

## 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)

**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** R395

日常生活中, 我们难免会与人发生冲突, 甚至受到伤害。受到伤害后如何处理关系到个体的身心是否健康, 人际关系乃至社会是否和谐。笔者在对大学生的调查中发现, 多数大学生在受到同伴较深的伤害后, 往往无法释怀。这严重地影响了他们与同学、朋友之间的关系。国外学者研究发现, 宽恕有助于受害者消除愤怒、减轻痛苦, 维护身心健康 (Bono & McCullough, 2006)。宽恕还有助于改善人际关系。尽管宽恕能有效地治愈心理创伤, 但直到 19 世纪 70 年代, 它才被当作治疗目标来进行干预 (Wade & Johnson, 2008)。迄今为止, 宽恕干预已被应用到临床和教育领域, 并取得了良好的效果。尽管宽恕干预在西方心理学界已引起不小的轰动, 但在我国尚未引起重视。鉴于其在临床和教育领域中重要的应用价值, 笔者认为有必要对其做一介绍, 以使更多的心理学工作者了解宽恕干预, 并认识到它的意义和价值。

### 1 宽恕的界定

尽管“宽恕”一词来源于西方宗教, 但是在我国的传统文化中很早就出现了关于宽恕的陈述。例如, 在《论语·以仁》里就记载着这样一句话“君

子之道, 忠恕而已矣”。在孔子看来, 所谓“忠”就是尽心尽力地对待别人; 所谓“恕”就是推己及人, 把他人当作自己一样来对待。孔子的弟子曾子曾用“犯而不校”来概括恕道的内涵。可见, 我国古代所讲的“忠恕”其实就暗含了宽恕的内涵。

在西方, 最早对宽恕进行阐述的是犹太教和基督教。在犹太教的圣经中, Salah 一词用来指代宽恕, 它是指上帝对人们的罪恶的消除。在基督教中, Aphemi 一词指代宽恕, 意为消除罪恶, 赦免惩罚, 恢复上帝与犯过者之间和谐的关系。犹太教和基督教都主张, 如果犯过者能够悔过并改正他们的行为, 就应该得到宽恕。与犹太教不同的是, 在基督教的教义中包含着无条件的宽恕, 它代表上帝对人类无条件的爱。

尽管东西方文化都强调宽恕, 但是宽恕的内涵在这两种文化中稍有不同。我国的传统文化侧重于从修身的角度看待宽恕, 即宽恕可以提高个体的道德修养; 而西方的宗教, 尤其是基督教, 则强调宽恕是爱, 即基于对他人的关爱而宽恕。

不管哲学家及神学家如何看待宽恕, 心理学家从心理过程的角度对宽恕进行了界定。North 认为宽恕是个体克服了对冒犯者消极的情感和判断, 并以同情、仁慈和关爱来对待对方的过程。该定义是从情感和认知角度定义宽恕的。但是 Enright 等人研究

收稿日期: 2008-09-21

通讯作者: 白晋荣, E-mail: bjr8810@126.com

认为,宽恕应包含情感、认知和行为三个基本维度。因此,他们扩充了 North 的定义指出,宽恕是受害者在受到不公正的伤害后,放弃对冒犯者消极的情绪、判断和行为,取而代之以积极的情绪、判断和行为(Enright, Gassin, & Wu, 1992)。具体来讲,当受害者宽恕冒犯者时,在情感方面,受害者对冒犯者的愤怒、憎恨等消极情绪逐渐被中性情绪所取代,并最终转化为积极的情感,如同情和爱心;在认知方面,受害者不再责怪冒犯者或持有报复念头,而是表现出积极的思维活动,如祝福、尊重对方;在行为方面,受害者不再实施报复行为,而愿意与对方共处。

然而也有学者认为对冒犯者形成积极的情绪、判断和行为并不是构成宽恕的必要条件。例如, Pingleton 认为宽恕是受害者放弃报复和惩罚侵犯者的需求; Hargrave 认为宽恕是受害者不再憎恨侵犯者(罗春明, 黄希庭, 2004)。

McCullough 等人则以共情理论为基础,认为宽恕是受害者对冒犯者产生共情的一系列的动机变化过程。在这一过程中,受害一方复仇的动机逐渐减少,对冒犯者的建设性动机逐渐增加(傅宏, 2004)。

