



亲人、朋友、同学、红颜、蓝颜、陌生人……各种关系衍生出各种情感。生活里的所有人情事故，都是本版的话题。

请赶快关注我们的新浪微博@818小生活 (http://weibo.com/xiaorizi602)，将你那些好的、坏的、亲密的、疏远的……各种各样的关系都来八一八。



“没有人能原谅你，只有你自己才能原谅自己。”在影院微弱的光线里，我抹着眼泪，记下了莫文蔚对徐峥说的这句话。

本来带着看一部商业片的轻松心态走进影院的，还买了好大一包零食，结果从电影开场我便没碰一下，因为你会感到哪怕只一点点的响动，都会打扰到观影的心情。几乎没遇到电影院里这么安静过。全场人不可否认都被催眠了，这就是《催眠大师》。

怎么也想不到看起来这么骄傲自信的心理师徐峥竟也会如此慌乱失措，他害怕水，害怕莫文蔚称呼他“船长”。他所有的堤防崩溃来自于对自己那段往事的不可原谅。醉驾导致汽车落水，他的爱人、莫文蔚的爱人都因此

丧命。只有他逃生成功，却从此留下沉重的心病，并拒绝治疗。

外婆去世已经两年了，直到现在妈妈总是不愿原谅自己，说如果再细心些照顾，早点送外婆去医院，那外婆也许就不会匆匆离开了。我忍不住提醒妈妈，外婆离去时没有痛苦，她已经94岁了，你一直都对她很好，很孝顺，相信外婆在天堂也是在对你微笑着的。

我们对自己的不愿原谅往往来自失去，那份歉疚、那份不安，实在煎熬。有朋友出现了婚姻危机，妻子知道丈夫爱上了别人，先是哭闹，以自杀和带孩子跳楼威胁，结果通通失效。这时复仇的魔鬼完全占据了女人的身心，她开始寻找报复的机会并搜集证据。于

是接下来丈夫单位的领导和相关业务单位领导都收到了匿名举报信，告发这个男人有贪污挪用行为。结果查无实据。女人再告，告发男人有伤风化，她抱定的是毁灭男人的决心。当然不得而知事件中的女人究竟能否原谅自己的行为，也许仇恨心占据她太久，“复仇”只是她一心想做而没去做的事，丈夫爱上别人成了“引爆点”。

生命中许多事情的发生都是有因果联系的，我们发现自己过得不好不能成为伤害别人的理由；因为自己的无心之失而伤害无辜也不必沉重地挂在心上，成为一颗越长越大的肌瘤。

一个人时，抱抱自己，释放仇恨，懂得原谅，找到生命的能量，试试看放下的美好。

特约主持  
邓煌

狮子座，A型血，FM97.5《阳光倾城》(周一~周五6:00~9:00)主持人。江苏省青联委员，江苏广播电视台十大杰出员工，江苏广播电视台十佳主持人，中国广播电视协会评选出的“全国十佳音乐主持人”，全国金话筒得主。

# 原谅并非是因为心宽 而是因为不舍

最近很多人都在朋友圈刷热映的《催眠大师》，表示结局出乎自己意料，并且莫文蔚最后说出的那句台词更是震撼人心：“没有人能原谅你，只有你自己才能原谅自己”。

人的一生总会经历许多遗憾和后悔，有时候我们需要鼓起勇气请求别人的原谅，而有的时候我们又需要更大的勇气去原谅别人。也许是明知故犯，也许是无意伤害，但这些看似微不足道的点滴记忆，逐渐沉淀，也许不知道什么时候就成为心上的石块。只有放下，才能获得救赎。

现代快报记者 郑文静



## 你犯了错 别人不原谅你是本分

徐峥在《催眠大师》里饰演一个优秀的心理专家，他可以通过催眠挖掘人们内心深处的秘密，治愈他们最难以愈合的伤口。随着剧情的推进，观众了悟，这个催眠大师最强大的一次治疗案例其实是催眠了他自己。因为酒驾，他驾驶的汽车从桥上坠落入水，他活下来了，而他的挚爱和好友却死了。没有奋力一搏的遗憾，没有和爱人挚友同生共死的愧疚，让他难以承受。每个人对他“这不怪你”的时候，就像是在提醒他“这都怪你”。

最终，他从自责到自残到催眠自己遗忘此事，都是因为他心里觉得自己“不可能被原谅”。

为了治愈他，莫文蔚饰演的任小妍通过催眠，告诉徐峥他“已经被原谅”，这才使徐峥勇敢选择面对现实。然而，已经去世的挚爱和好友又真的原谅了他吗？答案无从得知。

因为你犯了错，别人不原谅你是本分。

如果犯了错的人，伤害了别人，然后说一句对不起流几滴眼泪就可以被原谅，就能够一身轻松地继续生活下去，岂不是太没有天理了？伤害了就是伤害了，就会留下伤口，真实的生活里，没有如此强大的催眠，所以过往的记忆会日渐沉重，从来没那么容易放下。

