

## 宽恕干预研究述评——宽恕在心理治疗中的作用

宗培,白晋荣

河北师范大学心理系, 石家庄 050091

收稿日期 修回日期 网络版发布日期 接受日期

**摘要** 宽恕能帮助受害者消除愤怒、减轻痛苦,修复心理创伤。在西方,宽恕已被当作干预目标应用于临床和教育领域。结果表明,宽恕干预能明显减少来访者的愤怒、抑郁、焦虑等消极的情绪体验,增加积极的心理体验,如希望和自尊。宽恕过程模型以及REACH宽恕模型是目前最具代表性的两个宽恕干预理论模型。这两个理论模型均由若干环节构成。在这些环节中,定义宽恕、回忆伤害事件、建立共情、知觉到对他人的伤害、承诺宽恕以及克服阻碍宽恕的因素是促进个体宽恕的重要环节,是在宽恕干预过程中应特别注意的地方。

**关键词** [宽恕; 宽恕干预; 理论模型](#)

分类号

**DOI:**

对应的英文版文章: [090518](#)

通讯作者:

白晋荣 [bjr8810@126.com](mailto:bjr8810@126.com)

作者个人主页: 宗培;白晋荣

### 扩展功能

本文信息

▶ [Supporting info](#)

▶ [PDF \(739KB\)](#)

▶ [\[HTML全文\] \(0KB\)](#)

▶ [参考文献 \[PDF\]](#)

▶ [参考文献](#)

服务与反馈

▶ [把本文推荐给朋友](#)

▶ [加入我的书架](#)

▶ [加入引用管理器](#)

▶ [引用本文](#)

▶ [Email Alert](#)

相关信息

▶ [本刊中包含“宽恕; 宽恕干预; 理论模型”的相关文章](#)

▶ [本文作者相关文章](#)

· [宗培](#)

· [白晋荣](#)