

#宽恕秘诀#

问题：如何发自内心地宽恕一个人？

想明白为什么一开始就不该怪别人，并且为自己不公平的责怪对方而歉疚。

想不明白也不放弃。

还想不明白，还是不放弃。

想明白为止。

如果你真的想要原谅对方，唯一的办法不是在定了对方罪之后去宽免惩罚，  
而是不去定人的罪。

编辑于 2021-05-25

<https://www.zhihu.com/answer/1422916090>

---

评论区：

Q: 能解释为愚蠢的，就不要解释为恶意；能解释为无知的，就不要解释为恶意；能解释为可原谅的错误，就不要解释为无知；能用其他可接受的原因解释的，就不要解释为错误。

A: 一语中的[赞]

Q: 先生，这样的做法也是脱胎于【补强思维】的吧，宽恕他人——其实可以看作【假设对方是一个善良的人、一个勇敢的人、一个诚实的人、一个知情的人、一个有足够智慧的人……而不是假设对方是愚蠢的、是无知的、是恶意的、是不可原谅的、是别有用意的人。——即主动把版本朝着强化命题的方向补完有歧义的部分】。

尽可能的补强，尽可能的不要补弱

宽恕也是为了更好的贯彻补强的做法。

A: 对

---

Q: 侵害的行为已经停止，不去惩罚实施侵害的人，这是宽恕还是溺害？如果是溺害，那什么是宽恕？

A: 做不做另说，但寻求公正判决和赔偿并不叫“惩罚”。

Q: 那惩罚是什么呢？断绝关系？实施报复？您也提过宽恕范畴中的“免罚”其中被免去的罚是什么呢？您也提过原谅不包括免罚，如果公正判决和赔偿并不是惩罚，那在原谅中没有免去的惩罚是什么呢？

A: 找合适的问题邀请

---

Q: 宗教给自知必死的人一个原谅世界的理由，但好像也只能止步于理由，止步于应付。

人类凭什么要原谅其他人呢？凭什么要心甘情愿的牺牲呢？凭什么不报复呢？

往常拼命怪自己肯咽折磨，总是关系多多少少有丁点儿爱在。

至于那种自己有问题还冠冕堂皇一点歉意都没有，觉得全世界欠了他面子里子都想照单收的，为什么不恶心回去。我可以理解，但是不能原谅。

创造价值的地方海了去了，项目请我工作还得客气礼貌干练大方呢，学校里的都算什么东西一天到晚跟坐牢似的还得老子花钱找罪受。

A: 凭上帝原谅了人更多。

这不是欠别的人的，是欠上帝的。

---

更新于 2023/9/2