

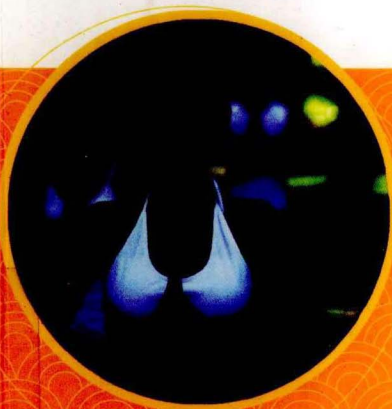
一貫知足 二目远眺 三餐有度 四季长春 五谷皆珍 六欲有节
七分打扮 八方交好 酒薄烟断 十分坦荡 时宜有律 十二分开心

健康12诀



【抗衰老专家
给你的12把健康金钥匙】

主编◎叶颐康



健康

12 诀

——抗衰老专家给你的 12 把健康金钥匙

青 岛 出 版 社 Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

健康 12 诀:抗衰老专家给你的 12 把健康金钥匙/叶颐康主编.—青岛:青岛出版社,2008.1
(健康久久)

ISBN 978-7-5436-4525-7

I. 健... II. 叶... III. 长寿-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 187378 号

书 名 健康12诀——抗衰老专家给你的 12 把健康金钥匙
主 编 叶颐康
副 主 编 毛晓宇 王娟萍 于 倩 高 媛
编 委 李 群 於 晶 王 萍 刘 萍 王 伟 赵 宏
孙 立 李海生 刘云志 位 军 瞿小东 张 平
丛 书 名 健康久久
出版发行 青岛出版社 (青岛市徐州路 77 号; 266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750 (兼传真) 80998664
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpub@126.com
责任校对 谢 磊
封面设计 孙 琦
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (787mm × 1092mm)
印 张 15.25
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5436-4525-7
定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532)80998826



绪论：健康——永远的话题

你健康吗？——这个不老的话题体现了人类对健康的永恒追求。

追求健康也许是人类唯一没有时间与疆界樊篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。无论是王侯将相还是布衣白丁，对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，仍然在追求更长的寿命，更健康的身体。

【何谓健康】

世界卫生组织认为：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。其正式定义是：“健康是指生理、心理及社会适应3个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”

据此，世界卫生组织制定了健康的10条标准：

- * 善于休息，睡眠好。
- * 头发有光泽，无头屑。
- * 肌肉丰满，皮肤有弹性。
- * 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- * 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
- * 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- * 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
- * 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
- * 能够抵御一般感冒和传染病。
- * 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

【健康是生命之源】

失去了健康，会生趣索然，效率锐减。能够有健全的体魄与饱满的精神，在这两者之间，又保持完美的平衡，这是一种天大的福分。





健康 二 诀



“只工作不游戏,使得杰克成为一个笨孩子。”这句西方谚语很有道理。人类有着强烈的游戏本能,游戏也是生命的重要组成,它可以使人的身心趋于健全,提高工作效率。但在生活中,我们常可以见到有作为、有知识、有天才的人们,被不良的健康状况所牵绊,以至终身不能酬其壮志,不禁让人扼腕叹息。之所以饱尝壮志未酬的痛苦,就是因为他们忽视自身健康,而使生命之泉干枯,不懂得调整劳逸关系,缺乏各种不同的精神刺激和生命的养料。“单调”是生命的摧残者,凡是成就大事业的人,往往不会整日整夜地埋头蛮干,而是懂得劳逸结合。

绪

健康的身心是生命质量的可靠保障,身心健康,不但使个人受惠,还会像池塘涟漪一样荡漾出去,超越个人,惠及社会;超越时空,惠及未来。

【健康是财富】

论

有道是“健康是福”,可见身体健康不上医院吃药,自然就能省下一大笔钱。没有人愿意索取保险计划内任何一种有关健康的赔偿。

有人为攒钱存钱而舍不得吃,舍不得穿,不肯为自己的健康做稍许投资,无疑会贪小失大。一旦身体不适,或染上重病,可能会将多年积蓄一扫而光,严重者甚至会有倾家荡产的危险。为此,赚钱、省钱千万别跟身体过不去,应该在健康上多做些投资,唯有健康才是最大的财富。

