

问题：原谅自己和原谅别人哪种更困难？

借这个问题说说这个原谅顺序问题。

问题是这样的——一件恶果发生了，你和对方都是参与方，现在有一个定责和原谅的问题。是先原谅自己，还是先原谅对方？

这个关键看走哪条路线更容易达成完全原谅。

不过，原谅的定义要先看清楚——原谅不等于宽恕、免罚。原谅是指在承担完应分的责任后，关系可以继续保持友好。

它完全注重在“关系是否能继续保持友好”上。

而“友好”的定义不是指“如同之前那样亲密”，而是指“没有留存的怨恨和恶意”，即双方的关系至少恢复到了一个非敌对的、无恶意的状态。

免罚，那属于宽恕范畴的问题，不属于原谅这个部门。

原谅归原谅，宽恕归宽恕。

原谅是一种客观的义务，而宽恕并不是。

宽恕是纯粹的自由权柄，不容别人强求。

你不原谅人，客观世界的规则会给你带来负面影响，也就是它会惩罚你。

但是你不宽恕人，客观世界却对此是中立的，它只是容易对喜欢宽恕人的给予奖励。但不宽恕并无额外的惩罚。

因为要求对方为自己的过犯付出承诺的代价并不成其为一种不义。

回到先原谅谁的问题上来。

因为原谅是义务，意味着达成“双双原谅”就是一个终究要达成的目标。

那么先原谅谁，就主要看如何低成本的、痛苦总量最少的达到这个目标。

而这里有一个天然的问题——

如果你先原谅自己，那么罪责自然要更多的落到对方那边。而同样的罪责，你显然的更容易原谅自己而苛责ta人。

善于寻求双重原谅的人，很自然的会发现——先把错误和罪责偏向自己这一边，然后对方身上的责任就变轻了，原谅起来就比较容易了。

而不管你怪多少在自己身上，你自己总是比较容易得到自己的原谅的。

注意，这里并没有主张你把全部责任都默认归于自身。这样做你很容易在客观上不知不觉的以神自居。这造成的后果甚至远比不尽原谅的义务严重得多。

你只能承担人类能力范围内的责任，对方也是。

事情很可能是整件事虽然失败，但错误却不见得在任何一个参与者身上，而在历史局限上、客观的绝对无知上——也就是在老天爷身上。

谁的错都不是。

很多人之所以下意识的要往别人身上推责任，是因为ta把老天爷、上帝这个因素排除掉了，导致有一份极其可怕的、没人承担得起的责任，谁担这就要粉身碎骨，那只好“死道友不死贫道，洒家必定年年给你上坟”了。

综上，答案是要先原谅对方，再原谅自己。

发布于 2022-09-10

<https://www.zhihu.com/answer/2668207151>

评论区：

Q: 【原谅】——“这怪我。”

【复合】——关系和从前一样。

【宽恕】——“你的罪免了。”

原谅是生而为人义务，而复合出于人的自由选择。

原文出处：<https://www.zhihu.com/answer/2020495838> (#求之不得#)

---

Q: 我认为原谅别人需要巨大的勇气，以及原谅应该是一种能力，而非一种品德，因此一个不具备原谅这种能力或者在这项能力上欠缺的人，如果在“被希望得到原谅”的时候感到不适或者纠结，并非是他品行不够、气量狭小，而仅仅是能力问题，或者单纯不知道如何去运用这项能力或者如何使这项能力的程序运行。

原谅反映的并非一个人是否大度、宽容、体贴、善良，而是他对待自己犯的错误的态度是怎样的。一个不能够轻易原谅他人过失的人，大概率也无法轻易原谅自己的过失（指自己已经意识到的自己的过失）。【但是一个对他人错误宽容的人也可能对待自己很苛刻】

