都很重要。



**小測驗**

在這堂課中，你已學習到關於寬恕的概念。你已學會：

* 你曾寬恕過去的一些事情（或有重大的事情），因此你已證明自己能夠寬恕。
* 寬恕分為兩種：決定性寬恕和情感性寬恕。它們有關連但並不完全一樣。它們各有不同的好處。
* 讓我們一同重溫，查看自己對寬恕的理解。
* 寬恕對健康的好處主要包括在心血管系統（心臟和血液）和免疫系統。
* 寬恕對你的心理健康有益，源於你減少對事情感到憂慮或困擾。
* 寬恕對你的人際關係有益，源於你決定用不同的態度對待曾傷害你的冒犯者。

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂2總字數（大概）：** | 字 |



**做出寬恕的決定**

寬恕的決定有時候是自覺和深思熟慮的，有時是不知不覺地做了一個非常重要的決定。在戀愛的關係中，人們在作出重要的承諾，會由一小步逐漸步向更大的承諾。這一堂課讓你有機會作出深思熟慮的寬恕決定。如果你已踏出了寬恕的第一步，你可以就此作出承諾寬恕的聲明。

第 2 堂課的教導提及，不肯寬恕對你的健康、人際關係和內心的平靜會造成多方面的損害。你已閱讀了有關寬恕的科學證據，明白對一個事不關己或甚至不知道你存在的人心懷怨恨是白費力氣的，更不用說對你健康的壞處。

**A picture containing text, vector graphics

Description automatically generated**所以你可能想起了你曾經承受的傷害，然後想：「**是的，我已經踏上寬恕的旅途**」。你或會想：「**我願意作出寬恕別人的承諾**」。如果你發現自己已經踏上寬恕別人的旅途中，又或者你已經準備好要走上這段旅程，這一堂課將使你這個決定更加堅定。



**不公義的差距**

試將以下過錯由最容易寬恕（第 1 級）至最難寬恕（第 4 級）排次序。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **按1至4級排序** |
| **人物甲**深深地傷害了你，但是卻重複地說：「我並沒有做錯。」 |  |
| **人物乙**對你的傷害並不是太深。 |  |
| **人物丙**深深地傷害了你，但是他/她痛哭流淚，並真誠地向你道歉。 |  |
| **人物丁**深深地傷害了你，但是他/她向你道歉，並做了一些好事彌補對你造成的傷害。 |  |

大部分人會將這些過錯按此次序排列：人物甲＝ 4（最難原諒）；人物乙＝ 1（最容易原諒）；人物丙＝ 3；人物丁＝ 2。這次序反映了你感受到不公平的程度。「不公義差距」是指過錯的嚴重程度，以及冒犯者有沒有作出彌補或撫平事件的差異。如果冒犯者道歉，並且對造成的傷害作出彌補，他便去除某些不公義。當不公義差距越大，達致完全寬恕便越困難。



**你不一定要寬恕 (寬恕是一個決定)**

人們不一定要寬恕別人，他們可以透過許多方法縮窄不公義的差距。就以下每種方法，請選擇你認為這些縮窄不公義差距的方法是**好**還是**壞**。

|  |  |
| --- | --- |
|  | 請**在下面**選擇「**好**」或「**壞**」： |
| 看到公義彰顯。 |  |
| 為對方的過犯辯解，因為對方不一定有意傷害你。 |  |
| 讓神施行公義。 |  |
| 不讓你的情緒觸發你的行動。 |  |
| 將對方的行為合理化，因你也曾傷害對方。 |  |
| 接受現實並繼續過你的人生。 |  |
| 以牙還牙。 |  |

Icon

Description automatically generated你不一定要寬恕才能縮窄不公義的差距。但對於某些冒犯，不公義差距或者未能消失。儘管如此，你依然有能力去寬恕對方。



**卸下不肯寬恕的壓力：作出寬恕的決定**

儘管你不一定要寬恕別人，但你可以決定這樣做。現在請你緊握雙手，然後張開你的雙臂，盡量遠離你的身體。想像一下你將傷痛和不寬恕的重擔握在你的手中。你可能還未準備好要放下重擔，所以再保持這個姿勢多 30 秒。當你的手臂開始感到疲倦，想一想如果你能夠放開雙手（和你的人生）並開始做其他事情的話，你可以做甚麼其他事情。記住，背負這個包袱傷害的是你，而不是冒犯者。但放手對你們雙方都有幫助。

雖然你可能未預備好完全放下，現在嘗試張開雙手，然後把你的雙臂放回原來的位置。當你預備好要作出寬恕的決定時，記住這種釋放的感覺並欣然接受。

現在你明白了寬恕的好處，那麼你想真正決定去寬恕了嗎？這將代表你決定放棄以牙還牙。相反地，你決定對待冒犯者有如你視為（雖然有瑕疵但是）重要的人。（即使那人已經不在你的生命中，假如你再次見到對方的話，你可以決定你願意這樣對待他/她。）

在第 1 堂課（練習 1.3）中，你嘗試了就著自己的決定性寬恕給予評分。如果你決定不會向那位傷害你的人報復，反而想對待他/她有如你重視的人，這就是完全的決定性寬恕（10分）。可是，假如你計劃要以牙還牙、與那人斷絕來往，又或者想更深地傷害對方，這可以當作完全不決定寬恕。到目前為止，你心目中的評分可能已經改變了。現在，就著決定寬恕傷害你的人這個方向，請你花一分鐘時間思考你的進度如何。跟第一課相比，希望你現在對待那個傷害你的人的方式，可以跟你對待自己重視的人的方式之間的距離收窄。**由 0 分（完全不決定寬恕）至 10 分（完全決定寬恕），給自己一個新的評分。**

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡填寫你的評分：** |  |



**決定性寬恕加上情感性寬恕：兩者缺一不可**

你認為自己已作出誠懇的決定要寬恕這位冒犯者嗎？你有至少朝著這個方向邁進嗎？當你完成有關情感性寬恕的課堂後，你將再次思考你的進度。

作出寬恕的決定和經歷情感性寬恕是截然不同的。否則，當我們作出此決定後，一定會徹底釋懷。但是這樣的情況幾乎從來沒有發生。

你需要作出寬恕的決定，但是這樣不足以改變你的情緒。就情感性寬恕而言，你需要經過五個步驟才能達致「REACH寬恕」。本手冊餘下的篇幅將會向你介紹如何逐步地經歷這五個步驟。讓我們開始進行達致「REACH寬恕」的五個步驟。



**自我反思**

在第 2 堂課中，你學習到決定寬恕主要可以改善關係和靈性，而情感性寬恕則主要可以改善身體和精神健康。在這些好處中，哪一個最能激勵你去寬恕別人呢？

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |



**如何寬恕別人的實際建議**

為了學會更懂得寬恕別人，除了完成這本手冊之外，你還必須把握每一個實踐寬恕別人的機會。為了幫助自己，你可以每天記下提醒自己寬恕他人的字句，當有人傷害你時，你會選擇寬恕，而非感到怨恨、痛苦或憤怒。以下有些建議可能會幫助到你。你可以將以下一項或多項提醒字句寫出來提醒自己。