健全的体魄,乐观积极的心态,敏锐的反应是成就一切宏图伟业的基石,只有不断地投身于健康之旅,你的财富才会倍增,否则,一切将化为空中楼阁。

【远离亚健康】

据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占5%,经医生检查、诊断有病的人也只占20%,75%的人处于亚健康状态。何谓“亚健康”?专家说:“它是人们表现在身心情感方面的处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。”世界卫生组织称其为“第三状态”,“第三状态”处理得当,则身体可向健康转化;反之,则患病。

亚健康并非一种停滞不前的状态,它是动态的,或者自发地转化为疾病,或者在人的自觉努力下向健康状态转化。“主动养生”是预防、消除亚健康之道。比如说,不要等口渴了才喝水,要有规律地补充足够水分;趁还没有疲劳时主动休息,工作时保持好的精力,不要等到疲惫不堪时再连睡几天;不要等营养缺乏症状出现时才想起来补充营养;平时就注意科学饮食,





补充各种维生素等微量元素,以满足人体需要,保持身体健康等。

亚健康如果不加重视,任其发展,就会生成疾病。长时期超负荷、持续不间断地工作、学习或睡眠不足,疲劳得不到消除而导致过度疲劳就是亚健康发展成疾病的重要诱因之一。另外,营养不到位、运动不当、心理不健康等也是诱因。科学地对待亚健康,采取适当的措施,就有可能帮助你从亚健康状态中走出来。症状较为严重者,应及时去医院请医生诊治,佐以药物治疗,才能转变为健康。





健康第1诀：一贯知足



健康箴言：知足常乐/开朗愉悦/心怀旷达/得意春风



知足是健康良药



知足常乐



★ 健康寄语

“知足者常乐”一语，出自《论语》。意思是说，对自己目前的生活有一客观的认识，从各方面感到满足而又无过多的、不切实际的奢望，并能始终保持精神上的愉快和情绪上的安定。人生在世，不可能对工作和生活没有一点追求和期望，关键在于用什么样的态度去看待。因此，“知足”在某种程度上衡量了一个人在对客观物质和精神追求的认识水平。

【适当知足有益健康】

生活上的追求与享受是永无止境的。所谓“人心不足”、“贪得无厌”，就是指那些盲目攀比、对生活条件永无满足的人。知足是评价一个人健康与否的重要标准。适当知足有益于身心健康。

● 知足于当前工作

由于每个人的经历、机遇以及文化水准不同，往往也就导致人与人之间工作性质的不同，但无论从事哪一行，都应充满热情，脚踏实地，一心一意地做好。所谓“干一行爱一行”。若能认识到这一点，就会搞好自己的本职工作，而不至于见异思迁。





● 知足于家庭和睦

在现实生活中,再好的家庭也会有不协调的时候,作为家庭中的一员,要主动调整好自己的情绪,无论谁的过错,也要最大限度地做到宽容和理解。感情的交流从来都是心心相通的,在相互谦让、理解、大度等姿态的促进、影响下,定会使家庭关系和谐、融洽,更能激起人们对美好生活的热望、从而保证每个人以愉快轻松的心绪来从事各项工作。

【学会有区别地知足】

人只有经历丰富,才会明白这个道理:原来生活是复杂多变的。有丰富多彩的殿堂,也有曲折坎坷的道路。知足常乐,随遇而安,笑对人生才是一个人的选择。

● 悦纳现实

每个人一生都有很多理想,有的理想是通过自身努力实现了,为此会感到欣慰。也有的理想是通过别人的帮助实现了,因而会感到庆幸。但是,更多理想是不能实现的,也许会因此而惆怅。不知足是人之常情,在所难免。因为人都是有欲望的。

