

人生启示录

(七)

邵鹤生 编

无锡市医学放射免疫检测中心

一九九七年十二月

正思维与负思维

正思维是从积极的和好的方面去思考各种外来刺激和信息；负思维则是从消极的或坏的方面去思考或想出对付的办法。例如，有人被领导批评之后，就设想领导是为我好，是为了把单位工作搞好，让自己多作贡献，同时自己的工作能力更能得到提高。这就是正思维或称加法思维。进行正思维的时候，人的大脑里会大量地分泌一种吗啡样物质，可帮助人迅速解除痛苦，促使人心情舒畅，血液疏通，保护大脑始终处于最佳精神状态。

相反，负思维者，同样是受到批评或指责时，马上精神萎靡，忧心忡忡，怨气冲天，甚至愤恨或产生复仇心理。他认为领导与他过不去，是在整人，是瞧不起自己，今后不被重用了等等。负思维的人食欲不振，久而久之，大脑就会损伤，干工作积极性大大下降。

大多数人，在受到批评之后往往容易产生负思维，因为一般情况下，人总喜欢好听的活，喜欢表相和奉承。正思维的产生要靠自身修养、意志的不断培养和提高，也需要领导在做思想工作中积极引导和激励。社会的进步，本部门的事业均希望多一些正思维，少一些负思维，因为可产生积极效应，从哪一方面讲都是有益的。

可望长寿的几种人

科学家们经过长期研究发现，有几种人可望获得长寿，他们是：

适当肥胖者 美国约翰·霍普斯大学成人病研究所的安德鲁斯教授等发现，适当肥胖者寿命更长，原因在于较肥胖者抵抗疾病能力较消瘦者更强之故。

相对矮者 美国科学家认为，人类存在着一定的高度以便身体的潜能得到最好的发挥，而这个高度是男子 1.65 米至 1.68 米，女子 1.59 米至 1.62 米，过高则对寿命有一定影响。

近绿者 绿色可减慢心率、使情绪和缓。现代研究已证实，生物个体的生存期与心率有关，一般来说，人的一生总心跳为 8 亿次，一旦达到这个数字，生命

即将终止。因而生活常与绿色打交道者寿命长。

合理节食者 美国国立老年研究所动物实验证明,限制饮食可极大地延长动物寿命。研究者们认为,限食可使机体的免疫力保持年轻化,推迟免疫中枢器官胸腺的衰老,并可使自由基反应水平降低,减少引起衰老的物质脂褐素在心脑等脏器中的堆积,延迟器官老化。更为重要的是:限食可使哺乳动物体温降低,代谢减慢,从而使寿命延长。

多梦者 日本山梨大学的研究人员发现,人类在睡眠时会产生两种催眠肽,一种专门负责有梦睡眠,一种负责无梦睡眠。梦多的人,其脑中有梦催眠肽含量高于无梦催眠肽,而前者有助于延长人的寿命,故而梦多者较长寿。

B型性格者 现代医学研究表明,不同的个性特征对人的健康有不同的影响。B型性格表现为温和平静,从容大度、不过分争强好胜,适应能力强,随遇而安。研究表明,长寿人群中的B型性格者占83%。

头胎者 在影响人类寿命的各种因素中,研究人员发现,生育胎次与寿命长短也有一定关系。因为研究结果表明,头胎、二胎者寿命较长。

享受生命的从容

我们活着是为了活得更好,为了获得爱情,为了某种价值的实现,为了得到一份解脱,为了懂得和理解……然而我们为理想的幻灭,为现实的无情,甚至为了一点小事而感慨万千,烦恼缠绵,甚至痛不欲生。其实,我们一旦跳出生活繁琐的圈子,不妨远远地打量一下实实在在的自我,我们会醒悟。生命,它不仅仅是活给别人看看,它像一朵花,静静地开,又悄悄地落,只要有光和水分就能按照自己的方式生长。这是一种生命的从容,它是一份美丽的心境,是生命中的平静和宁静中的等待。如果我们每人的生活注入一丝从容的温馨,我们的生活定会少一些烦恼,多一些开心和微笑。