1. 我知道［那人簡稱\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_］經常令我感到怨恨、痛苦或憤怒。因此當我想起要與那人見面時，我將會立即冷靜下來。我會願意寬恕對方以尋找心中的平靜。我會慢慢地深呼吸，將怒氣呼出，然後吸入安寧。此外，當我與那人見面時，我會避免令我感到怨恨、痛苦或憤怒的想法。

2. 在使用這本手冊以外的時間（即是課堂與課堂之間的時間），我知道一旦開始進行其他事情，便很難回頭繼續處理。我有明確的目標。但是，即使我明白完成全部 12 堂課後會幫助我更懂得寬恕，我仍然難以繼續返回手冊的進度。所以我會選擇一個固定的時間繼續完成它。在完成這本手冊之前，我會把它加入我的行事曆。我會在指定時間提醒自己在家中繼續進行下一堂課。

3. 當我發現自己的思想出現怨恨、痛苦或憤怒時，我會保持冷靜。更重要的是，我會重溫手冊的課堂內容，因為它教導我如何冷靜下來並對傷害我的人產生同理心。

4. 如果有人傷害或冒犯我，我希望能夠迅速地處理。我會立即在我的行事曆上安排一個時間，在事件佔據我的情緒前嘗試寬恕傷害我的人。

5. **（寫下你自己的建議）\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

請將**數字**填寫在下面的方格內，決定你承諾要做的事情。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **我承諾要做…** |  |  |  |  |  |



**小測驗**

在這堂課中，你學習到很多幫助自己寬恕他人的知識。你已學會：

* 你可以決定寬恕。你是否經歷過一件事件造成太大傷害以致難以寬恕？

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡**填寫有或沒有： |  |

* 寬恕性決定和情感性寬恕同樣重要。你認為其中一樣比另一樣更容易做到嗎？

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡**填寫是或不是： |  |

* 為甚麼？

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |



科學家和輔導員普遍相信決定性寬恕和情感性寬恕都是很重要的。能夠做到兩方面會對你有幫助。你之所以決定更正面地對待冒犯者，是因為你是有價值的人。你也願意花時間和努力將不寬恕的情緒用正面情緒取而代之，因為你也重視其他人。

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂3總字數（大概）：** | 字 |

# 

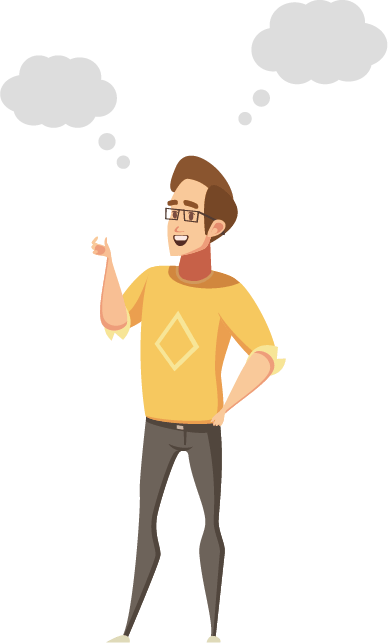
**R = Recall**

**回憶被傷害事件 (以及同理心的開始)**



**改變你的心態**

有些人在受到嚴重傷害後會認為寬恕對方是不可能的。或許，傷害你的人已經離世或離開你，因此他們無法做任何事情彌補這些傷害。的而且確，大多數人都不值得我們寬恕。許多傷痛是沒有辦法彌補的。

然而，對方不值得寬恕並不代表你不能夠寬恕對方。建立寬恕的習慣與鍛鍊肌肉是同出一轍的。正如即使你累了也要堅持做運動一樣，決定寬恕意味著你會做一些令自己感到不舒服的事情。這就是你需要在多種情況下練習寬恕的原因之一。當你越經常原諒別人，你就越能夠鍛鍊出更強壯的「寬恕肌」。

人的心態分為兩類，固定型心態及成長型心態。固定型心態看似不錯，你就是不會寬恕某個人。但是，這種心態讓你停留在同一狀態或階段，生活毫無變化。相反，成長型心態較為進取，假設一個人可以改變和成長。當你有了成長型心態，未來就不會一成不變。

讓我們重溫一下，決定寬恕的最大好處是改善人際關係。對很多人來說，寬恕還可以帶來靈性上的好處。決定寬恕也對身心健康有益。現在你即將要就著一位曾經傷害你的人開始練習「 REACH情感性寬恕」的五個步驟。情感性寬恕對身心健康方面的好處有更緊密的關聯。「REACH寬恕」的五個英文字母分別代表五個步驟：回憶被傷害事件 (Recall)；同理傷害你的人 (Empathize)；給予無私的禮物 (Altruistic Gift)；承諾寬恕 (Commit)；堅持寬恕 (Hold on)。（在某些語言中，這些字母可能不像英文可以組成一個單字。）在接下來的五堂課中，你將會逐一運用這五個步驟以完成「REACH寬恕」的過程。我們首先從回憶被傷害事件開始。



**原諒別人的重要性**

在家庭、社區或工作場所，當大家能夠放下彼此之間的誤解和蓄意傷害，一同達成共同的目標時，寬恕就得以體現。即使只有一個人願意寬恕別人，也足以改變一個群體。在家庭、工作場所、教會、社區和國家中，做一個寬容的人，對你而言有多重要呢？**你最想影響那個群體（一個或多個）？為甚麼呢？請用短短幾句寫下來。**

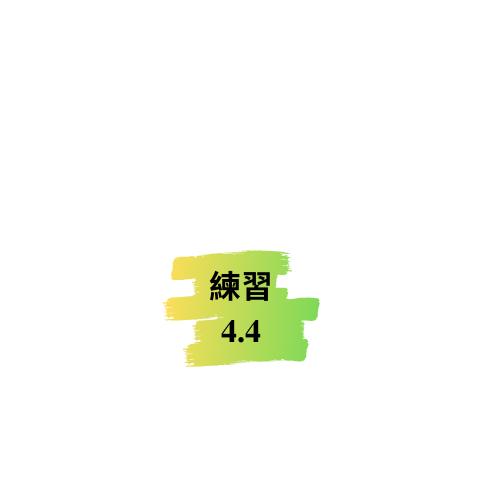
|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |



**以不同的角度形容傷害**

在這本手冊的開頭（練習1.2），你寫下了自己的故事，並希望寬恕傷害你的人，做到情感上的寬恕。但是如果我們重覆地告訴別人同樣的故事，那麼我們不會取得任何進展。我們需要以更客觀（但同樣真實）的角度去講述這個故事。因此，讓我們以旁觀者的角度而不是從自己的角度再次重溫事件發生的經過 。

|  |
| --- |
| 1.再次寫下這個故事，但這一次不要強調冒犯者有多過份，也不要描述你傷痛的程度。 |
|  |
| 2.比較第一個版本（練習1.2）和你這次所寫的第二個版本，請列出最少三個不同之處。（你可以查看之前的回答。） |
|  |



