

人 生 启 示 录

(一)

邵 鹤 生 编

无锡市医学放射免疫检测中心

一九九五年九月

宽恕 —— 精神的补品

宽恕可谓一种良好的心理品质，一个苛求他人或苛求自己的人，定处于紧张的心理状态。由于内心冲突得不到解脱，出现血压升高、胃肠痉挛、消化液的分泌受到抑制，使人头痛、失眠、食欲不振和心情烦躁，有的会失去理智，酿成事端而后患无穷。一旦宽恕别人之后，心理便会经过一次巨大的转变和净化过程，使人际关系出现新的转机，许多烦恼均可得以避免和消除。因此宽恕别人，对己对人都是—种不需投资便能得到的精神补品。

在日常生活中，应该做到：

1、别人做错事了，要宽恕别人，让其反思自己，给人以改正错误的时间和机会。

2、别人做了对不起你的事，要宽恕别人，不要总想着对其进行报复。

3、为别人做了好事，而没有得到感激时你也要宽恕他，而不必等待别人来报答你。

4、对以前发生的事要宽恕和接纳自己，争取将功补过，警戒今后。

5、对以前发生的事要宽恕，不要耿耿于怀；对现在发生的事也要宽恕，一切向前看，展望未来。

当然，宽恕也不是无原则的宽无边。宽恕建立在自信、相信他人的基础上的必须遵循社会的法制和道德规范，对于蛮横无理和屡教不改的人，应该采取约束和宽恕相结合的方法，诚恳、严肃地对他进行批评和帮助，直到必要的斗争使他改邪归正。

江南大学图书馆



91297071

人际内耗的十大表现

一、思想保守，互相封锁。

有些人唯恐别人超过自己，在技术资料、经验方法上不肯传授，互相封锁。

二、互相猜疑，互相戒备。

有些人彼此缺乏信任感，不是存有疑心，事事提防，就是明争暗斗，处处摩擦。

三、挑拨离间，制造隔阂。

有些人平日无所事事，还挑拨是非，弄得人人互相防范，真心不露。

四、嫉贤妒能，讽刺挖苦。

别人有所建树，受到表彰，就当面称誉，背后讽刺挖苦。

五、设置障碍，制造困难。

有些人对别人办实事不是热心支持，而是说风凉话，专找岔子。

六、抓住一点，不及其余。

别人在改革中有点失误，就罗列罪名，大肆渲染，弄得人人自危，不愿承担风险。

七、互相拆台，互相告状。

有些人争权夺利，勾心斗角，他们不是把精力用在实际工作上，而是耗在人际关系上。

八、权势压人，睥睨一切。

有些人凭借自己的权势和地位采用种种手段，来压抑别人聪明才智的发挥。

九、争名争位，欺上瞒下。

有些人对领导提拔别人而不提拔自己，就很反感，散布流言蜚语，以此来动摇领导的决心。

十、不顾党纪国法，泄私愤、图报复、造谣、诬陷、打击先进或有才能者。

婚姻家庭格言

- 了解——相互恋爱的基础。
奉献——双方应有的姿态。
诚实——男女结合的钥匙。
草率——男女相爱的大敌。
谅解——家庭幸福的良药。
盲目——家庭破裂的剪刀。
谦让——夫妻恩爱的根本。
虚伪——双方结合的路障。
忍耐——结合甜蜜的条件。
欺骗——夫妻不和的深渊。
爱好——生活充实的调料。
猜疑——幸福家庭的坟墓。
修养——家庭和睦的源泉。
淫乱——难以重圆的破镜。
暴躁——婚后大闹的起点。
勤劳——通向致富的正道。
打骂——伤害情感的毒药。
体贴——百年和好的阶梯。
自私——自作自受的苦果。
友好——邻居相处的法宝。
赌博——损人害己的陷阱。

莫生气

人生就像一场戏，相扶到老不容易。
为了小事发脾气，别人生气我不气。
我若气死谁如意，邻居亲朋不要比。
吃苦享乐在一起，因为有缘才相聚。
是否更该去珍惜，回头想想又何必。
气出病来无人替，况且伤神又费力。
儿孙琐事由他去，神仙羡慕好伴侣。

健身三字经

心胸宽，人快活；心胸窄，忧愁多。
人快活，永康乐；人苦闷，疾病多。
人世间，有不平；纵七情，能治病。
不悲观，不消沉；心开朗，精神振。
乐陶陶，精神好；烦躁多，要病倒。
脾气燥，催人老；善制怒，变年少。
愁一愁，白了头；恼一恼，老一老。
心绪好，大有益；生闷气，气成疾。
笑开口，春常在；情绪高，体格好。