志当存高远

志向、理想对一个人来说很重要:它决定了人生的境界、眼光,左右着人处

事的态度,也影响着人如何对待生活中的顺逆二境。

有志之人与无志之士虽不能一目了然,然相处后却定能辨别:有志之士追求人生境界,眼光远大;处人重信重义,不卑不亢;处事求真求实,成时不会驻足,因大志在前,挫时不会却步,也因为大志在前。无志之人则眼光易短浅;处人以己以利为先,居下则卑,处尊则亢;处事以“巧”为要;小成则忘乎所以——因不知山外有山,天外有天,小挫又怨天尤人,悲悲戚戚,因缺乏坚实的心理支撑。

因此,即便不为成事,即使只为做人,人也应心存一志,且志当存高远,它将伴你一生,成为你人生旅途中处处都在的加油站。

人生八放

1. **放手施财**:只要有余裕,就多为别人着想,不必瞻前顾后,须知有“舍”就有“得”。2. **放心自在**:生活中,万般事物但求尽心,尽了心,也就能逍遥自在了。3. **放身求乐**:不是去纵声色,而是把身心调整到极“安适”的境界,而这个功夫就是多“知足”。4. **放身济世**:就是将份内之事做好之外,也帮助别人多思量、多服务,得饶人处且饶人。5. **放眼天下**:生活里,眼光要看得远,荣辱、利害不必斤斤计较。6. **放开心胸**:常保持达观、进取,不要为芝麻烦琐事惦记在心。7. **放下身价**:很多人曾经叱咤风云,在社会上享有极高的信誉,退休以后常产生不适应的感觉,此时,心理就应该自我调适,坦然面对现实,不愠不怒,无怨无悔。8. **放声大笑**:笑可让人心情愉快,遇事不畏缩。面带微笑,身心就不容易出问题。

何谓“三不知”

“一问三不知”这个成语,在日常生活中使用率极高,可谓妇孺皆知。然而究竟是哪“三不知”,知之者就未必很多了。

明代姚福在《青溪暇笔》这部书里,对“三不知”进行考证:“俗谓忙遽日三不知,即始中终三者,皆不能知也。其言盖本《左传》”。

再查《左传》,在鲁哀公 21 年的记载中,确有“三不知”出处。时晋荀瑶领兵

伐郑，荀文子以为不了解敌情未可冒然轻进，他说：“君子之谋也，始中终皆举之，而后入焉。今我三不知而人之，不亦难乎？”

可见，所谓“三不知”，是指对情况的开始、发展和结局全然不知，亦即一点也不了解的意思。

最常见的恶习

心理学家发现，人们中最常见的恶习有 10 种，它们分别是：·期望自己与众不同，却又不愿严格要求自己。①过于谦虚，乃至虚伪。②不论做错什么事，总是先寻找借口。③过于在乎他人的意见和评论。④做事拖拖拉拉，不讲效率。⑤滥用流行的词汇，不懂装懂。⑥说话含糊其辞，遮遮掩掩。⑦推诿责任，嫁祸于人。⑧常常以“忙”和“没有时间”来搪塞他人。⑨对意见不同的人视异己。

时间就是金钱与金钱就是时间

“时间就是金钱”这句话，在今日中国已成为激励人们奋发挣钱的一种口号。

这句话出自于 18 世纪美国著名人物富兰克林之口。他说：“切记，时间就是金钱。假如一个人凭自己的劳动一天能挣十先令，那么，如果他这天外出或闲坐半天，即使这期间只花了六便士，也不能认为这就是他全部的耗费；他其实花掉了，或应说是白掷了另外五个先令”。

社会学大师马克斯·韦伯把这句话解释为一种“典型的资本主义精神”：拼命赚钱同时和禁饮与节俭的观念联系在一起。他认为，一分时光虚掷、懒于赚财富的人，便是一个不道德的人。