**放下傷痛**

為了提醒你準備要做的事，讓我們再做以下的練習。即使你已經做過這個練習，你仍然會從運用身體的練習中獲益良多。請站起來。正如你在上一堂課（練習3.3）中所做的，試想像你將傷痛緊握在手中。然後將你的雙臂向身體兩旁張開，然後想像你如何面對傷痛。你嘗試將傷痛握在手中，然後保持雙臂張開。保持站立和雙臂張開大約一分鐘後，你的雙臂會開始感到疲倦及沉重。你體會到心懷怨恨的感覺嗎？

現在，想像一下自己放下了傷痛的感覺。在這個安全且有私隱度的地方，默念「我決定寬恕傷害我的那個人」。就好像只需要一下的點擊，便能從讓你感到有壓力的網頁轉換至一個讓你感到輕鬆暢快的網頁一樣。讓我們形象化情感性寛恕的過程。無論此刻你是否希望達到情感性寬恕，請打開雙手並垂落雙臂至身體兩側，同時想像寬恕的決定能帶走你對冒犯者的負面情緒。（在進行這個練習時，你也可以選擇雙手握住代表那次被傷害事件的物品。）

如果你還沒有決定寬恕那個人，現在你可能真的想要作出這個決定了。如果你決定如此，這並不代表你對冒犯者的感覺會有很大的變化甚麼。接下來的課堂練習會對你的感受有更大的影響。你將會做到情感性寬恕。別忘記你寬恕的決定。當你在練習決定性寬恕時，你可以回顧那次傷痛，然後決定更正面地對待對方。你願意放下怨恨，並且嘗試把這個人當作是一個你重視的人來對待。在嘗試改變你對那個人的感覺後，你可以再重複這套動作。假如你現在未能夠作出寬恕的決定，這套動作也有助你之後更容易做得到。

**E ＝ Empathize**

**對傷害你的人產生同理心**

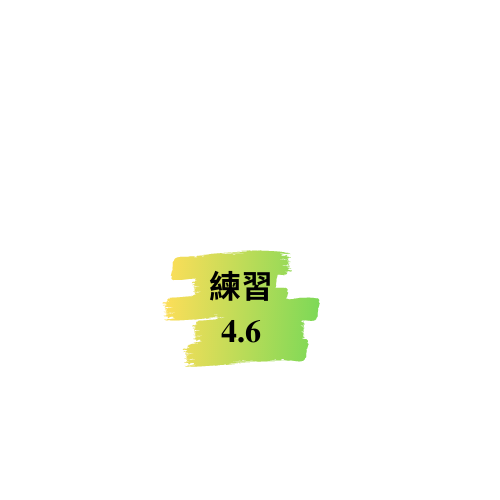


**我們做事都是有原因的**

請寫下幾句你曾經傷害某人的經歷。在你傷害對方之前、期間和之後，你有甚麼感覺？有甚麼想法？留意到甚麼，做了甚麼？

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |

**反思：**我們做所有事情都有當時認為合理的理由。雖然這對於那些可能被傷害的人來說可能不是好的理由。即使我們是出於善意，我們都曾經無意地傷害別人。因此我們可以明白，也許傷害我們的人也認為他的出發點是好的。這樣可能頗困難，但是你能想像冒犯者也許並不是刻意要傷害你嗎？



**嘗試明白別人為何傷害你**

回想你想要寬恕的被傷害事件，寫下你認為對方當時正在經歷甚麼。我們很容易認為冒犯者是邪惡和不友善的，當然有時候他們的確是這樣的。但是撫心自問，我們當時可能激怒了對方，可能對方其實是出於善意的，又或者對方當時承受很大壓力才會做出當時的行為。

* 你留意到你和冒犯者之間的關係有沒有出現上述提及的情況呢？
* 你有沒有激怒對方呢？
* 對方是出於善意嗎？
* 對方是否承受著很大的壓力呢？

**反思：**在這個課堂中，你嘗試從不同的角度觀察對方傷害你的事。這樣做並不是為對方傷害你找藉口，這樣做只是幫助你更好地理解對方。這是情感性寬恕的一個關鍵步驟。**對於那位傷害過你的人，你能夠對他/她有更正面的想法嗎？**

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的回應「很多」、 「有一些」、「有但不多」或「尚沒有」。** |
|  |



**小測驗**

在這堂課中，你學習到很多幫助自己寬恕他人的知識。你已學會：

* 你可以將傷痛放下。就像張開自己雙手，放下怨恨一樣簡單。
* 決定寬恕後會立即感到如釋重負。
* 但是你依然會感到無數次的怨恨、痛苦、敵意、仇恨、憤怒和焦慮。雖然過程需時，但你可以擺脫這些負面情緒。它們會在不同的時候隱藏或呈現，而且有時候你的情緒會異常強烈。改變這種負面情緒的過程稱為 \_\_\_\_\_\_\_ 。
* 這個過程需要時間和努力。

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂4總字數（大概）：** | 字 |



**E = Empathize**

**對傷害你的人產生同理心（續）**

在這堂課中，你會繼續嘗試理解傷害你的人，甚至增加你對他的**同理心**。

這是培養寬恕最重要的練習之一。事實上，多項研究顯示大部分人可以通過進行這個需時10分鐘的簡單練習提高寬恕別人的能力。



**角色扮演**

試寫下一段你和傷害你的人之間的模擬對話。你會說些甚麼？冒犯者又會說些甚麼？

**例子：**

|  |  |
| --- | --- |
| **我：** | 當你發脾氣並開始侮辱我的時候，你真的傷害了我的感受。你看起來似乎毫無歉意。 |
| **冒犯者：** | 我沒有意識到這件事仍然令你煩惱。這樣使我感到難過。 |
| **我：** | 我希望你能夠表達多一點悔意。我已經傷心多日了。當我想起這件事時，我依然覺得生氣。 |
| **冒犯者：** | 我很抱歉令你感到痛苦。我當時只考慮到自己有多麼沮喪。我更多的是對自己不滿，而不是對你不滿。 |
| **我：** | 那麼為甚麼你當時不說出來呢？ |
| **冒犯者：** | 我的確找不到任何藉口。我當時應該說清楚的。雖然我當時沒有說甚麼，但是我一直視你為我的朋友，希望有一天你能寬恕我。 |