但还好，有人愿意原谅，莫文蔚的未婚夫正是在事故中逝去的那个好友。她愿意为徐峥治疗，其实也正是一定程度上的原谅。还有徐峥的父母和老师，都希望他能“原谅自己”。这就是一线生机。

莫文蔚最后说了一句：“没有人能原谅你，只有你自己才能原谅自己”，正是希望徐峥能够抓住这一线生机，希望他能自己走出来，真正放下，继续生活。

## 我们都是自己的“催眠大师” 在人生的困顿中自我救赎

其实，我们每个人就是自己的“催眠大师”。无论遇到什么样的苦难，因为被伤害而痛苦，因为伤害了别人而痛苦，生活中的痛苦我们可以尽力去弥补，但心里的痛苦只能靠自己调节。

网友“幽幽一百”对此深有体会。“家家都有一本难念的经。上世纪九十年代，母亲生下了姐姐和我，为了逃避计划生育小分队的盘查，父母无奈地把不到两岁的姐姐送到了舅舅家抚养，直到她到了上学的年龄才把她接回来。正是因为这样，后来我们和姐姐的关系一直有些隔膜。姐姐经常和母亲争吵，而且总会提起当年的事。”

对父母来说，当时送走女儿是他们心中的痛，他们希望被女儿原谅，但他们自己想起当年，又会觉得难以原

谅自己。而女儿一直没有从被父母送走的痛苦中走出，她希望原谅父母，但又始终无法原谅父母。这导致她和父母始终无法从痛苦的泥潭中走出来。“幽幽一百”一直试图化解姐姐和父母之间的尴尬局面，但每次他上去劝姐姐，“姐姐总会流露出对我的厌恶。如若没有生下我，她才不会受那些苦头呢。”

“幽幽一百”希望姐姐能首先做出原谅，这样父母才能原谅他们自己。然而，这一切的前提都是姐姐自己先“放下”。“父母的头发已经慢慢变白，我们能做的，只能是多陪陪他们微笑着话家常！过去的，就让它过去吧，不要再等到父母已离去才悔恨当初的年少轻狂！”

## 原谅，是因为爱，也是因为不舍

原不原谅这事，也许归根到底是看人。如果伤害你的人，是你不舍的人，那么你总是会原谅他的，哪怕是带着泪水。比如父母。如果说在这个世界上真有人你可以毫无顾忌地大声争吵乃至伤害，却仍能得到她(他)毫无原则地原谅的话，那一定是你的父母！

原不原谅这事，时机也很关键。有句话是这么说的“最先道歉的人最勇敢；最先原谅的人最坚强；最先释怀的人最幸福。”网上有很多求原谅的帖子，都是男女朋友间的事，很多人在历经岁月之后才发现初恋好，乞求恋人与自己复合。但这份原谅却再难达成，因为他(她)早已和别人结婚生子，你

再也不是他(她)心上的那个人。不在意，又何谈原谅。

原不原谅这事，彼此的理解同样重要。网友“苍南派”就表示：“关于原谅，比如我们不管失手与否，撞倒她了，把她手臂摔出极深的伤口。心疼，抱着她求原谅。于是她原谅了。过几天，她发现自己的伤口还在流血，她难过地说：你为什么那么不小心。那么，你是再次心疼地抱着她照顾她，还是回答说‘不是道歉过了吗？你还有完没完’？其实她只是想让你知道她还没有痊愈。”

不原谅，未必是因为罪不可赦。而原谅，一定是因为有爱。也许是对伤害者的爱，也许是对被伤害的自己的爱。

## 网友有话说

### 最希望被别人原谅的一件事

有意无意，几乎每个人都会犯错，都曾伤害过别人。有时候，请求原谅的话却难以说出口，甚至想说也没有机会再对那个人说了。百度贴吧“原谅吧”就曾组织网友写下自己“最希望被别人原谅的一件事”……

匿名网友：我希望她能原谅我离开了她，为了大家的以后，这是唯一的办法。

匿名网友：老公，我想有我们的宝宝，我也在努力，但是希望的泡泡在一个一个地破灭。如果你告诉我这辈子不会有宝宝了，你会原谅我吗？

匿名网友：嘉文……对不起……

网友“米兰小娘子”：奶奶，我不愿意你原谅我，我希望你一直责怪我，那样或许我会得到一丝平衡，痛恨自己为什么不懂事！春节我会回去看您的。永远爱您的孙女悦儿

网友“天使0酷猪”：希望我爸可以原谅我拿了一张口头警告处分并且瞒着他……

网友“韩韩爱KAME”：我希望我最好的朋友可以原谅我当初和她最爱的男生在一起，如果可以重来，我一定不会答应他。虽然我知道现在她已经不爱他了，而且我也早和他分手了。可是我知道我和她的心结还在。

网友“幸福落叶”：对不起最多的都是爸妈……希望他们会原谅我……

网友“黑夜上谕”：我希望自己能原谅自己的懦弱。