但大多数人却在“不知足”上存在着心理误区。如常常感叹自己运气不佳,自己的住房不如别人的豪华,自己的职务没有别人的官大,自己的爱人不如别人的漂亮潇洒,自己的孩子没有考入清华……然而,由于常常感叹而生郁闷,郁闷导致神经功能紊乱,神经功能紊乱导致身体抵抗能力下降,从而生出这样或那样的疾病。生了病就要医治、休息,花去了昂贵的医疗费,没了生活来源,郁闷更加厉害,从而形成恶性循环。其后果可想而知。

其实,大可不必不知足。每个人的出身、环境、受教育程度、知识拥有量、接受信息的能力、身体素质、性格、气质、修养、品德、人际关系、机遇等诸多方面都不尽相同,生活方式和生活水平自然大不相同。只要活得坦然、畅达,活出精彩,快乐健康,就是幸福。

● 攀比有度

攀比是人的共性,没有攀比就没有进取精神。但是攀比要有限度,要和彼此条件相同的人比,不要和彼此条件悬殊的人比。比比自己的过去,比比你的周围,你就会感到知足。人知足了,就会笑口常开,整天乐呵呵的,爱说话了,朋友也多了。人精神了,吃饭多了,抵抗力强了,身体健康了,尽管收入不多,有了健康的身体就会细水长流,财源不断,可以更好地安排生活,越





活越年轻。

当然,“知足”也并不是说就等于满足现状,停滞不前。人总是要有进取心的,对待事业永无“知足”可言,对待物质追求,则应量力而行,适可而止。只有这样,才能求得心理上的平衡和情绪上的稳定,也才能追求更美的健康生活。

★ 健康提示

知足常乐者,通常具有3方面能力:

1. 有自我控制能力。无论周围发生什么变化或诱惑,都不为所动,精神节制、坦荡。
2. 正确对待外界影响。对各种外界影响,不想入非非、过度思虑,形神统一。
3. 内心处于平衡的满足状态。对自身经济、名誉、地位等都能随遇而安、内心平衡。



欣赏并讨好自己

★ 健康寄语

在社会生活中,人们常常会欣赏他人的外貌、成就、事迹等,但谁真正欣赏过自己呢?但别人的终究是别人的,羡慕过多只会使你自惭形秽,产生自卑心理。学会欣赏自己,讨好自己,既能得到心理上的安慰,更可以发现自身长处和不足,通过改进和弥补,追求新的健康生活。

【学会欣赏自己】

欣赏自己,不仅仅局限于外貌。当每天醒来,你就该认真留意自己的一天都做了哪些值得欣赏的事。哪些事可以令你自豪和骄傲,哪些事还不能令你满意。在内心平衡中,总结一天的得失,会让你感到活得更充实。

欣赏自己,就不要盯住自己的缺陷不放,须知即使明星也有缺陷,谁都不例外。也不去刻意去模仿他人,每个人都应该追求一个纯真的自我,活出属于自己的生活。你应该欣赏每天阳光下自己活跃的身影,工作台旁自己忙碌的影子。只要充实快乐,别人也会同样欣赏和羡慕你。因此说,欣赏自



己也是知足常乐的表现。

欣赏自己,还要永不言败,永远追求新的起点。如果哪一天,你还发现自己仍碌碌无为,没有任何成就感时,也不要惋惜、悲伤、怅惘。只需要记住,那都属于过去的你,只要从现在起,活出一个崭新的、充满朝气的自己,同样会有美好的未来。

欣赏自己,要做到当事业有成时,不回首过去。因为那是内心空虚、得意自满的表现,要随时保持警惕。也不要为自己的才能和学识所迷惑,天下没有白吃的午餐,只有付出才会得到回报。

