

高英高級工商職業學校 101 學年度第 1 學期三年級閱讀活動心得報告

班 級	資處 3-1	學生姓名	楊靜儀		
研讀書名	原諒	書籍作者	海倫·惠妮		
出版單位	三采	出版年月	2012 年 08 月 03 日	版次	初版
班級導師	黃英宗	國文老師	蔡慧美		

心 得 報 告 內 容

原諒，究竟是一個要如何力行的沉重心理呢？此書的十則故事，訴說十則不同層面、不同情況的哀痛和煎熬，以及受害者如何放下痛苦，重新敞開胸懷，再次勇敢面對自己，給自己和對方一個重新開始的契機。

小時候讀的故事書裡常常描述著，看見自己每見到一次就想衝上去把他開腸剖肚的敵人，因為一個契機盡釋前嫌，成為相互倚賴、同舟共濟的好友夥伴，一起化危機為轉機。年幼的我總是憧憬這種偉大的情操。

長大後發現事實不然。常聽到別人說：「如果道歉就沒事，這世界上就不需要警察了。」雖然通常只是朋友互相揶揄時的玩笑話，但是，所謂的「沒事」就在於當事人原諒不原諒而已，但是，內心裡真的放下了嗎？難啊！

這十則故事，從旁人的眼光看來，或許可大可小，但是，對當事人來說都是天崩地裂般刻骨銘心的痛。時間也許真能沖淡傷痛，卻抹滅不了它已經發生的事實與傷害的過程，原諒也僅僅只是一個轉念而已，但是，真的能全盤放下傷痛或是壓抑下來嗎？我一直是如此認為的，在勸說別人原諒、放下之前，站在受傷害的人的角度想想很重要，否則突然在無形中增加他們的壓力，把難過往心裡吞而已。

你真的覺得你能像說一句「原諒」那樣，輕易地放下過去，原諒之前傷害你的人嗎？