这句话传到中国后可以这样说明：在积极意义上，它可以与中国传统的“人生在于勤”的观念相结合，提醒人们不要随便浪费时间；在消极意义上，它可以与中国传统的“人为财死，鸟为食亡”的观念相结合，鼓励人们唯利是图和走向拜金主义。“文革”期间“越穷越光荣”的观念实在将中国害得太惨了，而中国人几十年间也确实浪费了太多的时间，是应该将时间用在财富的创造上。

3 改革开放以后,社会的经济状况和精神气候、人们的价值观念和人生追求,都发生了巨变。唯利是图的现象在一些范围内相当普遍,拜金主义的气息也可说颇为浓烈。更有甚者,为了金钱而无恶不作。所以,当今社会同时要提出“金钱就是时间”和“时间就是生命”。人们在知道“时间就是金钱”的同时,也应该算一算账:挣一笔钱“浪费了多少时间,而这时间原本可用来从事别的有意义的生命活动,例如:看看书,听听音乐,去领略一番大自然,与家人一起玩一玩,乐一乐……。

生命中不能没有这些,否则,生命便是视为残缺和病态的。有许多东西,只有你手中有我才能占有,但毕竟也有不少美好的东西,只你远离了钱,才向你显现。

人到中年 EQ 值高

EQ 值是情感商数,中年人高于年轻人。青少年的平均 EQ 为 95.3;到 30 岁以后逐渐升至 100;在 40 岁至 49 岁时达到峰值,为 102.7;到 50 岁后,则略降至 101.5。EQ 与 IQ(智商)不同,决定事业成与败,主要决定于 EQ,而不是 IQ。智商通常在青少年时达到高峰,然后逐渐下降,至 50 岁时,智商往往要比青少年低 10%左右。

研究发现,女性在人际关系上,同情心、社会责任等方面胜于男性,而男性则在承受压力方面胜于女性。

猫有猫的道理

猫吃老鼠的道理,是由于老鼠体内有一种特殊的物质,能合成牛黄酸。猫不能自己合成牛黄酸,而牛黄酸能提高哺乳动物的夜间视觉能力。所以,猫只有不断捕食老鼠,才能弥补体内牛黄酸的不足,以保持和提高自身的夜视能力,正常的生存下去。如果体内长期缺乏牛黄酸,猫在夜间渐渐会变成睁眼瞎,最终失去夜间活动和觅食的能力。因此,大城市的宠物猫,实际上处于一种恶性循环状态,而且一代不如一代,将来便不会捉老鼠了。科学家指出:“顽固性夜

盲”病患者,并非常见的由缺少维生素 A 引起的,其发病机制可能由于缺乏牛黄酸引起的,因此可用作老鼠肉。在食用鼠肉的病人眼中视网膜内的“视紫红质”的数量增多了,夜视能力得到明显的加强。

喝水弯腰话“打嗝”

取一杯温开水,喝几口,然后弯腰 90 度,作鞠躬状,连续几次弯腰,直起身后,嗝被止住了。

企业领导要有“三心”

企业领导人必须要有三颗心:事业心、责任心、雄心。一个人有了强烈的事业心和责任心,通过坚韧不拔的努力,往往会在事业上有所建树,取得成功。作为一个企业领导,光有强烈的事业心和责任心还不够,还得有“雄心”。一个自私自利的企业领导,不可能把企业搞好,也不可能真正得到群众的拥护和支持。因此,企业领导必须是德才兼备者。