近年来,也有学者从功效的角度定义宽恕(孙兴翠, 2007)。Worthington 等人把宽恕看作是一种情绪应对策略,认为宽恕能帮助受害者释放消极情绪,恢复内心的平静。另外一些学者则看到了宽恕在帮助当事双方修复破损关系上的作用,他们认为受害者对冒犯者真诚地无条件地接纳会促使双方关系得以恢复。

综上所述,宽恕的概念非常复杂,有关宽恕的界定至今仍存争议。尽管如此, Enright 和 McCullough 等人所提出的宽恕定义因具有操作性,所以被学术界广泛采用。

## 2 宽恕的干预模型

既然宽恕能有效地治愈心理创伤,那么如何引导受害者宽恕对方呢?为了解决这个问题,研究者对宽恕他人的心理过程做了细致地研究,并在此基础上提出了宽恕干预的理论模型。其中,最具代表性的分别是以 Enright 和 Worthington 为代表的两个研究小组所建立的理论模型。

### 2.1 Enright 研究小组的宽恕过程模型

Enright 和他的人类发展研究小组在总结了前人对宽恕研究的基础之上,尝试建立了宽恕的过程模型。该模型经过不断扩展,最终发展成为今天被广

泛应用的宽恕干预模型(McKay, 2007),见表1。该模型共包含四个阶段,每一阶段又由若干环节构成。

表1 宽恕他人的过程

体验伤害的阶段 (Uncovering Phase):
1. 检验心理防御机制
2. 正视愤怒,目的是释放而不是隐藏愤怒
3. 适当的时候体验羞愧
4. 觉察到对伤害事件的过度关注
5. 觉察到对所受伤害的回想
6. 意识到将自己的不幸与冒犯者的“幸运”做比较
7. 意识到伤害对自己造成的影响是永久的
8. 觉察到“公正世界”的信念应有所改变
决定宽恕的阶段 (Decision Phase):
9. 意识到现有的应对策略对当前的情境不起作用
10. 将宽恕作为一种选择
11. 做出宽恕的承诺
实施宽恕的阶段 (Work Phase):
12. 将冒犯者置于当时的情境中,对其过错进行重新认知
13. 对冒犯者共情
14. 觉察到对冒犯者的同情
15. 承受痛苦
收获成果/深化的阶段 (Outcome/Deepening Phase):
16. 思索经历磨难和给予宽恕对人生的意义
17. 意识到自己也有得到他人宽恕的需要
18. 认识到他人也会受到伤害
19. 认识到自己会因此而树立新的生活目标
20. 意识到对冒犯者的消极情绪逐渐减少,积极情绪逐渐增加;意识到内心的释然

该模型细致地描述了宽恕一个人可能会经历的心理过程。从心理咨询和治疗的角度看,阶段一是体验伤害的阶段(岑国桢, 1998),其目的是帮助来访者认识、体会和接纳自己在受到伤害后可能出现的一些消极反应,如愤怒、羞愧、对事件的过度关注、拿自己的不幸与冒犯者的“幸运”做比较等。这些消极反应加深了来访者的愤怒和悲伤的情绪。只有当来访者认识到自身存在的这些消极情绪及认知,他才能做出改变,进而促使自身的情绪得到宣泄。

第二,决定宽恕的阶段。该阶段的目的是向来访者阐明宽恕的涵义,引导其将宽恕作为一种可选择策略,并考虑是否愿意宽恕。在这一阶段,

来访者将重新审视自己的所作所为,当他发现先前的一些应对策略毫无意义时,就会思索宽恕的意义,并考虑是否通过宽恕来解决问题,进而做出宽恕的承诺。

第三,实施宽恕的阶段。在这一阶段来访者将从新的角度看待冒犯者,重新构建对他的认知,并体会他的困惑、脆弱或压力,增加对对方的同情。在这一阶段,来访者不再执拗于自己曾受到怎样的伤害,而是能主动地站在对方的角度考虑,理解对方。这时,来访者甘愿忍受痛苦,放弃报复,从而获得内心的平静。