**現在輪到你了。**嘗試寫下至少三組你和冒犯者之間有意義的對話。這些對話會否在現實生活中發生並不重要。最重要是要理解對方的想法。當然，對話越貼近實況越會幫助到你。

|  |
| --- |
| **請將你們的對話寫在下面：** |
|  |

你有沒有考慮對方的處境？有沒有考慮對方可能承受著壓力？對方這麼做的原因是甚麼？請**在下面位置**寫出一些你沒有考慮到，但有助於你更加理解冒犯者的其他事情：

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |

現在要進行一項很重要的事情——請把一張空椅子放在你面前，然後大聲朗讀你所寫下的對話。你先坐在一張椅子上讀你的台詞，然後坐在另一張椅子上讀對方的台詞。每隔幾秒你就要起身坐在另一張椅子上。**如果你連續5至10分鐘時間做這段角色扮演，這個練習會更加有效。**(研究顯示，如果你認真地做這個練習，可能是一個最簡單又有效的方法幫助你在情感上寬恕冒犯者。）

**站在對方的角度思考後，你現在有沒有新的想法呢？這些新的想法是甚麼？**

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的想法：** |
|  |

**你有沒有意識到對方的動機和感受呢？你現在更能明白對方的感受和理由嗎?**

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |

**回答下面五條問題:**

|  |
| --- |
| **1. 你有沒有甚麼理由讓你對傷害你、冒犯你的人感到抱歉？** |
|  |
| **2. 對方需要被寬恕嗎？** |
|  |
| **3. 對方需要寬恕他/她自己嗎？** |
|  |
| **4. 對方需要你的寬恕嗎？** |
|  |
| **5. 你為對方感到悲傷嗎？** |
|  |

如果你可以用你的同理心來理解冒犯者，並同情或關愛他，就可以減少自己不寬恕的負面情緒。



**同情心**



可能你未能用同理心來理解對方。可能你認為對方傷害你是實在很惡毒、愚蠢和殘酷。與其試著去體諒對方，你能否意識到那個對你做了如此可怕的事情的人需要你的同情？

同情心是指意識到一個人需要幫助，即使這個人不渴望、尋求或願意接受幫助。但是，你可以無私地想像同情那個人 (雖然他不配)，做出無私的行為。

你對傷害你的人有多少同情心呢？［**圈出你現在的感受**］：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 沒有 | 少許 | 適量 | 很多 |

**你怎樣做才會對他有更多的同情心？**

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |



**在日常生活中實踐**

列出你預計在未來再次遇到傷害或冒犯你的人的兩至三個情境 :

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

現在請你代入每一個情境中，想像你每次都更有同理心。你能不能在腦海中想像這些畫面，並以更多的同理心去看待這個人?



**其他情緒**

你可以想到用另外兩種情緒（除了同理心和同情心）代替你部分的負面情緒嗎？試**將它們列出來。**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |



**要寬恕到甚麼程度才足夠呢？**

要做到「完全寬恕」對方，你需要消除多少負面情緒，並以正面情緒取代呢？

**對於一個傷害了你的陌生人 (例如: 一個偷了你的錢和身分證的賊)，［圈出你所選擇的其中一項］：**

1. 消除大部分負面情緒
2. 消除所有負面情緒
3. 消除所有負面情緒，並且對那個人有正面的情緒

**對於一個曾經傷害了你，並且已不再聯絡的人，［圈出你所選擇的其中一項］：**

* + - 1. 消除大部分負面情緒
      2. 消除所有負面情緒
      3. 消除所有負面情緒，並且對那個人有正面的情緒

**對於一個傷害了你，但每天見面、你所愛的人，［圈出你所選擇的其中一項］：**

1. 消除大部分負面情緒
2. 消除所有負面情緒
3. 消除所有負面情緒，並且對那個人有正面的情緒



**小測驗**

在這堂課中，你學到了更多幫助你寬恕別人的方法。有兩種情緒可以代替怨恨、痛苦、憤怒和憎恨等負面情緒。這兩種情緒是 **和** 。

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂5總字數（大概）：** | 字 |



**A = Altruistic Gift**

**給予無私的禮物**



**寬恕對你而言有甚麼好處呢？**

|  |
| --- |
| **請在下面填寫至少一種好處：** |
|  |

成為一位非常懂得寬恕的人對你有甚麼好處呢？

研究顯示寬恕別人可帶來好處，因為寬恕可以使人更健康、更正面、更平靜、並更能與冒犯者和好。但是，當一個人能夠無私地或利他地寬恕冒犯者，他將會受益更多。



**你曾在甚麼時候為別人做過無私的行為？**

試寫出一次你為他人做過的無私的或利他的事件。形容事件發生的情況以及你有何感受。

|  |
| --- |
| **請寫出你做了些甚麼：** |
|  |
| **請寫出你的感受：** |
|  |



**我們都會犯錯**

Yehiel Dinur（耶喜．狄魯）是納粹大屠殺的倖存者，亦是審訊納粹頭號戰犯Adolf Eichmann（阿道夫．艾希孟） 時的目擊證人。狄魯走進法庭，直視防彈玻璃後面的那個人，那個屠殺了數百萬人的人。當受害者與艾希孟的手下（殺害了同胞的戰犯）對峙時，整個法庭安靜了下來。突然間，狄魯開始哭泣，不久便跌坐在地上，但是這並非出於憤怒或傷痛。他後來在訪問中解釋說：「我很懼怕自己，我發現我也有能力這樣做……就像他一樣。」狄魯感到心寒並有所覺悟，他的眼神彷彿可以穿透皮膚直視頭顱，他總結說：「艾希孟就在我們每一人的心中。」

**回答以下兩條問題：**

|  |
| --- |
| 1. **這個故事想要表達甚麼呢？你同意嗎？為甚麼？** |
|  |
| 1. **在耶喜．狄魯醒覺之前，他會認為自己與阿道夫．艾希孟一樣嗎？** **在下面填寫會或不會：** |
|  |



**你何時需要寬恕？**

回想當你傷害某人或曾經做錯事，需要別人寬恕，並得到寬恕的時刻。這件事可能發生在你的童年、就讀中學或大學時、在工作時，又或者發生在你與家人、朋友或伴侶的關係中。重點是你犯錯了並感到內疚——並且你得到了對方的寬恕。

|  |
| --- |
| **請在下面描述這件事：** |
|  |

**現在，請就著以下問題作出回應。**

|  |
| --- |
| 1. **當你遇到麻煩、失去他人或自己的尊重、需要別人寬恕時是甚麼感覺?（即使沒有人「使」你感到內疚，你會有這種感覺嗎？）** |
|  |
| 1. **當你傷害別人後希望對方寬恕你，而你的確得到寬恕後，你（或你認為）會有甚麼感受呢？你當時的態度謙卑嗎？** |
|  |



**開始為自己能夠寬恕而感恩**

現在，試回想當別人寬恕你、和放下愧疚的負擔時自由的感覺。當你能夠回想起這種感恩或感激的狀態時，請進行下一個練習。

**練習：**如果你要寫一封感激對方寬恕你的信，你會寫些甚麼？

|  |
| --- |
| **請在下面填寫：** |
|  |



**寬恕的禮物**

想像你在這本手冊練習1.2所選擇的事件中傷害你的人。如果那個人遇到麻煩，你會願意幫助他嗎？寫出你願意為他做的事情。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫：** |
|  |



**一條重要的問題**

想想當你被寬恕時的感受，再想對一個不值得寬恕的人做出無私舉動時的良好感受。難道你不想（情感上）寬恕那個傷害你的人嗎?