贪婪

贪婪的人眼睛总盯着看得见的利益,不愿正视人生的有限,更不承认欲望的无限,一味放纵私欲,毫无节制地巧取豪夺。每一次获得都成为再次夺取的最低起点。

以“忍”制怒

“忍”者,容忍、忍耐也,亦包含有坚忍、顽强或抑制之意。

“怒”字,则表示生气、着恼,如常见用“怒不可遏”,“怒发冲冠”等成语来形容一个人生气暴怒时的神态。

“忍”字,正是制“怒”的“法宝”,是医治“暴怒症”的“灵丹妙药”。

古人云:“有容德乃大,无欺心自安”、“万事忍为先”、“小不忍则酿大祸”,这些古训至今还是有一定道理的。能容忍者(指对一般非原则性问题),说明他的

道德涵养已达到一定的境界,不会因为一点鸡毛蒜皮的小事而呕气、发怒。这样,对己、对人、对社会都是有益的。

反之,若经常为一点点小事而生气、发怒,不仅表明他的道德修养不够,而且还说明他的心理健康有一些问题。心理不平衡者易动肝火,而易动肝火又会损害身心健康,形成恶性循环,最终使人性扭曲,做出一些令人意料不到的蠢事(如斗殴、凶杀及其它破坏性事件等),到时悔之晚矣!为此,当您生气欲怒时,请您想起这个“忍”字,学会以“忍”制“怒”。这不仅对您的身心健康有益,而且,也能磨炼您的品行,陶冶您的情操,加强您的修养,更能不伤害他人,危及社会,于己、于人、于社会都会带来莫大的裨益。愿君牢牢掌握和运用好这件“制怒”的“法宝”——万事(指一些非原则性问题)“忍”为先。

人生宜比照

人生在世不能没有比照,比照得妥贴,人生就平和踏实了。否则就虚枉浮躁,所谓的“工作、贡献高标准,生活待遇低要求”,就是这个道理。

心理上的衰老才是真正的衰老

年纪大其实并不是衰老的标志,对照以下 14 种情况,可以测定自己的心理衰老程度。

(1)记忆力日渐减退,尤其记不住最近的事情;(2)遇有急事总感心情焦灼不安;(3)凡事以我为主,关心自己为重;(4)总爱说过去的事情;(5)对以往的生活总感后悔;(6)愿意独自生活,不愿旁人介入;(7)很难接受新事物;(8)对噪音十分烦恼;(9)不爱接触陌生人;(10)对社会的变化诚惶诚恐,爱发牢骚;(11)过于关心自己的健康;(12)喜欢夸耀过去的本领和功劳;(13)固执己见;(14)喜欢收集不实用的东西。以上现象有 13 条至 14 条者为极高心理衰老;有 10 条至 12 条者为很衰老;有 7 至 9 条为比较衰老;有 4 至 6 条者为有些衰老;3 条以下者为基本无衰老、但需加以注意。

心平如镜

心平如镜,也是一种心境。心平如镜,才能洞悉世界上形形色色的人和事,才能不卑不亢、不骄不躁,才能不趋小利、不惜小损……心平如镜,使人变得睿智与坦荡。无欲则刚,心底无私天地宽是心平如镜的一种表现。

心平如镜,也是一种境界,需要修炼,“曾经沧海难为水,除却巫山不是云”。“五岳归来不看山,黄山归来不看岳”。见的多了,心境自平。

心平如镜,也是生活中的一种享受:你可静静地用心体会世界上各种美好的东西,哪怕只有一缕春风、一朵玫瑰、一曲音乐、一名问候……你从中得到的都是人心的感受。

学历高低与经济收入成反比的原因

主要原因有以下几点:

- 一、私人企业老板学历虽然不高,但智商不低;有极强的市场经济头脑。
- 二、胆子大,有一种豁出命去干的果敢。
- 三、瞄准市场,讲信誉,经营方式灵活,竞争心理较强。

学历高的大学生普遍有以下心态:

- 一、有“铁饭碗”抱着,就不想放下。
- 二、考虑问题比较复杂,思前想后顾虑多。
- 三、下岗的大学生下海资金难落实,人缘关系不畅通。
- 四、初入商海无经验,货发走,款收不回来。
- 五、没有拼到底的精神。

好脾气不易患心脏病

所有性格平和谦逊的人发生心脏病的危险比较小。这些人对自己的能力表现出谦虚态度,没有很高的自信心,也不在意他人凌驾和控制事务。而那些强烈希望别人施加影响,自己成为大家注意的中心并对自己能力过于自信的人

发生心脏病的概率高。

人之宽容

宽容不但是做人的美德,也是一种明智的处世,是人与人交往的“润滑剂”。常常一些所谓的厄运,只是因为对他人一时的狭隘、些许的刻薄,而在自己前进的路上自设的一块绊脚石罢了;而一些所谓的幸运,也是因为无意中对他人的一时的恩惠、些许的帮助,而拓宽了自己的道路。