【学会讨好自己】

有的人想让所有人都成为他的知己,或是抱有某种获取利益的目的,所以才与他人交往,千方百计地讨好他们、迎合他们,希望能够使得人人都喜欢他、助他成功。可是,他却在不知不觉中迷失了自己,日子久了,身边的朋友反而会越来越少。试想,谁会将利用自己的人当做知己呢?而且,你也不可能讨好每一个人,或让每一个人都满意你。因此,与其辛苦地讨好别人,倒不如讨好自己。

讨好自己,并不是每个人都能做得到,但也不是高不可攀的。不管怎么说,讨好自己是心理调节的一剂良药,它会让你在枯燥乏味的职业生涯里变得更加快乐、充实与自信。

讨好自己并不是盲目、不着边际地吹捧自己,这样做只会使“讨好自己”成为精神上的麻醉品,甚至反使自己裹足不前;讨好自己的方法也有很多,并且因人而异。

学会讨好自己,孤独的人可以拥有真正的知己,沉默自闭的人可以勇敢地走在别人的目光里。每个人都应学会讨好自己,使自己拥有一个开朗、热情、自信及乐观的心境。

★ 健康提示

每个人都并非生活在真空中,学业事业上的挫折、人际关系的困扰、生活上的琐事、健康上的烦恼……这些来自外界的影响和压力都是不小的打击。如果不学会欣赏、讨好自己,就无法以一个开朗、自信、乐观的心境去面对现实,也就不知道什么时候会被这些影响和压力打垮了。因此,当你在生活中不如意时,就可以试试欣赏和讨好自己。





★ 健康寄语

现实生活中“不如意”的事,是一种无法改变的客观存在。与其固执己见,“钻牛角尖”,不如放松一下绷得过紧的神经,来点自我解嘲。自我解嘲并非逆来顺受,不思进取,而是随遇而安,放弃可望而不可及的目标,重新设计自己,追求新的目标。

【自我解嘲可以舒缓身心】

所谓自我解嘲,就是当自己的需求无法得到满足,产生不良情绪时,为了消除或减轻内心的苦闷和烦恼,有意丑化得不到的东西,编造一些“理由”,以此进行自我安慰,求得心理平衡,以防思想和行为出现偏差。

自我解嘲可以帮助自己松动一下既定的可望而不可及的追求目标,使失望、不满的情绪得到平衡和缓解,把自己锻炼得更加成熟和坚强。譬如机关精简、人员分流,从工作岗位上下来,这也不必烦恼,恰好可以此为契机,重新设计自己,说不定能找到更能发挥特长的最佳位置。

自我解嘲是一种心理防卫的方式,也是生活的艺术,更是一种自我安慰和自我帮助,也是对人生挫折和逆境的一种积极、乐观的态度。

要做到自我解嘲,重要的是要有一颗平常心,不为名利所累,不为世俗所扰,不以物喜,不以己悲。要做到这点并不容易。只有树立正确的人生观、价值观,对名利地位、物质待遇等等采取超然物外的态度,才能心怀坦荡,乐观豁达,才谈得到自我解嘲,精神上才能轻松起来,也才能活得潇洒自在、美好充实。

【学会调适自我】

由于每个人的心理承受力各不相同,压力对每个人可能造成的身心损伤程度也不同。社会生活的外因只是导火索,真正加剧人们心理压力的是自身的心理健康状态。要想减轻心理压力,就要加强自身心理状态的调适。心理压力的表现是过度焦虑,这对人体的免疫功能有极大损害。要学会避免以下几种心理压力:

● 绝对化的要求

绝对化的要求是以自己的意愿为出发点,对某一事物怀有认为其必定





会发生或不会发生的信念。这种思维模式最常见的表现有：“我必须获得成功”，“别人必须公正地对待我”，“生活应该顺心如意”，“我的优点应该得到别人的肯定”。这样的人极易陷入困扰。实际上，他没有很好地去了解事情的真相，不知道问题所在，只是按照自己的思路去分析，越想越想不通，心理压力也就越来越大。