常做好事为什么易长寿

美国科研人员对二千七百多人进行了为期十四年的追踪研究，观察社会关系对死亡率的影响。他们发现，经常和别人在一起有助于延年益寿，怕孤独寂寞，缺少社会关系的人，比前者死亡率要高出二点五倍。

最近，研究人员明确指出，人们参加社会活动能增进健康；帮助别人可以得到别人的感激和喜爱，而由此产生温暖，有助于你免除精神紧张。这种温暖的感觉可能来自啡呔——脑部的天然镇静剂。

科学家们还发现，常做好事对人的免疫系统十分有益，因为心情和免疫系统是密切相关的。

孙思貌的《养生铭》

孙思貌，唐代医学家，寿高102岁。他所编的老年保健口诀《养生铭》流传甚广：清晨一碗粥，夜饭莫教足。撞动景阳钟，叩齿三十六。大寒与大热，切莫领色欲。坐卧莫当风，频于暖处浴。食饱行百步，常以手摩腹。再三防夜醉，第一戒神瞋。安神宜悦乐，异气保和纯。寿夭休论命，修行在各人。若能遵此理，平地可朝真。

敲背健身

敲背是推拿法之一，古已有之。祖国医学认为，人体内部的“气血”是依靠经络系统输送至“脏腑”、“百骸”、“肢末”的。如果人体经常处于神经或心理过度紧张状态，而又缺乏必要的活动和锻炼，就会气血不畅，以至“不通则痛”。而背脊是人体“督脉”流经部位，有许多重要穴位，如果经常用双拳在背部上下左右轻重缓急地来回敲打一番，会使淤积的气血流畅，筋骨和肌肉得到营养，精神得以松弛，产生轻松快感，疲劳随之消失，身体更加健康。行动不大方便的老人，不妨试试，有利无害。

忘年交可防心理衰老

所谓忘年交，即指忘记年龄、职业、辈份、性别的一种平等的社交活动。忘年交能使老年人收到“忘年”萌发童心的疗效。老少同堂是老年人最理想的生活环境，老年人通过与青年人及孩童的交往，参加一些有益的社会和娱乐活动，可以愉悦身心。通过忘年交，对老年人可起潜移默化的作用，从而达到“忘我”的境地，甚至出现青春重返的感觉。这种自我感觉，通过心理暗示，会产生愉快、轻松、乐观、充满期望的情绪，一切烦闷和心理压抑都会抛之身外，从而有益于健康。

退休、离休是老年人心理面临的重要转折，数十年的生活节律突然改变，加之对事业的依恋，心理上难免笼罩着一种空虚之感，对人际关系的变迁，地位的起落，经济的得失，日后生活的安排等思考较多，通过忘年交，可以解除心理上的负担，建立新生活的决心和信心，从而延缓心理衰老，促进身心健康。

与子女相处十忌

- 一忌偏袒：对儿子、媳妇、女儿、女婿、养子、养女要一样看待，不厚此薄彼。
- 二忌猜疑：不要捕风捉影，无事生非，有事当面讲，不要背后嘀咕，有疑事当面问，不乱猜测。
- 三忌话：不要在亲友中议论晚辈，以免把话传错，引起误会。
- 四忌挑剔：孩子有自己的兴趣爱好，生活讲究美化。不要看不惯，更不要挑剔。
- 五忌争钱：只讲自己需要，不顾孩子的经济条件，生活状况，而计较给钱多少。
- 六忌专断：不能只讲尊老，不讲爱小；对孩子只应指导、协商、参谋，而不应横加干涉，强迫命令。
- 七忌迁就：不要怕闹矛盾而对孩子缺点该讲的不讲，该制止的不制止，结果反会影响和睦。
- 八忌唠叨：孩子不懂的事要教，做错的事要讲，但不要没完没了的唠叨。
- 九忌冷漠：对孩子不要整天板着面孔没有笑容，使孩子心冷、孤独。
- 十忌偏激：遇事不冷静，没弄清事情真相就发脾气，说绝话，做绝事，结果会使孩子感情疏远或直言顶撞。

领导干部走向腐败的十种心态

- 一、“人没有满足的时候”——贪欲心理；
- 二、“我就这么干，看谁能把我怎么样”——傲持心理；
- 三、“碰上就倒霉，碰不上就赚一把”——侥幸心理；
- 四、“人家捞了，我为什么不能捞”——攀比心理；
- 五、“你给我好处，我给你方便”——利用心理；
- 六、“送上门来的东西，不收是傻瓜”——受用心理；
- 七、“过了这个村，就没那个店了”——机会心理；
- 八、“月亮走，我也走”——从众心理；
- 九、“有权不用，过期作废”——捞一把心理；
- 十、“占点小便宜，没啥了不起”——贪小便宜心理。

