

与宽容同行

<p> 葛瑞原 大千世界，纷纭繁杂，每个人都不可能一顺百顺，万事如意。有人可能会受到过无辜的伤害，会难过、痛苦、愤慨，因为你本不该受到这样或那样的伤害，有些伤害会深深地根植于你的脑海里，会时不时地刺痛你的心。此时，能够阻止这种刺痛的力量就是宽容。 宽容，是对自己或他人在生活、工作、学习中的过失、过错采取措施予以减压，防止事态扩大和矛盾加剧，避免产生其他后果。在这里笔者需要说明的是，宽容和忍让是有着区别的，忍让是憋在心里，宽容是全然释放。有关心理学家指出，适度的宽容，对于改善人际关系和身心健康都是有益的。不会宽容别人，常常处于紧张的心理状态，内心的矛盾冲突或情绪危机难于解脱。美国著名心血管病专家威廉斯博士曾对250名医科大学生进行25年的追踪研究，发现“抵抗、敌视情绪”较强者死亡高达2.5%，而且心脏病发病率是其他人的5倍。因此，我们若能与宽容同行，就会拥有快乐、拥有幸福，拥有健康。 那么，我们怎样才能做到与宽容同行呢？不妨我们就从以下几个方面启程，开始我们的宽容之旅吧。 当有人做出某些不友好的表现，甚至触怒自己时，切莫急于发脾气，也不要对抗性地加以指责，别让烦恼左右情绪，更不能让愤怒带你上路。而要努力使自己平静下来，或多做几次深呼吸，并转移自己的注意力，尽量去冥想那些令自己高兴的事情。这样，也许就会烟消云散，化干戈为玉帛。 当事态平息之后，要学会忘掉不愉快的事情，千万不要指望或等待别人前来向你道歉。因为如果你期待别人的道歉，你就会觉得时间长不可耐，就会觉得自己更委屈，更不痛快。学会遗忘，学会宽容，就意味着还会和伤害过你的人重归于好。 假如宽容成了纵容，有人会一而再、再而三地继续对你冒犯，那么就要学会远离，不要陷于其中的纠葛而不能自拔。这时，你不妨多去关注周围能让我们愉悦的事情，以宽容的心态，用我们的眼睛和心灵去寻觅和感知。 前些年时兴一个词叫“理解万岁”。如果你受到某些方面的束缚仍然宽容不起来，那就不妨换位思考一下，尝试站在伤害你的人的角度去考虑问题。倘若

你理解了冒犯者，也许能感悟到他的言行是无意识的，有些事情只是表达方式的不同，或者说他就是这样性格的人。诚然，宽容别人，也要充分地宽容自己。事实上，对不少人来说，可能比较容易宽容别人，却不能宽容自己，为一些事情经常耿耿于怀。能够真正宽容自己，这的确是一个不小的挑战。不要剥夺自己的自信，既然能宽容他人，为何不能宽容自己呢？《尚书》中云：“有容，德乃大。”宽容，无论是对人还是对己都可以成为一种毋须投资的“精神补品”，从一定意义上说，快乐、幸福、健康的人生是一场宽容之旅。在日常生活中，无论对子女、对配偶、对老人、对邻居、对领导、对属下、对同事、对朋友乃至对任何人，都要宽容。既然宽容有益无害，且益处多多，那么就让我们学会宽容吧，与宽容同行吧！因为：我宽容我快乐，我宽容我幸福，我宽容我健康。



[下载本文pdf文件](/pdf/8065-与宽容同行.pdf)