

不論是中國或西方傳統文化，都強調人須學習以寬容的態度待人。兒童如能自小培養以寬容的態度，寬恕別人對自己做出的錯誤或傷害行為，不單有助於日後與人建立良好關係，更能讓自己活得更快樂和健康。

近年美國一些學者、醫生和治療師，研究寬恕（forgiveness）對人身心健康的益處，並試驗於治療和輔導工作上。費城的精神科醫生菲士哲布斯（Richard Fitzgibbons）指出，寬恕帶來很多好處，除了使當事人不再受過去事情的控制和不再重複消極的行為外，還可帶來改善控制脾氣的能力、增加對愛的感受、增強信任他人的能力和改善身體健康等好處。¹

我們要让兒童明白，寬恕不是接納錯誤的行為，或是容忍不公平的事。寬恕亦不是要強迫自己忘記不快的經驗，甚至不一定需要與傷害自己的人和好如初。因為和好需要雙方面的努力，寬恕則可以純是自己個人的決定。寬恕是決定要改變自己，不論對方有沒有認錯或改過，自己也可以主動地不再被怨恨和冷漠控制。

行寬恕之道不易，但若從以下幾個角度考量，可使寬恕變得較易一點。第一，分清對方是故意傷害還是無心之失。第二，將犯錯的人與其錯誤行為分開，然後着眼於對方人性美善的一面。第三，發揮同理心，嘗試從對方的位置考慮其行為，明白他 / 她的行為也受家庭和其他背景影響；並明白其實自己也有限制、會犯錯，也會傷害他人。

楊國強博士

香港中文大學文化及宗教研究系助理教授

1. http://www.forgiving.org/Working/why_should_i.asp