其实，客观事物的发生、发展都有一定规律，不可能按某一个人的意志去运转。所以，每个人都应该接受这样的事实：不可能事事尽如人意。

● 过分概括化

这是一种以偏概全的思维方式。一方面，由于对自身不合理的评价，觉得自己无能，自责，自卑，失去信心；另一方面，又对别人作出不合理的评价。还有些人对别人要求极为苛刻，一味地责备他人，不能有半点差池，否则就认为别人一无是处，甚至产生敌意和愤怒情绪。但事实上，没有一个人可以达到完美无缺的境地，因此，正确的方法是：接受自己和他人有可能犯错误的事实，学会冷静、理智地分析事情的前因后果，找出可行的解决办法。

● 极端不良情绪

具有极端不良情绪者往往认为如果一件不好的事发生将非常可怕，甚至是一种灾难。类似于“杞人忧天”。实际上，对任何一件事来说，都可能比之更坏的情形发生，没有任何一件事情可以定义为百分之百的“糟透了”。因此，这种想法会导致自己陷入极端不良的情绪体验中难以自拔，如陷入耻辱、自责、自罪、焦虑、悲观、抑郁的恶性循环中。

这种情绪往往是和绝对化要求相联系出现的。当“应该”发生的事并未像所想的那样发生时，有的人就会感到无法接受，无法忍受，其思维甚至会走向极端，认为事情已经糟到极点了。正确的方法是努力去接受现实，在可能的情况下去改变现状，在不可能时，要学会在这种状况下生活。

★ 健康提示

减轻心理压力，使身心更加健康，有一个简单易行的方法，就是放松。调整自己的心态，努力保持平常心；对事物尽可能地给予客观分析，避免主观臆断；设计自己的奋斗目标不要超出自己的能力，不要人为地给自己造成心理压力。





克服不良心理

★ 健康寄语

人是很敏感的,随着环境的变化,人的精神状态也会发生变化。有可喜之事,人们会笑,会兴奋快乐;有不如意之处,会伤心难过,会哭会怒。而且,这种精神状态会像传染病一样,可以传递给周围的人们,使他们或分享喜悦或分担痛苦。人生就是如此,喜怒哀乐惊恐忧愁点缀着人们的生活,丰富着人们的精神世界。愉快的心理是生活的馈赠,能接受多少就接受多少,能保持多久就保持多久,千万要珍惜。同时,也要想尽办法尽力克服不良心理。

【常见不良心理的危害】

● 愤怒

愤怒可以使人具有攻击性,使人丧失理智,还严重影响人的健康。人在愤怒时,交感神经兴奋,体内去甲肾上腺素和肾上腺素分泌增多、血压升高、心跳加快,如果强行制怒,就会将这种积蓄的能量强压在体内,可能在短时间内冲破某一堤坝使人突发心血管疾病、精神疾病,因长时间的蓄积而损害身心健康。

● 抑郁

心情长期抑郁的人们,易患高血压、糖尿病、溃疡病、皮肤病。心情压抑的成年人中,死于中风的可能性比一般人高出 50%。

● 急躁

急躁心理可能使人敏感、心情不稳定、做事匆忙、心理压力增大。有心脑血管病症的人当中,大约 70% 的人属于长期处于急躁、不稳定的心理状态中的人。

● 紧张

长期压抑、畏惧、苦闷的人,由于紧张状态抑制了体内免疫反应,阻止了抗体的形成,因而容易诱发癌症。长期处于紧张状态,易患龋齿、口腔溃疡、糖尿病、心血管疾病、消化系统疾病、皮肤病、神经官能症、支气管哮喘、癌症、妇女月经失调。





● 自卑

长期处于自卑、孤寂精神状态中,大脑皮层处于抑制状态,体内各器官缺乏相应的调节,内分泌系统、免疫系统不能正常发挥作用,中枢神经系统也处于麻木状态,会使人的生理发生变化,如记忆力减退、反应迟钝、乏力、焦虑、抗病能力下降、食欲不振、早衰,甚至可能使性功能下降。