宽容犹如冬日正午的阳光,去融别人心田中的冰雪成潺潺的细流,一个不懂得宽容别人的人会显得愚蠢大概也会苍老得快;宽容也似一把伞,当流言与自责的靡雨不期而降时,请撑起宽容这把伞去抵挡那些有害的侵蚀、去自慰焦灼疲惫的心灵吧。一个不懂得对自己宽容的人,会因为把生命的弦绷得太紧而伤痕累累抑或断裂。

我们生活在一个越来越不忽视功利的环境里,但倘若太吝惜自己的私利而不肯为别人让一步道,这样的人最终会无路可走;倘若一味地逞强好胜而不肯接受别人的一丝见解,这样的人最终会陷入世俗的流河中而无以向前;倘若一再地求全责备而不肯宽容别人的一点瑕疵,这样的人最终宛如凌于太高的山顶却因缺氧而窒息。

曾有人把人比喻为“会思想的芦苇”,因为弱小易变,因为情绪的波动影响对事物的正确了解,因为人非圣贤,好使是圣贤也有一失的时候,我们何以就不能宽容自己和别人的失误呢?

宽容也并不意味着对恶人横行的迁就退让,也非对自私自利的鼓励纵容。谁都可能遇到情势所迫的无奈、无可避免的失误、考虑欠妥的差错……,所谓宽容其实就是对这些欠缺透见的理解,所谓宽容就是以善意去宽待有着各种缺点的人们,因其宽广而容纳了狭隘,因其宽广显得大度而感人,譬如水一样,以自己的无形而包容了一切的有形。孔子说:“智者乐水。”因着水的品质盖当是宽容之极致了!

一个智者是不会拒绝宽容的。

信 任

信任是什么？哲学家以为信任就是无法怀疑，佛学家以为信任就是无条件的盲从，政治家以为信任就是获得被信任的工具，字曲上说信任就是相信而敢于托付。

信任是一人对他人的一种综合评价，是对他人品德的肯定和理解。信任如同人们的观念，存在于人的意识之中，一旦形成就会于无形之中左右着人们的思维和行为。信任并非来自说教，而是来自自我的观察和判断。

信任是可以交换的，它可以换来信任，也可能换来欺骗。信任是可以传递的，但这种传递时会变得失真。信任又是可变的，过去信任不代表现在信任，现在信任也不代表将来信任，更不代表永远信任。

信任是任何人都具有的权力，是向他人的一种馈赠。信任也是无形的资产，它意味着尊重、赢得和肯定，得不到他人的信任，就不可能真正获得他人的心。信任也会有风险，也需要胆识。因为对君子赋予了信任，可以纠正谬误，赢得成功，而对小人赋予了信任，则可能使自己上当受骗，导致失败。

信任需要以坦诚作基础，需要用真诚去交换。信任有时是积极的，它可以化作动力、压力、凝聚力和战斗力。信任下级，可以鼓士气；信任同事，可以增友谊；信任上级，可以定决心。信任有时又是消极的，它可能化作包袱，成为他人的心理负担。被信任无疑是件好事，但这种信任应该是真正的、发自对方内心的，否则就可能不是好事。信任和被信任不能只凭嘴说，而是一种默契、一种认同。

信任是不可缺少的。不忠不信，何以立于天地之间？夫妻间需要信任，朋友间需要信任，同事之间需要信任，人类需要信任，社会更需要信任。社会建筑在信任之上，古人言：信，国之宝也，民之所凭也。缺乏信任的社会必定不安全、不稳定。让我们都来做一个值得被信任的人，只要人人都愿做出自己的努力，这世界将变成美好的人间。