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴；
失去黄金有限量，错过光阴没处寻。

黄金非宝书为宝，书中自有黄金屋；
万事皆空善不空，书中自有颜如玉。

大肚能容容天下难容之事，
开口常笑笑人间可笑之人。

学会“制怒”

“喜怒哀乐，人之常情”，生活在充满矛盾的世界
上，谁人不曾遇到过生气别扭、令人气愤发怒的事呢？
然而，发怒，无论从人体养生还是社会伦理上讲，都是
有百弊而无一利的。老年人发怒，对身体损害更大。介
绍几种“制怒”方法，不妨试试：

1、转移法：生气时，尽快离开现场，去散步游公
园或去看电影，把情绪转移到另一方面，让脑内的另一
种兴奋灶来抑制已产生的情绪。

2、忘却法：把全部精力投到工作学习中，不要
再想以期摆脱使人发怒的根源。

3、对比法：生气烦恼时，尽量拿处境比你差的人
来对比，觉得自己发怒毫不值得。

4、想象法：姿态高些，心胸宽些，自我安慰，使
大脑冷静下来，怒气就无踪影了。

5、吐露法：将烦恼的事说给爱人或挚友听，倾吐
完了，也就能轻松些。或学美国总统林肯的做法，把愤
怒和咒语倾泻在永不打算发出的信纸上，事后再把它撕
掉。

6、避免法：避免正面冲突，遇事向有关方面开诚表
白或等对方冷静下来再个别交换意见，可免去一场气。

与人善者寿也

春秋时期，当时鲁国人的平均寿命只有35岁，而孔子却享年72岁高龄，这说明孔子对修功养性很有研究，他的秘诀是什么呢？曰：“德润身”。他认为只有讲道德的人才能健康高寿。哀公曾问孔子：“知者寿乎？仁者寿乎”孔子答曰：“知者乐，仁者寿”。

有专家指出，人的大脑中有一部分细胞膜上存在着吗啡的天然镇静剂，叫“内啡肽”这种“内啡肽”通过细胞膜上的吗啡样受体，使人产生愉悦感，从而减轻或消除疾病给人带来的痛苦，促进早日康复，这也为“与人善者寿”提供了科学依据。

全爱之心还能兴奋人体免疫功能，促进机体分泌有益健康的酶，激素和某些神经递质，使人体各组织器官的功能调整到最佳状态，有效地抵抗各种致病因素，进而促进健康，延缓衰老。与人善者寿也。

“十少十多”延年益寿

少烟多茶，少怒多笑，少酒多水，少烦多眠，
少盐多醋，少欲多施，少肉多菜，少车多步，
少糖多果，少药多练。

一人应有二十个心

把忠心献给祖国，把爱心献给人民，
把孝心献给长辈，把慈心献给孩子，
把诚心献给朋友，把痴心献给爱人，
把关心献给同志，把信心献给自己，
把戒心献给坏人，把狠心献给敌人，
把虚心献给学问，把热心献给工作，
把精心献给技术，把恒心献给事业，
把决心献给困难，把宽心献给挫折，
把苦心献给兴趣，把雄心献给专业，
把开心献给生活，把清心献给享乐。

做人不能太酸，做人不能太狠，
做人不能太贪，做人不能太黑，
做人不能太精。

中国人与外国人

- 1、中国人关心别人在干什么，却往往不知道自己在干什么；外国人不管周围人在干什么，却知道自己在干什么。
- 2、中国人的喜事是领导表扬，外国人的喜事是出名发财。
- 3、中国人把钱看作是“糖炒栗子”（烫手）和“臭豆腐”（吃着香闻着臭）；外国人把钱当作尺子，用来衡量人的才能。
- 4、中国人在街上争吵；外国人在国会争吵。
- 5、中国人爱夸祖宗；外国人爱夸自己。
- 6、中国人教育孩子要知足，外国人教育孩子要不满足。
- 7、中国政府爱人民，外国政府怕人民；中国的书报影视剧是教育人民的，外国的书报影视剧是教训政府的。
- 8、中国人八小时以内民主多，谈天说地发牢骚；外国人八小时之内专制多，见了老板就像耗子见了猫。
- 9、最后说句体会深刻的话：认识中国要到外国，认识外国要到中国。

小人效应

何谓小人？《现代汉语词典》里解释为：“品格卑鄙的人”。如：“小人得志”。

小人能量大，一个很好的单位，有一两个小人波命一搅，或到上级部门告恶状，或在下面公开捣乱，轻者使有功的变为有过，使好人变为灰溜溜心冷意懒的人，使好单位变为差单位，人心涣散，效率大滑坡，由盈变亏，陷于不死不活。重者能把一个好端端的人或企业毁掉。

