

# 高英高級工商職業學校 101 學年度第 1 學期班級讀書會

## 閱讀心得報告

班 級	資處 1-2	學生姓名	張慈庭		
研讀書名	原諒	書籍作者	海倫·惠妮 Helen Whitney		
出版單位	三采	出版年月	2012 年 08 月 03 日	版次	初版
班級導師	盧沛明老師	國文老師	王千銘老師		

### 心 得 報 告 內 容

#### 一、圖書作者與內容簡介：

這本書大概是再說原諒並不像我們想像的那麼難，有些過的比我們貧苦困難的人，都可以看開並且放下，而我們卻還要封閉自己的心跟自己過不去，一點也不值得。原諒很困難也很複雜。其中包含正義和果報的議題，當然也包含深沉的憤怒和渴望報復的議題。原諒的問題不在遺忘惡行。如果你遺忘了惡行，那就沒有什麼好原諒的。原諒包括拒絕屈服於憤怒和復仇的渴望。這也就是為什麼原諒能帶來最終的平靜。

原諒別人，人和人之間難免有碰撞有摩擦有矛盾，或許對方根本就是無意，或許對方有難言之隱，退一步天地寬，不妨試著置之一笑，給別人也給自己一次機會，也許會有意想不到的收穫。原諒別人需要有自我犧牲的精神，具有高遠的寬闊的胸懷，吃虧並不代表軟弱可欺，因為原諒遠遠比報復好！

#### 二、內容摘錄：

『「原諒」其實是個非常沈重的議題，絕對不是我們文化中常出現的那種簡化的規勸：「你要原諒」那麼簡單。我在諮商室中親眼見證過許多受苦受傷的當事人在「原諒與無法原諒」之間掙扎，反覆受苦，反覆折磨。』(p. 54)

「一再看見蒙羞的政治人物在一堆麥克風前抓著妻子，那種情境實在可笑；殺人重刑犯在真相調查委員會前乞求原諒的景象有時看了令人火冒三丈；東尼·布萊爾 (Tony Blair) 為馬鈴薯荒向愛爾蘭人道歉，或者教皇為十字軍東征道歉 (雖然立意良好) 卻令人懷疑。我們的參議院對未向私刑一事道歉深表歉意著實荒謬。」(p. 92)

「那個殺害他們還傷了其他六人的司機……這是一次有關尊嚴、原諒、驚人的意志和堅定信仰的教誨……我們多數人都對兇手感到怒不可遏……這個難以想像的惡行，竟換來不可思議的反應……門諾教徒不主張報復，反而宣揚截然不同的行動：原諒。」(p. 156)

### 三、我的觀點：

這本書裡有一個案例，說著在一個平凡的小鎮發生，一個男子射殺五個，女孩後舉槍自盡，女學生的家長們當下就原諒了男子，這種事，真的可能嗎？，但不要懷疑，真的發生在這案例上。兇手的家屬們萬萬想不到自己的兒子會做出這種事來，一來難以接受，二來難以平復情緒不知該怎麼面對這些家屬們，但這些家屬得知自己的小孩以身亡後，當下就原諒了凶手，還跑去安慰兇手的家人們，給他們援助與鼓勵。

有位家長說：「我們絕不能恨這個男人，我不想活在一個孩子被殺，還沒人生氣的世界。」這種心態我實在佩服，如果是我，就算要原諒，也無法在當下就馬上原諒，明知道沒辦法為死者作些甚麼但還是想為她們出口氣，但他們都看那麼開了，我們又何嘗不是如此呢？

在感情方面也是如此，這本書也提到了一個故事，故事內容是寫有一對夫妻，再一起數十年然而有長達二十年老公被著老婆外遇不斷，老公尋求老婆的原諒，女方要怎麼樣才能跨越被背叛的重創，再度重新接受這個人？那種感覺，就像是全世界都拋棄你，把你當笑話看一樣，妳明知道在原諒他她還是會犯一樣的錯，但你就是會在原諒他，儘管受傷的是自己、痛的是自己。

「愛到深處無怨尤」或許在對那個女方說再貼切不過了吧，感情必定不是人生中最重要，但也是人生需要經歷的，受了傷，才會成長；痛久了，也會看開。國中老師常說：「失戀了不是自暴自棄！而是要努力站起來 改變自己 改變的讓他後悔回來找你！」實話總是傷人，寧可一次痛死，也不要拖拖拉拉的死，不僅讓自己受傷難過，也讓對方辛苦吧。

我覺得這本書寫的很好，他寫到了原諒別人，人和人之間難免有碰撞有摩擦有矛盾，或許對方根本就是無意，或許對方有難言之隱，忍一步風平浪靜，退一步海闊天空，不妨試著置之一笑，給別人也給自己一次機會，也許會有意想不到的收穫。原諒別人需要有自我犧牲的精神，吃虧並不代表軟弱，因為原諒遠遠比報復好！

「原諒，是邁向康復必要的過程……」、「我選擇原諒，不是出於善心或無私，是為了維持精神正常……」每個原諒後面各自都有理由，我們該學習放開心胸，或許不是出於善心或無私，但就是想要維持精神正常不發瘋吧？人的一生中會遇到不順心的事，會碰到不順眼的人，如果你不學會原諒，就會活得痛苦，活得累。我們應該看開一點，就算遇到多麼難受痛苦的事，千萬不要和自己過不去，為甚麼我們要為了那些不愛你的人難過痛苦呢？放了自己、放了回憶、放了所有不開心的事，或許原諒是最快的捷徑。

你不能接受的原因就是你不能原諒，原諒就是接受的核心，絕對不要怪自己，我們要原諒的第一個人就是自己，能夠放鬆自己才能夠去愛別人。沒有任何一個傷心的事情不能讓他過去，沒有任何一個痛有必要讓我們留著，生命就是要這樣不斷的前進，不斷的成長，這是我們來世上的意義，原諒了這個人，才能夠對同一類型的人完全接受，這就叫做原諒。

### 四、討論議題：

現在這個現實的社會，還有人和故事中的受害者們一樣的寬容嗎？