

目錄

祭序	i
出版序	iii
簡寫表	vii
導論	/

引言

五個時期的傷害

十種類別的傷害

多種加諸傷害的人物

八種受傷害後的反應

九種傷害的影響

三種傷害的處理

結語

附註

第一章：親人的傷害（一）：操縱、偏心、撇棄 47

引言

父母操縱子女

父母只顧子女的「好處」

父母只顧自己的好處

父母偏愛某個子女

父母撇棄子女

處理操縱、偏心、撇棄的傷害

結語：受害者照顧害人者

反省

附註

第二章：親人的傷害（二）：惡待、不孝、欺騙 71

引言

父母犧牲子女

父母激怒子女

父母毆打子女

父母性侵犯子女

子女不聽從父母

子女藐視父母

子女偏愛父親或母親

子女拿走父母的東西

子女虐待父母

子女咒罵或毆打父母

子女撇棄父母

親人彼此欺騙

處理惡待、不孝、欺騙的傷害

結語：受害者幫助其他受害者

反省

附註

第三章：親人的傷害（三）：攻擊、惡待、侵犯 101

引言

被兄弟言語攻擊

被兄弟趕逐

被兄弟虐待和出賣

被兄弟謀殺

被兄弟性侵犯

處理攻擊、惡待、侵犯的傷害

結語：不適當表達忿怒有何害處

反省

附註

第四章：配偶的傷害(一)：忽視、輕看、羞辱 129

引言

被配偶忽視

被配偶輕看

被配偶疏遠

被配偶低貶

配偶不停吵鬧和責罵

處理忽視、輕看、羞辱的傷害

結語：如何正確地處理怒氣

反省

附註

第五章：配偶的傷害(二)：苦待、不忠、丟棄 155

引言

被配偶冤枉

被配偶虐待

配偶不忠

被配偶丟棄

處理苦待、不忠、丟棄的傷害

結語：為何不肯寬恕

反省

附註

第六章：同事和朋友的傷害：衝突、離棄、陷害 187

引言

同事/同工衝突

同事/同工妥協

同事/同工陷害

同事/同工、朋友離棄

同事/同工、朋友落井下石

同事/同工、朋友中傷

同事/同工、朋友欺騙

處理衝突、離棄、陷害的傷害

結語：寬恕不是甚麼

反省

附註

第七章：信徒的傷害：漠視、抨擊、冒犯 209

引言

信徒被忽略

信徒被排擠

信徒爭權位

信徒被論斷

信徒被辱罵

信徒被得罪

處理漠視、抨擊、冒犯的傷害

結語：寬恕是甚麼

反省

附註

第八章：「上下」的傷害：欺負、攻擊、厭棄 243

引言

老闆/上司欺負和迫害雇員

教會長者欺負幼弱者

宗教領袖不放過犯錯者

掌權者迫害百姓

羣眾埋怨和攻擊領袖

羣眾厭棄領袖

學生傷害教師

雇員虧負老闆/上司

處理欺負、攻擊、厭棄的傷害

結語：為甚麼要寬恕

反省

附註

第九章：其他人的迫害：攻擊、凌辱、殺害 283

引言

敵人言語攻擊

敵人凌辱傷害

在異鄉被欺負

為信仰被迫害

頭號大敵苦害

死亡的大毒鈎

處理攻擊、凌辱、殺害

結語：如何實踐寬恕

反省

附註

第十章：耶穌面對的迫害：口舌、拳頭、十架 317

引言

主曾忍受的十六種傷害和迫害

主如何處理傷害和迫害

主怎樣對待傷害和迫害祂的人

結語：心理學家認同寬恕的好處嗎？

反省

附註

結論 345

引言

承認與發怒

對質與離開

傾訴與祈禱

安慰與醫治

放下與寬恕

反思與忘記

和好與愛顧

思想與行動

過去與將來

結語：怎樣可以不斷寬恕

附註

附錄：避免傷害人，關懷受傷者 381

引言

如何避免傷害人和迫害人

如何面對不能避免的迫害
如何關懷受傷害和迫害的人
結語
附註

參考書目

395