從練習1.4起，你對那個人的負面情緒改變了多少呢？

**請在下面的空格填寫：**

|  |  |
| --- | --- |
| **與我剛開始使用此手冊相比，我對傷害或冒犯我的人的負面情緒已經減少了** | **%** |

當你開始使用此手冊時，你曾為自己情感寬恕度評分。透過完成以上課堂的練習，你認識到情感寬恕的好處，亦想過為一個不值得原諒的人做出無私的舉動。現在，請你再為自己情感寬恕度評分。

情感性寬恕是指你對冒犯或傷害你的人的負面情緒減少了，並對那個人的感受更正面。與你第一次的評分相比，你的情感性寬恕度改變了多少? 現在請你從0分 (完全沒有情感性寬恕) 至10分 (完全達到情感性寬恕) 表達你的情感性寬恕度。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

要緊記，情感性寬恕與身心健康關係密切。健康方面的改善可以在決定寬恕之前或之後發生如果你正在經歷情感性寬恕但是尚未決定寬恕，你現在打算作出這個決定嗎？決定性寬恕與更好的人際關係和靈性增長有關，這樣有助你朝著更好的身心健康狀態進發。



**小測驗**

在這堂課中，你學習到很多能幫助你寬恕別人的知識。你已學會：

* 當你情感上寬恕一個人時，你送出了一份無私的禮物——而這份禮物並非是理所當然的。
* 當你傷害了別人，你曾經至少一次得到對方的寬恕你因此而感到自由、輕鬆及沒有負擔。
* 你感到 。
* 你可以對冒犯你的人做好事（即使那個人可能沒有再與你聯絡、他可能永遠不會知道，甚至可能不會感受到你被寬恕時的感激之情）。重點在於你願意作出友善、高尚和慷慨的行動，與對方是否感激無關。為甚麼你的好心情要取決於其他人的反應上呢？
* 透過完成這本手冊的練習，你可能已經決定給冒犯者一份寬恕的禮物。這是一份神奇的禮物，因為它會帶給你和冒犯者一樣多的祝福。

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂6總字數（大概）：** | 字 |



**C ＝ Commit**

**承諾寬恕**



**藉著文字承諾自己**

你試過甚麼程度上的情感性寬恕？你寬恕人的感覺又是怎樣的？

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |



**完成情感性寬恕的證書**

完成以下的填充：

**情感性寬恕證書**

**本人在20[\_\_]年[\_\_]月[\_\_]日聲明/宣布，我決定寬恕 [**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**] 對我作出的 [**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**]。到目前為止，我已經做到了百分之\_\_\_的情感性寬恕。**

**簽署 [**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**]**



**如果尚未在情感上完全寬恕那個人，那該怎麼辦呢？**

* 如果你的情感性寬恕尚未達到100%，那麼你可能需要重複上述步驟。
* 你可以再次重溫第5堂及第6堂課，但是這一次嘗試同情冒犯者。然後體驗對那個人無私的愛。這兩種情緒可以取代不寬恕的心情，就像同理心和同情心一樣。
* 假如你和冒犯者彼此都曾經互相傷害（也許是一些嚴重的事，也可能是很多小事），你無需回顧每一次傷害和被傷害事件。要有效地寬恕對方，你可以透過以下三個步驟作出寬恕。

1. 挑選兩至三項最令你受傷害的事件。這些事件將會代表對方對你造成的所有傷害。
2. 將這兩三項行為逐一回想，直至你能夠逐一原諒這些行為。
3. 在某些時候，你會決定你已經寬恕他的足夠多的行為，因此你已經寬恕了對方。



**洗手**

* 在你的手掌心簡短地用筆寫出一段被傷害事件，又或者只寫上「傷害」二字。
* 現在前往洗手間，並將墨跡洗掉。
* 你能夠把它沖洗掉嗎？

**課堂內容：**我們可以一次完成「REACH寬恕」的步驟。儘管這樣做不一定能完全消除我們的負面感覺，但這種感覺是可以減輕的。透過重複洗手的動作，我們會更容易擺脫負面及不寬恕的感覺。

**H = Hold on to Forgiveness When You Doubt**

**在疑惑時堅持寬恕**



**重溫重要概念**

記憶力測試：「REACH 寬恕」有哪五個步驟？

|  |  |
| --- | --- |
| 1 (R) = |  |
| 2 (E) = |  |
| 3 (A) = |  |
| 4 (C) = |  |
| 5 (H) = |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **我們對以下概念的定義是：** | **在下面填寫定義：** |
| 決定性寬恕 |  |
| 情感性寬恕 |  |

如果你忘記了，可以返回練習1.3及1.4查看答案。



**你可以控制自己的情緒**

對於自己的情緒，你是有選擇權的。你可以繼續心懷怨恨，又或者將這些感受用愛、同理心、同情心或憐憫來代替，你就可以堅守情感性寬恕。即使當你面對重大事件時需要你放棄情感上的寬恕，你依然可以選擇堅持這樣做。心理學家 **Fred Luskin（弗雷德．魯斯金）** 提出，感受負面情緒就像觀看某個電視頻道時，會令你感到抑鬱、憤怒、害怕或痛苦。但最重要的是，你能夠轉換情緒的頻道，選擇一個更正面的情緒頻道。

|  |
| --- |
| **你通常觀看那些「負面的情緒頻道？」（你通常有甚麼負面情緒的經驗？）** |
|  |
| **你希望觀看更多那些正面的情緒頻道？（你希望有甚麼正面情緒？）** |
|  |
| **有甚麼事情阻礙你轉換情緒頻道（改變情緒）嗎？那是甚麼？** |
|  |
| **你願意承諾轉換頻道（改變情緒）並尋求更多正面的體驗嗎？** |
|  |
| **想像自己已成功擺脫了負面及不寬恕的情緒時的狀態。** |
|  |



**小測驗**

在這堂課中， 你學會了很多幫助自己寬恕他人的知識。你已學會：

* 將你的經歷寫出來可以讓事情好轉。
* 填寫一張「寬恕證書」，列出你經歷到的寬恕程度將會有助鞏固你的寬恕決定。你可能會感到疑惑。要知道，疑惑是無可避免的感覺、是情緒的一種。在你感到疑惑的時候，「寬恕證書」有助你回想起自己做到情感上的寬恕。