化解家庭矛盾六法

一、激怒法：对方闷闷不乐时，不一定非要躲闪逃避或低声下气。不妨可以故意“惹”一下，让对方有个泄火的“导火索”，一吐为快。这样，往往更能有效地化紧张气氛为和谐。

二、幽默法：使双方都能解脱窘境的好办法，假如对方在哭泣，你可以说出一些有趣的唱调词来“苦苦相劝”，也可以悄悄打开录音机，录下对方的哭泣声再放出，与对方“比音色”，或是用个盆接在下面说：“这美人泪要是浇花，那花儿还不都跟美人似的”！

三、爱抚法：有许多时候，对方“找茬”，不过就是想换回一点儿爱抚。即便不是如此，献上一点儿温情柔意，也常常会化“干戈”为“玉帛”的。

四、转移法：由孩子从中调停或是说上一些会让对方感兴趣的事，说到关键的时刻还可以故意停顿一阵儿，吊对方的胃口，以彻底分散其原来的火气。

五、排忧法：对方发无名火时，要对症下药，点明话题，帮助分析，提供办法，让其看到希望或好的一面，一切也就烟消云散。

六、请罪法：端上对方爱吃的饭菜或送上对方喜爱的物件，再故意做出“痛改前非”、“洗心革面”的过分姿态，往往也能收到良好的效果。

心理压力可导致心血管病

美国专家通过研究发现，心理压力可导致心血管疾病。

杜克大学的医学专家追踪调查 126 名冠心病患者，历时 5 年，结果发现，有些人做消耗脑力的工作，如解决复杂的数学难题时，心脏中血流会减少，这些人患心脏病猝发或动脉栓塞的危险是其他人的近 3 倍。

男人眼里的大气女人

人们总习惯把男人与大联系在一起。如大男子、大丈夫，男人应大度、大方、有大手笔。而女人呢，则以小女人自居，这其实是对女人的一种偏见。优秀

的女人，首先应该是一个大气的女人。男人是天，有天一样壮阔的境界；女人是地，有地一样宽广的胸怀。天有多高，地域就有多深。相辅相成，相映成趣。

大气的女人，不因男友一次偶尔的迟到，而板起面孔，冷嘲热讽；也不会因同事的无意冲撞，而怀恨在心，寻机报复。

大气的女人，不会因为新分了一套三室一厅的房子，到处问朋友：“你家有几房几厅？”或者儿子考上了重点学校，便逢人就打听：“你家孩子今年高考考了几分？”

大气的女人从不说三道四，搬弄口舌，她不热衷听小道新闻、花边新闻、明星私生活轶事；从不和人叽叽咕咕不休，以打不完的电话为乐趣。

大气的女人，不因鸡毛蒜皮之事，与人斤斤计较，从不会在小菜场里拿着自己的秤，为了几分钱与摊主争执得面红耳赤。

大气的女人，决不会一言不合，就反唇相讥，在别人批评她时，马上作有力的反击，在朋友聚会时，有人打翻了一个盆子，她决不会惊惶万状，怒目圆睁。

大气的女人，说话总是和颜悦色，大大方方，既不蛮不讲理，又不会搬出歪理十八条，与那种说起话来横眉竖眼、剑拔弩张、咄咄逼人的凶女人截然不同。

大气的女人，最领悟“宁静而致远”，她决不整天疑神疑鬼，时时担心受他人的伤害，也决不工于心计每天晚上检查丈夫的口袋，或者数皮夹子里的一分一毛，或者窥视丈夫通讯录上的女人名字，一一记下，以查个究竟。

大气的女人，最能善解人意，她与人相处，和蔼可亲，她不会暴跳如雷，出口伤人，或者指桑骂槐，在客人面前既不霸道，又不故作亲昵之态。

总之，大气的女人对人不会使小心眼，做事不搞小动作，与人相处不会小儿科，想方设法不是小鸡肚肠，言行中不显出小家子气。这样的女人纵然做不出惊天动地的大事业，但其气质之大，足可令大男子、大丈夫望而赞之，见而敬之，伴而爱之。此及大气女人之魅力也。

沉 默

有时沉默是一种选择，不是无奈，无奈的是沉默的心灵。一次次的心灵交

换之后,得到的并不是期待的,无数次希望之后却是失望的背景。沉默可以让你在语言之外与任何人对话。一些想说不敢说,想坦诚却又无法收回的日子,你可尽情细诉,没有人会说你天真。单纯,让你感到尴尬得不知所措。