谁没见过或听过这种小人魔术？又有多少优秀分子被这种小人魔术耍弄过？

不管人们喜不喜欢“人治”，都无法否认领导者的个人因素对一个单位的决定性影响。换上一个好头头就可能使一个差单位“起死回生”，撤掉一个好头头就可能使一个好单位“落花流水”。美国人的约翰·奈斯比特认为个人的时代已经到来，承认个人的作用是“2000年大趋势”的主线，“个人可以更加卓有成效地左右社会的改革”。既然靠“人治”也可以靠“人乱”。小人攻击的目标常常是这些对单位有“决定性影响力”的人物。对治理企业有方的人整治一下，企业还能不乱吗？

小人真有这么厉害？是的。一个小人的破坏力往往能胜过成百上千个好人的建设力。挨过整的人都有过这

样的感慨，到关键的时候，那众多他曾信赖的，同时也曾信任过他支撑过他从他身上得到过好处的人，都帮不上他，听任一两个小人闹得天翻地覆。好人能背后着急，偷着说几句同情的话，就不错了。

好人怕惹事。软弱助长邪恶。使当代社会有形无形有意无意地纵容破坏力，不保护建设力。

不仅一般老百姓怕惹事，相当多的领导干部也怕惹事。一出了事，不先怀疑告状的，不先责怪闹事的，总是先埋怨被告，一腔怒火先对老实人发。即便查清老实人是被冤枉的，也还是要说：“你惹他干什么？终究是无火不冒烟，也抓不着你一点影子也不敢乱告。”真所谓“宁得罪君子，不得罪小人”。

先告状就沾光，所以恶人先告状。神鬼怕恶，何况人乎。怕惹事就是怕小人。小人深知这一点，闹事之前先把领导困在自己的效应场里。早在许多年前，群众就为小人总结出一句话：“花几分钱，够党忙半年。”现在打小报告的手法更先进了，意欲牵着领导鼻子走，先激怒领导，让他发脾气，讲话，做批示，成立调查组，闹得满城风雨，先引起舆论的大刀砍杀一阵。不论将来调查结果如何，小人先胜了。

领导也好，舆论也好，总是对好人严，对小人宽。制度治好人。好人不善利用正确，小人却善于制造“运

动”，利用“运动”。他们“没有运动盼运动，不搞运动不会动”。

他们相信，要使自己发达，最容易的办法就是让另一些人倒霉。

不损害别人的人会经常受到损害，经常损害别人的人自己安全。正如癌细胞不怕好肉，好肉惧怕癌细胞一样。

小人敢应对人们的精神构成了最大的毒害。说真话最困难，说假话很容易。十个人叙说同一件事会说成十种样子。社会上真诚少了，歪理多了。一件事有多少人参与就有多少道理，听谁的话都有理，唯独真诚没理。

小人正是利用社会的虚伪，利用人们对坏事的好奇心，不断制造“轰动效应”。好人说话做事讲究人格，自尊自重，受社会的约束，也受自己的约束。小人没有格儿，更没有自尊自重的负担。所以无拘无束，享受更多的自由，在以好人为主的社会上小人无形中成了特殊的享受优惠政策的人。长此下去，不能不让人担忧，小人的队伍会逐渐扩大。

忍一时风平浪静，让三分海阔天空。

人无远虑，必有近忧

克制、忍耐、勤俭、反抗。

江南大学图书馆



91297071

夫妻恩爱延年益寿

夫妻间的恩爱相处，相濡以沫，是老年人最为宽慰的乐事。古今中外，有不少夫妻恩爱而双双获得健康长寿的例子。为什么夫妻恩爱能使人健康长寿呢？因为夫妻恩爱，和睦相处，直接影响着夫妻双方的精神状态，而精神状态的好坏，与寿命的长短有密切的关系。人在精神状态好的进修能促进体内分泌出有益的激素、酶和乙酰胆碱等物质，这些物质能把体内血液的流量和神经细胞的兴奋程度调节到最佳状态，这样，无疑对人的身心健康是十分有益的。反之，如果夫妻之间不和睦，经常吵闹、谩骂，整天郁闷忧伤或孤独生活，就会使这些有益的激素分泌紊乱，使体内的生物化学平衡发生剧烈的变化，从而导致高血压、动脉硬化等心血管疾病的新陈代谢障碍、溃疡等一系列的疾病。夫妻恩爱不仅有利于健康长寿，也是社会主义精神文明建设中人们应有的情操和美德，值得大力提倡和发扬。

人生的道路充满困难，人生就是在克服困难。
如果你一生中没有任何困难，那活着也就失去意义了。

物竞天择，适者生存。