如果你尚未完全做到情感上的寬恕，你知道你可以做以下幾樣事情：

* + 重複第 堂課及第 堂課。（如果你忘記了，可以參考練習7.3。）
  + 用另外兩種情緒取代不寬恕的情緒： 及 。

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂7總字數（大概）：** | 字 |

* 你已學習到要寬恕一個人是無須寬恕每一件小事。但只需兩至三件事，便足以幫助你感到自己已經寬恕對方。



**H = Hold on to Forgiveness When You Doubt**

**在疑惑時堅持寬恕**



**不論你是否真的做到情感性寬恕，**

**有一些事情也可能令你感到疑惑**

你已經非常努力並在情感上經歷了完全或部分的寬恕。但是，你可能對於自己是否真的做到寬恕對方存有疑惑。**你有感到疑惑的時候嗎？**

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡填寫有或沒有：** |  |

**結論：**你可能會在意料之外的情況下與對方碰面，或有另一個人以同樣的方法傷害你，又或者同一個人再次傷害你。也有些時候我們會擔心過去發生的事。



**當你遇到上述的經歷時，堅持寬恕**

試列出幾項你可以做的事情，以避免在你擔心過去發生的事時再次感到憤怒或充滿仇恨。**你會如何讓自己的狀態迎向一個正面的方向呢？**

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |

列出你預計有機會碰見冒犯者或再次受到傷害的情境。具體地思考你會怎樣處理每個情境。

**請在下面**寫出三種情境以及你的處理方式：

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |



**重要的例子**

緊記過去的傷害可以防止我們再次做出危害自己的事情。假如我的手放在爐頭上被火灼傷過，當我的雙手每次靠近爐頭，我會感到恐懼。這不是對爐頭的「不寬恕」；這只是我身體自我保護的方法——即是說：「你曾經在這裡受過傷害。要小心，否則你會再次受傷。」因為如果你繼續觸碰熱爐頭，你會被燒傷。你需要改變你的行為和你看待傷害的想法。因此，你要知道：因為**記起一段往事或被對方傷害的經歷而感到痛苦、憤怒和恐懼，並不是「不寬恕」。**當你碰見傷害你的人而再次感受到那些負面感覺，可以提醒自己：我現在感受到的痛苦、憤怒和恐懼並非不寬恕；這些感受只是身體自我保護的一種方法，讓我不會像上次那樣犯同樣的錯誤。



**控制你的憂慮**

|  |
| --- |
| **嘗試控制自己的想法。你有聽過「白熊效應」嗎？** |
| 現在，請花 20 秒的時間嘗試**不要**想起白熊。 |
| **甚麼可行？甚麼不可行？** |
|  |
| **大多數人發現如果直接命令自己：「別想起白熊」的話，只會令他們更容易想起白熊。當你想起對方傷害你的時刻，你可以如何應用這個練習呢？** |
|  |



**堅持寬恕的方法總結**

**在遇到冒犯者或在經歷傷痛時，堅持寬恕的方法有：**

1. 離開這個情景 2. 分散自己的注意力

**如果你開始擔心或一直回想那段經歷，堅持寬恕的方法包括：**

1. 意識到被傷害事件帶來的痛苦是可以被寬恕的。
2. 別沉醉於負面情緒中。
3. 提醒自己你已經寬恕了這個人。
4. 從伴侶或朋友尋求安慰。
5. 使用自己的筆記或日記記下寬恕的承諾。
6. 細看並再一次運用「REACH寬恕」的五個步驟。

**你打算在未來嘗試那種方法呢？**

**選出你認為最吸引並最大機會會使用的方法，圈起它。**



**有甚麼可以顯示你已學會了寬恕呢？**

心理學家們都同意你需要重複來鞏固學習。不單只是無意識地做重複的事，更是要重複記住自己所學習到的概念。你希望證明自己真正明白如何做到情感性寬恕嗎？不妨做這些簡單有效的事情：

1. 告訴一位對你很重要的人（配偶、密友或家人）決定性寬恕和情感性寬恕之間的分別。另外，你可以將「REACH寬恕」的五個步驟逐一向他/她介紹和解釋。
2. 將你與這位重要的人之間的對話告訴另外五個人。心理學家指出掌握一個概念的最佳辦法就是教導別人。你可以承諾教導另外五個人關於決定性寬恕和情感性寬恕之間的分別，以及「REACH寬恕」的五個步驟嗎？

**A picture containing doll, toy, vector graphics

Description automatically generated**



**小測驗**

在這堂課中，你學到了很多堅持寬恕的方法。你很可能還會懷疑自己是不是真的在經歷寬恕。如果你碰到那位冒犯你的人，或對於以往的傷害念念不忘，你很大機會會感到憤怒。我們很容易會認為這種憤怒代表你的寬恕並不是「真心」寬恕。但是當你碰到曾經傷害你的人，你感到憤怒是應該的。這種憤怒是你的身體在警告你：「小心！你以往受過傷害，你可能會再次受傷。」

如果你覺得自己差不多已經寬恕了那位傷害你的人，但是當你見到對方時感到憤怒，那麼你會對自己說些甚麼？用短短一至兩句寫出你說服自己已經真正寬恕對方，以及你感到憤怒是因為另一個原因。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
| Icon  Description automatically generated |

# 

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂8總字數（大概）：** | 字 |

# 

**承諾讓自己成為更懂得寬恕的人**

**用15至20分鐘完成的12個步驟 (第一部分)**

課堂 9、10對於幫助你將寬恕一個特定對象擴展至寬恕其他一直想嘗試寬恕的人相當重要。這兩堂課會幫助你成為更懂得寬恕的人。試完成以下以下12個步驟。



**第一步：為何要寬恕別人？**

你為甚麼希望成為更懂得寬恕的人？

|  |
| --- |
| **把你想到的所有原因寫出來** |
|  |



**第二步: 找出五件你尚未能完全寬恕的被傷害事件**

試找出五件給你留下最深印象的傷痛，對另一方有負面感覺的事件，並略述每次被傷害的經歷。舉例而言：「我的父親在我年幼時拋棄了我們的家庭。」為了喚起你的記憶，你可以思考這些時刻： (i) 你的父母令你失望、(ii) 你的老師批評你、(iii) 你的朋友或另一半背叛你、(iv) 你的同事令你失望、或 (v) 有人或你所愛的人對你造成身體上的傷害。

**描述你所受到的傷害：**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

通過每件傷害事件作出寬恕的決定以及應用「REACH寬恕」的五個步驟，你將成為一位更懂得寬恕的人。



**第三步：每次就著一件被傷害事件寬恕對方**

透過逐一寬恕每件傷害事件，你會成為一位更懂得寬恕的人。試選擇一件你在練習9.2 所描述的傷痛，並簡略地描述如何使用「REACH寬恕」逐一寬恕對方。

|  |
| --- |
| **R = 回憶傷痛 (Recall the hurt)。簡略地寫出這段經歷。** |
|  |
| **E = 同理心 (Empathize)。從同情的角度及對方的角度出發，描述為何對方做了這件事情。** |
|  |
| **A = 無私的禮物 (Altruistic gift)。試用你的同理心來理解冒犯者，你能夠解釋為何你打算無私地放下負面情緒嗎？你能夠祝福這個人嗎？** |
|  |
| **C = 承諾寬恕對方(Commit to any forgiveness you experienced)。用一句句子表達你成功寬恕他人的經歷。請寫出你實踐寬恕的計劃。** |
|  |
| **H** **= 堅持寬恕 (Hold on to forgiveness)。你認為要保持寬恕的態度有多困難呢？試寫下來。** |
|  |