于是,沉默便是一种有分量的选择。

沉默和寂寞不同。寂寞常常是孤独的体现。只是人在寂寞时常感到孤独,但有孤独时不一定感到寂寞,所以,沉默和孤独有时是一对好朋友。

许多人都说沉默是金。到底是金、是银,还是一块烂铁,这全然是情绪的需要。正如人有时喜欢孤独,有时却爱热闹一样。情绪好的时候,你会海阔天空、胡侃神聊;情绪坏到极点的时候,就是再多的人说你、劝你,可你还是“金”口难开。人在升华到这样一种情绪化的时候,是一种自然,需要这样一种自然,它会使圆滑黯然失色,使天真开出花朵。

家庭公害——坏脾气

人们把吸烟、酗酒、噪声、厨房油烟等视为家庭公害,而坏脾气这一“公害”却极易被忽视。

家庭是一个整体,每个成员在情绪上不可能完全独立,必然相互影响、相互感化。某个成员因故产生不良情绪必然影响到亲人,使对方也情绪低落。

心理学研究显示,人的焦虑程度越高,越想得到亲人的同情和安慰,否则就会责怪自己的亲人,会因为失望而引起恼怒,导致情绪恶性循环,这就直接影响家人的正常生活,长此以往,就会导致神经内分泌紊乱,从而引起人体一连串的生理变化,进一步发展能导致躯体疾病,所以专家们把坏脾气列入家庭公害。

坏脾气是可以改掉的。但自己得下决心,同时也少不了亲人相助,每位家庭成员应主动承担责任,对他的微小进步都应予以鼓励。与此同时,要宽容体谅坏脾气者,这是医治坏脾气的良药。如果留心观察,你不难发现,有些坏脾气者的家庭生活也很幸福,其原因就在于家人出于爱心对他采取了宽容和谅解的态度,实际上已构成对坏脾气者的心理治疗。谅解他人更是保护自己。当你宽容他人,你就避免一次可能引起的伤害,同事之间应如此,家人之间更应如此。

那些对自己亲人毫不忍让而针锋相对的人,得到的只能是双方身心健康的两败俱伤。

健康的【第二营养素】

色彩对人的健康颇为重要,被称为“第二营养素”。

红色 具有兴奋中枢神经、振奋精神、提高效率的明显作用。当家中有食欲不振、精神萎靡、情绪低沉者时,不妨在餐食桌上添加些红色的食物。**绿色** 有缓舒情绪、愉悦心理的效用。工作劳累、心身疲惫、心情不悦、急躁烦闷时餐桌上就应多上点绿色的菜肴。**白色** 纯洁静雅,有安心益智的作用。餐桌上适当增加一点白色的食物,对温馨进餐气氛,促进消化系统正常工作颇为有益。**紫色** 有镇静安神的心理功效,对于脾气躁、肝火升以及在高温下工作的人来说,是比较适宜的食物。**黄色** 有高雅温馨、悦志赏情的作用。阖家团圆久别重逢时,黄色的菜肴有助调适心境,使餐桌增辉添彩。

潜心教出乖孩子

孩子不听管教是一种“心理性慢性症”的表现。造成这种症状的原因多是父母教育方法不当。

一些父母出于严格要求孩子的初衷,对孩子进行反复说教,实际上是在不断地给孩子以相同和刺激,这种唠叨式的说教使孩子无形中形成了一种“心理惰性”。

具有“心理性慢性症”的孩子,其父母在家庭教育中存在一定的共性或通病,主要表现有三:

一是教育语言使用欠佳。在批评孩子时,父母斥责声调高而尖锐,语句反复而唠叨。二是说教简单化。指责孩子时不讲清原因及道理,孩子不知错在哪儿。三是“抖箩筐式”地训教。孩子犯一点小错,父母就抓住不放,并将孩子以往的所有错误重新数落一遍,引起孩子的反感和逆反情绪。