【如何克服不良心理】

● 语言暗示

当你将要发怒的时候,可以用语言来暗示自己:“别做蠢事,发怒是无能的表现。发怒既伤自己,又伤别人,于事无补。”语言是人类特有的高级心理活动,语言暗示对人的心理乃至行为都有着奇妙的作用。

● 能量排泄

对不良心理所产生的能量可用各种办法加以调整。例如,当生气和愤怒时,可以到空旷的地方去大喊几声,或者去参加一些重体力劳动,也可以进行相对剧烈的体育运动,如跑几圈、打打乒乓球或羽毛球。把心理的能量变为体力上的能量释放出去,气也就顺些了。

● 疏导

有些事情其实并不像当事者想象得那么严重,然而一旦钻进牛角尖,就越急越生气,如果请旁观者指点一下,可能会茅塞顿开。情绪受到压抑时,为把心中的苦恼倾诉出来,可以找一个好友或可以信赖的人倾诉自己的苦恼,求得别人的帮助和指点。

● 环境调节

心情不好或感到心理压力大、闷闷不乐时,千万不要把自己关在屋子里生闷气,暗自苦恼,而应该走出去,到环境优美、空气宜人的花园、郊外,甚至是农村的田间小路上走一走,舒缓心绪,消除烦恼。大自然的景色,能使你心胸宽广,身心愉悦。

● 自我激励

在遇到困难、挫折、打击、逆境、不幸时,应善于用坚定的信念、伟人的言行、生活中的榜样、生活的哲理来安慰自己,使自己产生同痛苦作斗争的勇气和力量。

● 创造欢乐

心绪不佳、烦恼苦闷的人,看周围一切都是黯淡的,看到高兴的事,也笑





不起来。这时候如果想办法让他高兴起来、笑起来,一切烦恼就会丢到九霄云外了。

★ 健康提示

心理状况不好时,也可以试试美国密西根大学心理学教授南迪提出的7种解脱办法:

1. 设法消除产生恶劣心情的因素。
2. 对事态加以重新估计,不要只看到坏的一面,也要看到好的一面。
3. 提醒自己不要忘记在其他方面取得的成就。
4. 不妨自我犒劳一番,如去餐馆美餐一顿或去逛商店。
5. 考虑一下今后如何避免发生类似的问题。
6. 想一想还有处境更差的人。
7. 把自己目前的处境同过去比较一下,尽量找出胜过以前的地方。



修身养性是健康之本



宽 容

★ 健康寄语

宽容是一种保持心理健康的“维生素”。《现代汉语词典》对“宽容”一词的解释是:宽大有气量,不计较或追究。对此可进一步引申为:宽容是一种良好的心理品质,甚至对个人的暂时损失也不计较,是豁达大度的表现。宽容不仅能带来平静和安定,也是通向健康的坦途,而且对赢得友谊、保持家庭和睦以及事业成功都是必不可少的。

【宽容有助健康】

有位心理学家曾说:“人类要开拓健康之坦途,首先要学会宽容。”人活在世上,不管多么富有,多么有权势,总有不顺心之事。当内心矛盾冲突或情绪危机难以解除时,机体内分泌功能就易失调,造成血压升高、心跳加快、消化液分泌减少等,还会常伴有头晕、多梦失眠、倦怠无力、心绪烦乱等症



状。这些心理与生理异常相互影响,一旦形成恶性循环,可诱发疾病。

无论社会交往和家庭内部的生活都离不开宽容。同事朋友间难免有矛盾、有争执,家庭中夫妻诟骂、婆媳失和等也不鲜见。如果事前大家能多一分宽容、多一分忍让,或者事后能平心对待和互相理解,这类不愉快的事情是不会经常发生的。当然,宽容与个人修养很有关系。但只要坚信宽容会给你带来快乐和幸福,并不断培养这种良好的品质,你最终就能从宽容中获得莫大益处。

