

## 開心小貼士 - 原諒日記

### < 活動點子 >

- ♥ 有些人以為「原諒人」是使犯錯那人變得舒服點，但是原來有科學研究指出，一個人懂得去「原諒人」，自己才是得到最大益處呢！包括，免疫能力較高、血壓較低、身體的各種毛病較少、等等。
- ♥ 在心理方面，若一個人常常懷恨在心，思想往往會好像錄影機一般，不受控的重覆思想別人如何傷害自己，心情便很容易變差。還有，與多一個人結怨，就少一個朋友，常常要避開仇人，生活少了很多樂趣呢！
- ♥ 原來「原諒人」都是一種能力，可以訓練出來的！有幾個實驗，請一些大學生，記下曾經被人傷害的事件。但是第一組人只寫出令自己不開心的詳情，而第二組人，則寫下該事件為自己帶來了甚麼益處。結果，發現第二組人的<原諒傾向指數>比較高呢！所以，寫日記都要有技巧，你都試下凡事都找找正面的效益啦！



### 被人傷害，也可以「有益」嗎？



可以啊！真神奇！只要你靜下來，嘗試寫<原諒日記>，暫時放開仇恨，客觀地想一想，該事件為你帶來甚麼正面的後果呢？



以下是最多同學們表示能發現到的益處，給大家參考：

- ✓ 提高了處理事件的能力
- ✓ 與人溝通方面有進步
- ✓ 自信心增加了
- ✓ 更加珍惜友情
- ✓ 更明白控制憤怒的重要性
- ✓ 變得更仁慈、更有同情心、減少了自私
- ✓ 多些留心別人的感受
- ✓ 與傷害我的人的關係反而變得更好
- ✓ 更珍惜我擁有的東西
- ✓ 學習去原諒人的重要性



下次當你被人激怒時，你不妨也做些實驗，試下寫 <原諒日記>，看看有甚麼正面效果？

**「弱者從不懂得原諒人，擁有原諒人的器量乃是強者的特質。」** — 甘地