你現在可以作出寬恕對方的決定嗎？你能夠把他當做你重視的人對待嗎？



**第四步：找出你的寬恕英雄**

你認為哪三個人可以稱得上是你的「寬恕英雄」呢？他們經常寬恕別人，而且是你十分欣賞的人。他們可以是你認識或你曾聽聞的人。

|  |
| --- |
| **1. 描述在你的人生中某個你認為是非常懂得寬恕的人。有甚麼因素令他們經常寬恕別人呢？你對這個人有甚麼感覺？** |
|  |
| **2. 描述一位你認為十分懂得寬恕的歷史人物。是甚麼原因令他如此寬容呢？** |
|  |
| **3. 一位你不認識的現代人物。是甚麼原因令他如此寬容呢？** |
|  |



**第五步：自我反思**

給自己發一封電郵或短訊，誠懇地表達自己渴望成為更懂得寬恕的人。



**小測驗**



我們已經來到這個練習（20分鐘讓你變得更寬容的寫作練習）的中段了。現在暫時無需給自己一個小測驗。你將會在下一堂課結束時，亦即是當你完成12個步驟後，完成小測驗。

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂9總字數（大概）：** | 字 |



**承諾讓自己成為更懂得寬恕的人**

**用15至20分鐘完成的12個步驟 (第二部分)**



**第六步：嘗試成為更懂得寬恕的人**

請寫下一些你認為可以建立一個寬恕及溫和性格的方法。具體說明建立這種性格的步驟。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |



**第七步：改變你過去的經歷**

你不能夠改變你的過去，但是你可以改變你講述這段經歷的方法。從你在第二步列出的五件事中選擇其中一件事，然後寫下你從現在起會如何以不同方式講述這件事。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |



**第八步：制訂成為更懂得寬恕的人的策略**

回想起那位傷害你的人。寫下從現在起你將如何更好地寬恕他/她。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |

你將會致力寬恕冒犯你的人嗎？如果答案是會，用一句簡單句子說明你的意向。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |

寫下其他你計劃會做，而又能令你成為更懂得寬恕的人。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫其他你打算做的事：** |
|  |



**第九步：在想像的情境中練習寬恕**

從你列出的五項事件中（第二步），挑選其中一位曾傷害你的人。想像自己與對方同處一間房內。會發生甚麼事呢？

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你的答案：** |
|  |



**第十步：每天練習寬恕**

從你列出的五件事中（參考第二步），挑選一位你對他有最強烈負面感覺的人。請將他/她的長處列出來。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫他/她的優點：** |
|  |



**第十一步：諮詢你信任的人**

當有人冒犯你或令你感到受傷害時，你會尋求支援嗎？你會嘗試自行處理嗎？你有沒有一個你信任的人，你可以和他傾談你真誠希望成為更懂得寬恕的人呢?

|  |
| --- |
| **請在下面寫出這個人的名字（可以寫一個或以上）：** |
|  |

為甚麼你會找這個人/這些人傾談呢？這個人/這些人通常會給你甚麼回應呢？（你能夠給其他人同樣回應嗎？）

**第十二步：**

**開始實施向你的「敵人」表達善意的計劃**



對於那位曾傷害你的人，寫下你可以做的行動（不論私下或公開地）來表達你對他/她的感覺已經轉變了。從你在第二步列出的人之中挑選一位，寫下你可以做的具體事情來向對方表達溫暖的情感。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你可以做的事情：** |
|  |

這樣，你已完成兩個課堂共十二個步驟的習作，有助你成為一個更懂得寬恕的人。



**從不寬恕的重擔中釋放自己**

讓我們花一分鐘的時間回顧一下。你曾經有幾次考慮過完全寬恕傷害你的人。你不但知道寬恕他人的好處，而且你能代入冒犯者的想法和感受，亦經歷到真正的情感變化。相比你剛開始的時候，你對那個人更有同理心，而且你已明白情感性寬恕可以改善自己的性格。你也就如何更優秀地寬恕別人有著更多想法。

****

**現在是你決定完全寬恕那個人的最後一次機會。**緊記這一點，緊握雙手，伸出雙臂並張開在身體兩旁。想像一下，傷害和無法寬恕的重擔都在你的手中。握著這些重擔大約三十秒。當你的手臂開始感到疲倦，嘗試想像放下未能寬恕的重擔後用這雙手（及你的生命）可以做的其他事情。記住傷害你的是這些重擔，而非傷害你的人。放下一切對你和傷害你的人都有好處。如果你覺得自己已經預備好放下，並且可以作出真正寬恕對方的決定，那麼請打開你的雙手，然後讓你的雙臂放回原來位置。感受將重擔卸下時那種釋然的感覺。現在你已經寬恕對方，並且可以回到自己的生活了。



**現在要做些甚麼呢？**

你可以將此手冊當作獨立的手冊使用。或者你可以在使用六小時的完整版本([www.evworthington-forgiveness.com](http://www.evworthington-forgiveness.com))之前，先嘗試這本簡短版本以達到「REACH寬恕」。你可能已經完成了六小時的完整版本，你只是在使用這簡短版本來處理新造成的傷害。

現在請你做一個決定，你想花更多時間去寬恕你一直在嘗試寬恕的被傷害事件，還是想成為一個更懂寬恕的人? 要明白這一點：你寬恕的程度有多深，取決於你花多少時間嘗試真誠地寬恕別人。為了幫助你決定是否願意投入更多時間嘗試寬恕，請做以下的練習，以檢視你使用這本手冊的體驗以及你的寬恕度有沒有變化。



**小測驗**

在這堂課中，你學會對於一件被傷害事件作出寬恕。從第1堂課至第8堂課中，你就著這件事寬恕對方已取得某程度的進展。在第9堂課至第10堂課中，你嘗試成為更懂得寬恕的人。**重點：**你已經寬恕了一件被傷害事件，你可以運用REACH寬恕的方法應用到其他被傷害事件上。這樣有助於你意識到自己正在練習寬恕，而且你已成為一個更懂得寬恕的人。

回想你使用這本手冊的過程。試寫下到目前為止，你在所有課堂中學到最重要的內容。

|  |
| --- |
| **請在下面填寫你學到最重要的內容：** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂10總字數（大概）：** | 字 |