第四,深化宽恕的阶段。这一阶段的目的是巩固来访者的宽恕意愿,促使其真正地宽恕冒犯者。首先,治疗师将引导来访者思考这场磨难带给他的积极影响。研究表明,赋予遭遇以更积极的意义能够促使来访者宽恕(McCullough, Root, & Cohen, 2006)。其次,治疗师将引导来访者认识到每个人都是不完美的,有时自己也需要得到他人的宽恕。再次,治疗师将引导来访者认识到他人也会像自己一样受到伤害,这时,来访者先前那种孤立无援的感受会减少。同时,治疗师还会引导来访者树立新的生活目标,进而激发来访者对未来生活的希望。通过以上种种措施,来访者渐渐意识到自身的消极情绪逐渐减少,积极情绪逐渐增加。最终,来访者内心得以释然,从而真正地宽恕了冒犯者。

综上所述,该模型详细的描述了宽恕的心理过程,这对我们理解来访者,帮助来访者走出困境,具有指导意义。第一阶段侧重于对受害者心理的分析。它着重讲述了哪些情绪、想法或行为可能困扰来访者,这有助于加深我们对来访者的理解。其余三个阶段为促进宽恕的阶段。首先,引导来访者树立宽恕意识。其次,改变来访者对冒犯者的消极认知,促进来访者共情。最后,促使来访者真正地宽恕冒犯者。

需要注意的是,“每个宽恕者并不一定要经历上述所有过程。上述过程序列是逻辑上的顺序而不是心理上的不变的顺序。不同个体之间存在着差异。有的个体会出现后退或跳跃现象”(郭本禹,倪伟,2000)。

大量研究表明,基于该模型的宽恕干预能有效改善个体的心理状态,促进个体宽恕。此外,对有宽恕经历个体的研究发现,该模型所包含的各个环

节与宽恕者所描述的宽恕过程非常相似(Knutson, Enright, & Garbers, 2008)。同时,对临床工作者的调查研究也证实了该模型的合理性。

## 2.2 Worthington 研究小组的 REACH 宽恕模型 (Baskin & Enright, 2004)

该模型共由 5 个环节构成。REACH 五个字母分别代表了宽恕干预的某一环节。该模型首先要求来访者尽可能回忆(recal)与伤害有关的想法、感受和和行为。这与 Enright 模型第一阶段的内容很相似,两个模型都是先鼓励来访者探索伤害事件带来的不良影响。其次,鼓励来访者共情(empathy)。在这一环节中,治疗师将引导来访者站在冒犯者的角度,体会冒犯者的想法和感受,思考导致侵犯发生的情境性因素,从而促进对冒犯者共情。第三,鼓励来访者做出宽恕的利他(altruistic)行为。在这一阶段,治疗师将引导来访者回忆其被别人宽恕的经历,并体会被他人宽恕的感受。在这一环节中,被唤起的对宽恕者的感激之情以及认识到谁都可能犯错的意识,会促使来访者宽恕。第四,来访者需“公开”承诺(commit)宽恕冒犯者。这就是说,来访者需要对他的宽恕行为做口头的或书面的承诺。承诺的方式可以是讲给一位亲密的、值得信任的朋友听,也可以只对自己承诺。尽管这种承诺方式是较为私密的,但在某种程度上仍被认为具有一定的“公开”意义。第五,保持(hold)宽恕。这一环节的目的是鼓励来访者维持宽恕带给自己的改变。

该模型与 Enright 模型的主要区别在于“做出宽恕承诺”这一环节上。Enright 等人主张对宽恕意愿做出承诺,其目的是引导来访者树立宽恕意识,鼓励来访者做出宽恕的决定,因而实施于干预早期。而 Worthington 等人则鼓励来访者对宽恕行为做出承诺,因而应用于干预晚期。除此之外,在其他程序上,两个模型大致相同。相比较而言,Enright 模型更细致,有助于咨询师对来访者内部心理过程的把握。Worthington 模型则更简洁,操作起来更方便。

## 3 宽恕干预的重要环节

基于以上两种理论模型,不同的研究者在实施宽恕干预的过程中,所设计的干预方案略有不同。有研究者对已发表的近 15 项宽恕干预研究的具体内容做了细致的分析后发现,某些干预环节是众多研究者都推崇的,它们被认为是促进宽恕的重要因素。同时,这些干预环节也被认为是在实施宽恕干预的过程中应特别注意的地方(Wade, Everett, &