朋友圈的本质是在社交圈中取其精华去其糟粕，人通过沟通、观察剔除其中自己无法容忍的“错误代码”，此时这个人的朋友圈就是他的“容错范围”。

一个对待他人犯错态度温和的人更容易收获朋友是因为他的容错范围更大，被放过的“错误代码”数量变多，朋友圈也随之扩大。

原谅别人是一种能力，是一种社交能力。

---

Q: 看完我觉得答主讲的跟我想的是同一类意思啊……但是为什么结论会相差这么多

可能一开始就没有定责于他人，或者在他人身上定了很少的责，而大部分责任都给到了自己。而很快发现他人没什么可原谅的，而自我和解却非常的难，要挣扎很久很久。

所以我会认为，“自我原谅”是最难的一步，只有真正自我和解了、不自己拧巴了，才能跟这个世界和解，或许才能一开始就不至于走到要“有所原谅”这一步。

B: 答主最后解释了不原谅，是因为忽视了老天爷、上帝的因素，导致自己担不起这个责任。把老天爷和上帝因素考虑进来，对于自己的过错其实也好原谅，所有过错有之前的原因，也都能导向更好的结果。

C: 原谅是指在逻辑上理解他人的行为，只是不去恨，而是合理对待。

【不定责和少定责给他人】是一种人为的强设定，而不是对人的真实理解。

自己的设定说服不了自己，而【无视或放过】也不算原谅，

你用来理解他人的逻辑，接下来要用来理解自己了。

所以原谅别人，恢复友好，合理对待别人，原谅自己，恢复友好，要合理对待自己。

这是同一种逻辑，同一种原谅。不是【放过】与【求放过】。

要弄清【究竟哪部分】怪我，需要理解事物运行，需要文史哲经等等各领域常识。

先把【这部分怪我】变成一个技术问题，可以省下大量填坑的精力去原谅甚至宽恕。

---

Q: 提一个问题，是否可能存在原谅他人，不原谅自己，宽恕他人，但不宽恕自己的情况？

A: 当然存在啊，还多得很。这很正常，原谅总有个过程。慢慢前进就是了

---

Q: 我现在觉得自己总是以神自居[捂脸]好几篇文章都是这样的问题

A: 这是人类最大的问题，要改一辈子

---

Q: 有些人从小就要原谅别人，习惯了这种思维，反而没有回路原谅自己。

A: 那是从小就要【忍让】别人，戴了一顶原谅高帽子而已

B: 忍让与原谅有什么区别呢？可能忍让是为了自己的利益，原谅是为了双方共同的利益。

C: 忍让是被动憋屈的，原谅是主动的啊。

我觉得答主说的很多都是围绕这个点，变被动为主动，事情就翻转了。

B: 主动就可以了？

D: 本文对原谅有定义，原文如下：

原谅是指在承担完应分的责任后，关系可以继续保持友好。

它完全注重在“关系是否能继续保持友好”上。

而“友好”的定义不是指“如同之前那样亲密”，而是指“没有留存的怨恨和恶意”，即双方的关系至少恢复到了一个非敌对的、无恶意的状态。

举个例子，两个人 A 和 B。B 问 A 借了一支钢笔，弄坏了。A 从此和 B 绝交，还要到处说 B 损坏了自己多宝贝的物品，让大家都不要借东西给 B，属于不原谅。A 让 B 赔偿损坏的钢笔费用，但是以后不敢再借昂贵脆弱的东西给 B 了，A 和 B 有工作上的合作还可以进行，这属于原谅。A 说没关系不用赔钱，下次还敢借昂贵脆弱的东西给 B，这就属于忍让了。

我是这么理解的。

E: 请教一下，如果 A 不需要 B 赔偿钢笔，但 A 也没有做出报复，就只是和 B 老死不相往来，见危难不出手相助，把 B 彻底划出自己的交际圈，这算是哪一种情况呢

D: <https://www.zhihu.com/answer/1699737693> (#原谅#)

这篇里提到了几种行为，答主也给出了自己的分类，可以参考。

原文“你跟张三说——你不用还了，你以后也别来了，这就是不原谅。”

---

Q: 提一个疑惑：这好像都围绕一个前提——原谅是义务。可原谅为什么会是义务

---

Q: 原谅不是义务 是可行使可不行使 有行使与否的自由 的权利

A: 在人类的法律里是权利，在自然法里是义务。

---

Q: 所以。。甩锅给老天爷，让别人和自己都轻松一点，这样？（不确定是不是理解对了

A: 这不叫甩锅，而是本来就有许多问题是运气不好

---

Q: 原谅是客观义务，宽恕是自由权柄。

---

更新于 2022/10/28