父母应该怎样防止孩子出现“心理性慢性症”并矫正孩子的“心理惰性”表



现呢？

首先应使用有效的教育语言。方法之一：变换不同的教育语言来训教孩子的同一缺点。对于孩子粗心的毛病，可用不同的词句来提醒，如：“仔细点，不要再当马虎大王了。”“写算式时，不要再把等号丢再脑后了。”“瞧你丢三拉四的，就剩没把自己丢了”。“这回考试，把逗号、句号都写齐了，别又忘了。”

父母如果利用多变的语言，比反复说“要用心，别粗心”会更有效。

方法之二：责备语调要比平常说话语气低沉。低沉的语言能令人感到理性的存在，使母子都能冷静下来处理问题。低沉的语气可以防止孩子哭闹、撒泼。而且，以与平常不同的语调来说话容易唤起孩子的注意，纠正孩子视而不见、听而不闻的坏习惯。

方法之三：让沉默取代指责。对于具有“心理慢性症”的孩子不妨改用沉默的方法取代指责。对那些听惯了父母责骂的孩子，在他犯了错误之后，如果父母不给以责骂，而是保持沉默，用表情来显示自己的不高兴，反而会使孩子不知所措，其紧张情绪会保持一段时间，印象自然加深，产生“此时无声胜有声”的效果。

方法之四：使用强调性语言，许多母亲常无可奈何地说：“每次我说话孩子都不注意听，同一件事常常要说出好几遍，而且同样的错误下次还犯。”对于这样的孩子，父母可以在训教前用强调性语言说：“我只说一遍……”如果孩子未听见，父母也不要再生重复，让孩子品尝不听父母话的苦果，下次他们自然会注意听了。

平衡

平衡是一条十分重要的人生法则，可是，由于人的天赋、机遇、生存环境不同，不平衡的存在便不可避免。但这未必就是一件坏事，相反，正因为经过诸多不平衡的警醒和磨练，人才会产生危机感，并以此为契机和动力，不断缩小距离消除差异，追求更为完美的人生境界。

对待麻烦事的策略

应付烦躁易怒的人——等待 我们都见过这样的人，他们有困难的时候，便闷闷不乐、一言不发，甚至很粗暴地对待别人。碰到这种情况你不妨说：“我很关心你，不过等你心情好转了我们再谈吧。”这个策略令双方都能好好下台。

对待霸道自负的人——赞同 不少人是不可理喻的，你可能须回避一下，以免多做纠缠。但如果问题是你必须解决的，最重要的是让对方挽回些自尊。观点差不多总有一点道理，如果你承认这一点，他便不会那么步步为营。

应付怨天尤人——理解 应该明白那些事事抱怨的人，通常只是要人听他们倾诉，了解他们。对于他的观点，你只要唯唯诺诺，就会令他感觉到好受一点。

对付喜欢刁难的人——拖延 “稍作拖延”是很好的对策，你可以告诉对方要先考虑一下他的请求，然后才答复。这样你便有时间考虑，需要拒绝这件事时，也可以寻找托辞。

发挥孩子潜能五要诀

现代人对人才的培育不遗余力，家长怎样发挥子女的潜能呢？

首先，子女们需要一个安定的环境，这不单指“住址”，还包括由种种安排及相处而孕育出来的安全感及对父母的信任。在安定环境成长的子女能掌握父母对他们的要求，及日常生活规律，能预计父母对他们行为的反映。家长可以透过有规律的生活习惯，预先告诉子女可预见的变迁、言行一致的身教，以及施行奖罚来建立一个安定的环境。

其次，子女需要多方面的机会去培养兴趣及发掘才能。家长就象撒种子的农夫一样，尽量提供好的土壤，如鼓励子女参加课余活动及兴趣小组。

第三，子女在学习过程及发掘个人潜能的过程中，少不了会碰上挫折，此时他们需要别人的关怀及接纳，重拾信心再投入学习。家长就像一张安全网，让子女毫无顾忌地去尝试，即使失败，他们也知道父母是会无条件地接纳他们，要