Worthington, 2005)。

### 3.1 定义宽恕

宽恕的概念非常复杂,每个人对宽恕的理解不同。因此,在治疗之前咨询师有必要就什么是宽恕向来访者做个交待(Human Development Study Group, 1991),以确保来访者清晰、准确地理解宽恕的内涵,否则会影响治疗效果甚至使来访者再次受到伤害。例如,有的来访者不理解“宽恕”与“和解”有何不同,认为宽恕就是不再责怪冒犯者而与冒犯者重归于好。持这种观点的人在宽恕的同时可能会委曲求全,即使在冒犯者的行为没有改变的情况下,也会与冒犯者和好,这就有可能使其再次受到伤害。而能够正确区分两者概念的来访者认识到宽恕是单方面的,并不一定要与对方和好。有这种认识的人在宽恕的同时,能客观地看待冒犯者,并就是否恢复彼此的关系做出明智地选择。可见,宽恕概念不清晰有可能导致来访者错误地理解咨询师的建议,进而影响治疗。为了确保来访者准确地理解宽恕的内涵,大多数咨询师会以说教或分发小册子的方式向来访者阐明宽恕的内涵。但也有咨询师通过区分宽恕与和解、原谅等与宽恕意义相近的词,以及让来访者谈论其对宽恕的理解,来达到定义宽恕的目的。相对于前两种方法,第三种方法耗时相对较多。

### 3.2 回忆伤害事件

在进行心理治疗之前,咨询师通常会引导来访者讲述自己的故事,尽可能地表达他的困惑,并询问细节,以鼓励来访者说出自己的想法和感受。咨询师这样做的目的是帮助来访者审视自身存在的问题,宣泄不良情绪,以使其摆脱对伤害事件的牵绊。和一般的心理治疗一样,在宽恕干预过程中,治疗师鼓励来访者回忆伤害事件,其目的也是这样。在治疗过程中,多数咨询师倾向于引导来访者讲述自己的经历,有的咨询师则鼓励来访者默默地回忆。此外,还有咨询师通过引导来访者想象某一情境,如遇到冒犯者的情境,来激发来访者的不良情绪,最终达到助其宣泄的目的。

### 3.3 建立共情

众多研究表明,共情能够有效地促进宽恕(Toussaint & Webb, 2005)。共情就是站在对方的角度,体会对方的感受,理解对方的行为。咨询师通常鼓励来访者思索导致冒犯行为产生的情境性因素,体会冒犯者当时的所思所想,理解冒犯者做出

侵犯举动的原因,进而达到对冒犯者共情的目的。但并非所有行为都能得到他人的同情。对于那些人们可能会犯的过错,如意外伤害事故、无意伤害或激情犯罪(而非预谋)等,容易获得人们的理解。但对那些卑鄙、凶暴、非人性的伤害则不容易宽恕,因为,这些侵犯行为难以令人接受。甚至有的人认为类似这些侵犯行为就不应该得到理解,否则,在某种程度上,就意味着我们认同、赦免了这些凶暴的行为。因此,实施这一干预方案也应当小心谨慎(傅宏, 2003)。

### 3.4 知觉到对他人的伤害

当来访者意识到自己也曾伤害过他人,会更容易宽恕冒犯者(Exline, Baumeister, Zell, Kraft, & Witvliet, 2008)。在实施宽恕干预的过程中,咨询师通常会引导来访者回想自己给他人造成的伤害,并体会得到他人宽恕的感受;或者鼓励来访者尽可能多地写下由他所造成的并且希望给予弥补的伤害,以促进来访者宽恕。使用这一干预手段应注意避免来访者将其过去的行为与现在的遭遇联系起来,产生因果报应的想法,这样会增加来访者的内疚感,使其陷入深深的痛苦之中。

### 3.5 承诺宽恕

宽恕干预的另一个有效手段就是鼓励来访者做出承诺。尽管 Enright 和 Worthington 两个研究小组在这一环节上存在很大分歧,如他们的治疗目标不同,实施的时间也不同,但本质还是一样的,两个研究小组均以引导来访者做出承诺为目标,同时鼓励他们履行诺言。一般来说,大多数咨询师倾向于引导来访者做出书面承诺。例如,在来访者决定宽恕冒犯者之后,咨询师可以就此事向来访者出示一份合同,并请他在合同上签字,或者,咨询师可以鼓励来访者给冒犯者写信(不必寄出),并在信中承诺他会宽恕冒犯者。此外,引导来访者探讨宽恕的好处,思考如何做出宽恕承诺,也是促使来访者做出承诺的常用方法。做出承诺被认为是促进宽恕的有效方法。正如制定清晰的目标有助成功一样,制定宽恕的承诺也会促使来访者宽恕。

