

☁️ 用宽容和快乐拥抱生活

👤 作者 蔡顺利 中关村精准医学基金会理事长 中国作家协会会员

宽容和快乐是心理健康的两个重要因素。这世界上，只有简单的快乐和身心健康，你才能拥有真正的幸福。



宽容是一种美德

宽容，是人们在正常交往中表现出来的容人容事、有良好心理应激反应能力的一种社会心理特质。宽容是心理健康的表现，也是身体健康不可缺少的要素。作为处理人际关系的态度，直接影响着个人的身心健康。

在社会生活中，人与人之间的交往不可避免会出现“勺子碰锅沿”的矛盾，有时候不被别人理解，以致受委屈，甚至遭到诬陷。如果你心胸博大，以包罗江海的度量，宽容忍耐，这不仅能使你保持心理上的平衡，还对你的身体大有好处。“忍得一时之气，免得百日之忧”，这话富有哲理。如果因为鸡毛蒜皮的小事互不相让，非要争个我高你低，你死我活，不仅误了大事，还有损身体健康。

有人认为忍让吃亏、受气、丢面子，是懦弱的表现，这可以说完全没有理解宽容的真正意义。其实，宽容是一种美德。为人处事，只能得不能失，吃不得半点亏，受不得半点气，是不切合实际的，也是十分有害的。宽容实质上是一个人思想修养的表现。刘备三顾茅庐请诸葛亮出山，当时关羽、张飞没少冷嘲热讽。以后诸葛亮出山，并当了丞相，但他胸怀全

局，不与关、张二人计较，并且重用他们。诸葛亮指挥新野一战，大获全胜，这时关张二人才佩服得五体投地。如果诸葛亮当初跟他们一般见识，心存芥蒂，造成将帅不和，人心分离，就不可能有以后的胜利，也就没有关于诸葛亮流芳百世的佳话。

宽容是大度的表现。人的一生中，不愉快的事情十有八九，有的事情会使你怒火中烧。而此时此刻也最能体现一个人的修养、气质和风度。常言说，宰相肚里能撑船，容得下天下难容之事。历史上，那些在关键时刻能够以大局为重，把一般人难以容忍的事吞进肚里的人向来被人们所称道。如战国时蔣相如容忍廉颇的羞辱、西汉名将韩信的胯下之辱，就一直被世人传为佳话。三国时的周瑜，梁山上的王伦则因为度量狭小酿成悲剧。前者在“既生瑜，何生亮”的悲叹声中三气身绝，后者做了梁山好汉的刀下鬼。

宽容还是理智的表现。当双方发生矛盾冲突时，特别是当个人的人身权和经济利益受到非法侵害时，有理智的人会保持清醒的头脑，克制自己，耐心地讲道理，进行说服、规劝，及时化解矛盾，而不会恶语相向，轻易地采取过激的行为。为了全局的利



益、集体的利益，要甘愿和勇于吃亏。

“地球上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”¹许多格言都告诉我们对人对事应宽容。有这样一段话：“别人的伤害如果是一杯满满的苦水，你的心若只是一个杯子，虽能容下，却会让你满心痛苦；你的心若是一个盆，虽有淡化，却也有三分的苦痛；你的心若是海洋，苦便不再是苦，而是一种超越，用宽容与胸怀超越了苦涩，化成了广袤与博大。”

让我们在生活中学会宽容。让宽容带给我们健康的身心。

拥有快乐就会拥有健康

一位哲人说：“每一个人生命的时间是一定的，难以更改，你不快乐的时间多了，那么快乐的时间就一定少了。”

快乐是人的一种心境，是一种精神状态，是心理健康的表现。快乐更是一种人生态度，一种积极的人生态度。如果我们每天都拥有快乐，那么展现在我们面前的阳光一定是灿烂的，世界一定是美好的，工作一定是愉快的，生活一定是幸福的。

快乐源于对生活的热爱。快乐和烦恼是一对水火不相容的孪兄弟。快乐和烦恼都可以在生活中找到。没有谁愿意在烦恼中生活一生，然而，每一个人并非都能享受到快乐。快乐和我们的事业、和我们追求的目标是紧紧地联系在一起。一个家财万贯、锦衣玉食的人，不一定生活的快乐。相反，一个日出而作，日落而息，刚刚吃饱肚子的人，却生活地无比快乐。快乐人的面前似乎总是风和日丽，繁花似锦。即使是“山前疑无路”，也能够看到“柳暗花明又一村”。快乐的人总是能够“以苦为乐”“助人为乐”“后天下之乐而乐”。

快乐和健康是好朋友。拥有快乐就会拥有健康。科学研究证明，疾病的发生与人的情绪有很大的关系。单位里例行健康体检，发现了两个病人。他们对待疾病的不同态度，产生了不同的结果。那个病情较重的人是一个快乐的人，他乐观地想，多亏这次体检，病得以早发现。他在医生的指导下积极配合治疗，一边努力做好本职工作，过了一段时间复查，病竟痊愈了。于是，他又精神抖擞地回到了工作岗位。而另一个人的病情并不重，但他情绪非常低落，怕影响了自己的前程，

¹ 出处：法国诗人 维克多·雨果 《悲惨世界》



又怕传染给自己的亲人，终日里郁郁寡欢，结果是病情越来越重。

快乐的舵操在自己手里。快乐虽然与环境有关，但快乐与否关键在自己。在自己的人生观、价值观、主观心理。在自己去追求，去争取。有一位慈祥的母亲，每天都是愁眉不展。邻居通过了解得知，母亲有两个做生意的儿子，大儿子是晒盐的，二儿子是卖伞的。晒盐的需要晴天，卖伞的则需要雨天。晴天时，母亲愁，二儿子的雨伞卖不出去了。雨天时，母亲也愁，大儿子的盐没法晒了。邻人告诉母亲要反过来想，晴天时，我快乐，大儿子不是可以多晒盐吗？雨天时，我也快乐，二儿子不是可以多卖伞吗？母亲觉得有道理，改变了过去的思维方式，果然天天就有了好心情，从此，就生活在快乐之中。

快乐是人学习、生活和工作的动力。我的故乡在农村，那里十年九旱，抗旱保苗是一项又苦又累的农活。快乐的人“千里百担一亩田”，每浇灌一株禾苗，他就像，我又救活了一棵玉米，到秋天又能多

收一个大玉米棒子。对于他而言，他看到的是希望，于是，就越干越有劲，越快乐。悲观的人则不然，面对着“农田禾稻半枯焦”，心想，什么时候才能为饥渴的庄稼浇上一遍水呀，结果是非常烦恼，越干越没有劲。金秋时节，快乐的人收获了希望，又一次赢得了快乐。烦恼的人收获的是失望，带来的是更多的烦恼。

快乐来源于心灵深处，最好的表现形式是微笑。微笑是嘴边的一朵花，在颊上花苑里绽放；是脸上的一朵云，在眉宇双目间飞翔；是美的姐妹，爱的伴侣；是一泓泉水，荡涤着人们的心田。“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世上可笑之人”的人一定会永远拥有快乐。

因此，我们要注重培养自己乐观开朗的性格，保持良好的心理素质，经常参加有益身心健康的活动，这样会使我们在紧张的社会节奏中放松自己，解脱自己。只有这样，才能让我们快乐生活每一天！