**社交情感手冊的體驗**

### 

### 你能夠記得的課堂

在接下來的四個簡單練習中，你將會從鉛筆、鏡子、健身人士和科學家中學會四種道理。



**從鉛筆學會的道理**

想像一枝頂端有橡皮擦的鉛筆。學習鉛筆帶給你的人生道理。

* 它只有短暫的壽命，但是可以留下重要的標記，就像你一樣。
* 有別於原子筆，用鉛筆寫錯字後只需花一點力氣便能改正。但是你要把鉛筆倒轉，才可運用頂端的橡皮擦。我們的世界告訴你應該要尋求成功的力量。但相反，你應該追求愛。捨去報復之心，以寬恕代替。這才是真正的力量來源！
* Icon

  Description automatically generated with low confidence就像你一樣，鉛筆能留下標記，並不是因為它外在特徵，而是因為它的內在功能。
* 鉛筆需要定期削尖才可使用，所以不要為磨練感到太難過，這是你必須忍受的。令你感到痛苦的傷害和傷痕往往可以磨練你。



**從鏡子學會的道理**

照鏡子看著自己，然後走開。再次返回鏡子面前。你看到了兩張臉。第一張臉是曾經受傷害和曾經傷害別人的臉。第二張臉屬於那個努力對抗不寬恕、復仇、別有用心和怨恨重擔的臉。這是一張戰勝了不寬恕的臉。這是一張寬恕英雄的臉。很明顯，我們都是有著這兩張臉的人。活得像個寬恕英雄吧！



**從健身人士身上學會的道理**

再照同一面鏡子，彎曲你手臂的肌肉。成為一個更懂得寬恕的人就像成為一個更強壯的人。肌肉是不會無故出現的，你必須花力氣和時間，就像你使用這本手冊一樣。正如肌肉力量訓練，除了令你更堅強之外，寬恕訓練也帶來很多其他好處。



**從科學家身上學會的道理**

研究寬恕的科學文獻或學術論文有超過3,000篇。這些科學家發現了甚麼呢？讓我們從他們的研究結果中學習。

* 任何事情都可以被寬恕的。較嚴重的傷痛可能需要更多時間和精力。
* 當你致力要寬恕的話，你是能夠寬恕任何事情的。
* 我們通常需要時間和努力來嘗試寬恕特定的事。
* 寬恕會讓你更加平和、心理獲得調節、身體更健康。
* 寬恕有助你建立更好的人際關係。
* 寬恕對你的靈性方面有幫助。



**對自己學習寬恕的經驗評分**

用 1 分至5 分評一評你對以下句子的感受。就著以下每項，用筆圈起來。

**1** = 完全沒有 **2** = 少許 **3** = 中等 **4** = 很深感受 **5** = 極深感受

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 我已學會決定性寬恕並不代表我已經做到情感性寬恕。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 相比以前，我現在意識到傷害我的人也是一個人，也會有缺點，需要幫助。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 我現在更能明白傷害我的人。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 相比以往，我看到自己並不是完美無瑕。我也有能力傷害其他人。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 我學習到「REACH寬恕」的五個步驟，而且我可以逐一告訴你 （5 ＝ 正確地說出五個步驟）：  **R =**  **E =**  **A =**  **C =**  **H =** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 假如我開始對一件傷痛的往事憂心，我至少可以做兩件事釋放自己並堅持寬恕對方。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 因為使用了此手冊，我能成為更懂得寬恕的人。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 我已經學會了如何成為一個更寬容的人。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |



**小測驗**

在這堂課中，你開始累積了不少知識。測試自己：假設你需要向一班年齡介乎13至15歲的學生進行一段演講。你能夠解釋以下幾點嗎？

* 寬恕的好處
* 甚麼是不公義差距的定義，以及傷害你的入的道歉如何收窄這種距離和使寬恕更有可能
* 甚麼是決定性寬恕
* 甚麼是情感性寬恕
* 情感性寬恕有哪五個步驟
* 透過你自己的人生經歷，示範你如何使用「REACH寬恕」寬恕某人
* ****透過其他人的人生經歷激勵人們寬恕

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂11總字數（大概）：** | 字 |



**評估自己的進度**

在你開始第12堂課之前，你曾經為自己評分。現在讓我們再看一次這些評分。



**（再次）就自己平常的寬恕度評分**

在練習1.1中，你第一次為自己平常的寬恕度評分，由0分（完全不寬恕）至10分（完全寬恕）。你現在會為自己整體的寬恕能力給多少分？

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡填寫評分：** |  |



**（再次）回想起你正在處理的被傷害事件**

然後在你使用此手冊期間你選擇了一件特定的被傷害事件（練習1.2）。你已經花了大約兩小時嘗試寬恕這件事。你也學到很多寬恕的知識。



**（再次）決定寬恕傷害你的人**

接下來，你將就著是否能完全作出決定性寬恕，由0 分 (完全不決定寬恕) 至10分 (完全決定寬恕)給予評分。你現在為自己作出決定性寬恕給多少分呢？

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡填寫評分：** |  |



**（再次）就著情感性寬恕給予評分**

你在練習1.4中，就著自己的情感性寬恕度由0（完全沒有情感性寬恕）至10（完全的情感性寬恕）作評分。你現在為自己的情感性寬恕度給多少分呢？

|  |  |
| --- | --- |
| **請在這裡填寫評分：** |  |



**（再次）對你學到的知識和技巧評分**

希望你在寬恕的課題上獲益良多。在成為更懂得寬恕的人生路上，我們也希望你已經有效地將寬恕應用在你所選擇處理的傷害上，以及其他你面對的傷痛中。

儘管你只花了幾個小時學習寬恕，但是你已經有了相當大的進展。更重要的是，現在當你開始向某人，包括伴侶、孩子、同事、朋友，甚至你不喜歡的人感到憤怒、痛苦或怨恨時，你有了一套簡單的工具可以使用。如果你想處理新的被傷害事件，你也可以隨時使用此手冊。



**你花了多少時間呢？**

從你開始使用此手冊直至完成為止，你估計你大約花了多少時間呢？

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**小時**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**分鐘。

|  |  |
| --- | --- |
| **課堂12總字數（大概）：** | 字 |



**意見回饋**

你希望向此手冊的作者給予甚麼意見呢？

|  |
| --- |
| **請在下面填寫：** |
|  |



你有多大機會會再次使用此本手冊呢？（由0%至100%）

|  |  |
| --- | --- |
| **在這裡填寫百分比：** |  |



**總結**

感謝你參與使用這本手冊，就著某一項被傷害事件提升自己的寬恕程度，以及成為更懂得寬恕的人。在你花時間學習寬恕的這段期間，我們希望你達到了預期的目標。但是在你往後的人生中，你將面對新的挑戰，需要寬恕新的事情。如果你經歷到一件新的被傷害事件，你可以再次使用這本手冊。如果你不滿意自己在某件事上的寬恕進展，你可以重複所有步驟或當中一些的練習。我們希望現在你在人生中更懂得寬恕別人，並且體驗到寬恕對你和你所重視的人所帶來的美好效果。

|  |  |
| --- | --- |
| **全部12個課堂的總字數（大概）：** | 字 |