### 3.6 克服阻碍宽恕的因素

有些因素,如愤怒、报复,对伤害事件的沉思(McCullough, Bono, & Root, 2007)等会阻碍来访者宽恕。在进行宽恕治疗之前,咨询师通常会帮助来访者克服这些消极的情绪及认知。这虽然不会直接促进宽恕,但却可以调节来访者的情绪,为宽恕

扫除障碍。该手段适用于当来访者不想宽恕但又想摆脱消极情绪的情境。帮助来访者克服消极情绪和想法的方法有很多,例如鼓励来访者描述伤害带来的负面影响;列举阻碍宽恕的因素并考虑如何克服;思考改变消极的生活模式的方法等。有的咨询师还引导来访者回忆在实际生活中或历史上曾成功宽恕他人的人,以此来激励来访者宽恕。此外,认知重构也是常用的方法之一,即鼓励来访者从新的角度看待伤害事件,并思考这一经历带给自己的积极影响。

#### 4 宽恕干预的作用

由于宽恕的主要作用是降低个体深深的愤怒或憎恨,因此宽恕干预在处理个体的愤怒情绪或因愤怒而引发的心理或行为问题等方面更具优势。

愤怒是危害个体身心健康的重要因素。研究表明,愤怒会引发冠心病及其他心血管疾病(Swaffer & Hollin, 2001)。愤怒还与一些常见的疾病如,感冒、流感以及较弱的体质相关。此外,愤怒还会导致个体产生抑郁和焦虑情绪(Luutonen, 2007)。具有愤怒特质的个体更具敌意,更容易体验到外界的压力,而消极、回避的应对方式又使得他们无法与他人建立亲密关系,从而影响其社交(Diong, Bishop, Enkelmann, Tong, Why, Ang, et al, 2005)。研究发现,愤怒还与一些问题行为,如药物成瘾、嗜食症等呈正相关(Stewart, Silton, Sass, Heller & Miller, 2008)。综上所述,愤怒对个体的身体和心理都会产生不良影响。因此,降低个体的愤怒情绪有助于维护其身心健康(Phillips, Henry, Hosie, & Milne, 2006)。

尽管宣泄对处理个体的愤怒情绪在短时间内是有效的,但这并不能彻底地降低或消除来访者内心深深的愤怒,因而来访者所具有的一些心理症状,如抑郁和焦虑无法得到缓解,甚至还可能增加。由于宽恕的主要作用是降低个体的愤怒或憎恨,因此,宽恕干预在处理个体的愤怒情绪方面或许更有效。

在过去十几年间,宽恕干预被用于性虐待受害者(Freedman & Enright, 1996)、親子间存在冲突的大学生(Al-Mabuk, Enright & Cardis, 1995)、药物依赖者(Lin, Mack, Enright, Krahn, & Baskin, 2004)、情感上受配偶虐待的妇女(Reed & Enright, 2006)、患有精神疾病的罪犯以及癌症晚期患者等不同人群。从治疗的效果来看,相对于一般的心理治疗,宽恕干预能明显减少这部分人的愤怒、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。有的研究者还将宽恕干预应用于学校教育,结果表明,宽恕课程能有效地降低和减少学生的愤怒情绪和不良行为,改善他们对学校的态度,提高他们的人际关系质量(Gassin, Enright, & Knutson, n.d.);宽恕教育还有助于学生形成积极的应对方式,减少校园伤害事件的发生。

#### 5 小结

综上所述,宽恕对维护个体的身心健康、促进学校的道德教育、维护社会和谐等方面具有重要的作用。目前,我国对宽恕的研究尚处于起步阶段。研究主要集中在宽恕的影响因素以及宽恕的认知发展模型上,对宽恕的干预研究还没有引起重视,这将为我国的心理学研究提供一个新的发展方向。此外,国外有关宽恕干预的研究成果对我国的临床和教育领域具有十分重要的借鉴意义。