【如何做到宽容】

● 忍耐

古人说得好:“百川归海,有容乃大。”对于同事的批评、朋友的误解,过多的争辩和“反击”都不足取。夫之臭脚、妻之脏发、婆媳姑嫂妯娌的挑拨唆使,切莫计较。要坚持以德报人,以理服人,以情感人。有一句名言说:“宽容是在荆棘丛中长出来的谷粒。”退一步,天地自然宽广。

● 谅解

“记仇”是心灵的肿瘤,多一分宽恕就多一分理解,隔阂由此可能化解。家庭更需谅解,丈夫为何旧情新移,妻子缘何神色骤变,设身处地地寻思一番,我假如是他又会怎样?诚心宽宥,才是大家风范。可能有人曾伤害过你,或孩子近来成绩不尽如人意,考重点学校名落孙山,不要过多记恨和埋怨。无数事实证明,此时的谅解比责骂更具有催人向上的鞭策力。

● 洞察

无论是患难知交、亲朋好友,还是金玉良缘、模范丈夫,都是相对而言的。他们的矛盾、苦恼常被掩饰在成功的光环下,而掩盖的工具恰恰是宽容。须知,世界本来就是由矛盾组成的,任何人或事情都不会尽善尽美。不必羡慕人家,不要苛求自己,常用宽容的眼光看世界,友谊、事业、家庭才能稳固、长久。

● 潇洒

“处处绿杨堪系马,家家有路到长安。”宽厚待人,容纳非议,乃事业成功、家庭幸福美满之道。事事斤斤计较、患得患失,活得也累。潇洒很重要。在人世走一遭,就要学会对一切蝇营狗苟、芥蒂块垒抱以宽容的态度。在宽容态度下,这一切都将灰飞烟灭、冰释雪消。





★ 健康提示

宽容有3种境界,可用养鱼来作比喻:最初级的境界是玻璃缸赏鱼,只让它在一定的范围存在和活动;中等境界是池塘养鱼,因地就势,因势利导,水肥鱼跃,鱼长水活,相互利用;最高境界则是江海生鱼,千形万类,任其自生,海阔天高,任其自游,由此也就成就了海的博大和丰富。



感恩

★ 健康寄语

人们常叹社会上某些时候,某些人群人情冷漠,只有锦上添花,没有雪中送炭。即使有人真做到雪中送炭,那受益的人在渡过了难关以后,却又往往做出翻脸不认人的事。于是都觉得人情薄如纸,知人知面不知心。但事实上,要做到知心并不难,所谓“凡事常思己过”,想一想,你所认为的那种人的心和你自己的心,是否相似,是不是自己也曾经这样生活过。以一颗感恩的心去面对这个世界,世界会给你最美的微笑。

【克服自恋心理】

在生活中,人们习惯于把自己的失败归咎于周遭世界的无情,但心理学的正向思维法却指出,个体完全有能力改变自己周围的世界。而这种改变周遭世界的能力有很大一部分要归功于个体的感恩心。

但是,人在落难的时候渴望得到他人的帮助,也会真心想象自己如何在将来回报雪中送炭的那个人,而等到自己过了难关,到了回报的时候,心底却常常会吝啬起来。这个心理过程表明:接受外在能量的意向远远超过付出自我能量的意向。也就是说,人具有自恋性。

自恋有两种形式:饥饿型和自大型。饥饿型的人是自私自利的人格弱者,一心希望通过对外在能量的攫取,来满足自己的自卑心。自大型的人是自我中心主义者,眼里只有自我,没有他人。只有注重互动的人才能达成共同进步、互惠互利的成功人生。一个人要想办法治疗饥饿型自恋,并掌控自大型自恋,这是感恩前首先要克服的心理障碍。