#### 参考文献

- 岑国桢.(1998). 从公正到关爱、宽恕. *心理科学*, 21, 163-166.
- 傅宏.(2003). 宽恕心理学: 理论蕴含与发展前瞻. *南京师大学报(社会科学版)*, 6, 92-97.
- 傅宏.(2004). 宽恕理论在心理学治疗领域中的整合发展趋势. *教育研究与实验*, 3, 54-59.
- 郭本禹, 倪伟.(2000). 宽恕: 品德心理研究的新主题. *教育研究及实验*, 2, 38-43.
- 罗春明, 黄希庭.(2004). 宽恕的心理学研究. *心理科学进展*, 12(6), 908-915.
- 孙兴翠.(2007). *宽恕理论问题与德育价值探讨*. 硕士学位论文. 南京师范大学.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: bring forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(2), 147-158.
- Diong, S. M., Bishop, G. D., Enkelmann, H. C., Tong, E. M. W., Why, Y. P., Ang, J. C. H., et al. (2005). Anger, stress, coping, social support and health: modeling the relationships. *Psychology and Health*, 20(4), 467-495.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. -R. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-114.
- Enright, R. D., & the Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. Kurtines, W., & Gerwitz, J. (Eds.). *Handbook of moral behavior and development*. (Vol 1,

- pp.123–152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Zell, A. L., Kraft, A. J., & Witvliet, C. V. O. (2008). Not so innocent: does seeing one's own capability for wrongdoing predict forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(3), 495–515.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(5), 983–992.
- Gassin, E. A., Enright, R. D., & Knutson, J. A. (n.d.). Bringing peace to the central city: forgiveness education in Milwaukee. *Theory Into Practice, 44*(4), 319–328.
- Human Development Study Group. (1991). Five points on the construct of forgiveness within psychotherapy. *Psychotherapy, 28*(3), 493–496.
- Knutson, J., Enright, R. D., & Garbers, B. (2008). Validating the developmental pathway of forgiveness. *Journal of Counseling & Development, 86*, 193–199.
- Lin, W. -F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among impatient substance-dependent clients. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 72*(6), 1114–1121.
- Lutonon, S. (2007). Anger and depression-theoretical and clinical considerations. *Nord J Psychiatry, 61*, 246–251.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 490–505.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 887–897.
- McKay, K. M. (2007). Towards a feminist empowerment model of forgiveness psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 44*(1), 14–29.
- Phillips, L. H., Henry, J. D., Hosie, J. A., & Milne, A. B. (2006). Age, anger regulation and well-being. *Mental Health, 10*(3), 250–256.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 74*(5), 920–929.
- Swaffer, T., & Hollin, C. R. (2001). Anger and general health in young offenders. *The Journal of Forensic Psychiatry, 12*(1), 90–103.
- Stewart, J. L., Siltan, R. L., Sass, S. M., Heller, W., & Miller, G. A. (2008). Anger style, psychopathology, and regional brain activity. *Emotion, 8*(5), 701–713.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology, 145*(6), 673–685.
- Wade, N. G., Everett, L., & Worthington, J. R. (2005). In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42*(2), 160–177.
- Wade, N. G., & Johnson, C. V. (2008). Understanding concerns about interventions to promote forgiveness: a review of the literature. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 45*(1), 88–102.

## Review of Studies on Forgiveness Intervention: Effect of Forgiveness on Psychotherapy

ZONG Pei; BAI Jin-Rong

(Department of Psychology, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050091, China)

**Abstract:** Forgiveness is helpful to reduce anger, relieve pain and heal a harmful experience. In western countries, forgiveness intervention has been used in clinical and educational areas. The results show that it can significantly decrease the participants' negative emotions such as anger, depression and anxiety and increase their positive feelings like hope and self-esteem. The Process Model and REACH Model are two typical theoretical models concerning forgiveness intervention. Both theories comprise many phases, among which defining forgiveness, recalling the hurt, building empathy, acknowledging one's own offenses, committing to forgiving and overcoming unforgiveness are important phases to promote individual forgiveness and deserve special attention during forgiveness intervention.

**Key words:** forgiveness; forgiveness intervention; theoretical model