



力行容恕,彼此以善邻之道,和睦相处。

——《联合国宪章》序言

紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上,这就是宽恕。

——马克·吐温

人之谤我也,与其能辩,不如能容。人之侮我也,与其能防,不如能化。

——弘一大师

我们总以为宽容是给别人一条生路,其实宽容是给自己一个机会。宽恕的奇妙之处在于,受益最大的往往是施与的一方。

——中国心理卫生协会常务理事李建明

心不怨恨则美丽,心存宽恕则圣洁——

宽恕:播种心灵的太阳

文/舒 天(国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

最近,有一篇“宽恕别人给你带来12种好处”的文章在微信朋友圈流传甚广。文章把宽恕的作用进行了通俗的列举:1.降低血压;2.减轻压力;3.消除敌意;4.控制愤怒;5.稳定心律;6.远离烟酒;7.拒绝抑郁;8.少点焦虑;9.少些不适;10.扩大交往;11.家庭和睦;12.心理健康。宽恕的能力是一种修养,一种坦荡,一种豁达。眼下,又到了新旧年度更替的时候,盘点过往直面现实,谁不想放下纠结的心事,让宽恕成为滋养心田的太阳,成为快乐的法宝呢?

不懂得宽恕的人,如同生活在阴霾下

一帆风顺、事事随心是美好的愿景,但“人生不如意事十之八九”,家长里短总是难解难分,锅碗瓢盆总会磕磕碰碰,婚姻家庭、健康事业都会遇到这样那样的问题,不懂得宽恕,针锋相对、斤斤计较甚至冤冤相报,便选择了自我的约束与窒息,避之不及,挥之不去,如同被笼罩于无形的阴霾下。

《中国新闻网》1月12日有则报道,浙江金华婺城区法院开庭审理了一起案件,当地的一名77岁老汉,因为与司机发生冲突后结怨报复,竟然朝公交车扔了一颗手榴弹。所幸,炸弹没响,未造成人员伤亡,否则后果不堪设想。事情的起因实在是微不足道,原来此前老人坐车时,司机停车离站台有5米远,让他下车不方便,事后他还拿石头砸坏过公交车玻璃,家人为他赔了600元钱,于是老人怀恨在心。庭审过程中,老人后悔地说:“我当时太冲动了,就想和司机同归于尽!”

因为不能宽恕他人而导致自己陷入不幸的生活案例也不鲜见。有位人到中年的女性,在孩子很小的时候发现丈夫有外遇,丈夫多次请求原谅,可她眼里揉不得沙子,毅然决然地选择离婚。二十多年过去了,缺乏宽恕能力的她依然痛苦不堪不能自拔,生活中充满了忿怒和仇恨,他前夫则终日徘徊于悔恨与羞愧中,两人都未再婚,孩子在这样的环境中长大,胆怯而自卑。

娱乐圈也有不少明星夫妻从恩爱变成天敌。爱时死去活来,恨时咬牙切齿。婚变后再上演骂战,什么正式声明、微博小号、朋友爆料、艳照、出轨、劈腿以及“抢孩大战”等手段齐飞,狗血程度让人咋舌,岂不知,反目成仇害人亦害己,上演一幕幕现实家庭悲剧的同时,幸福已然远离。

前些天,有则养生讲座谈到了心理心脏病也叫“双心病”。大致是说,心理、情绪、精神的问题会引起类似心脏病的症状。心不宽思虑过重心理失衡、遇事容易激动“针尖对麦芒”,也会与焦虑、抑郁、紧张等情绪问题相伴相生,甚至诱发心脑血管疾病。所以,要常为心灵“开窗”,照进温暖又明亮的宽恕之光,呼吸新鲜空气,获取营养能量,一扫阴霾。

宽恕的力量是神奇的

《宽容为善》的作者卢斯今博士认为:宽恕,就是要我们拿回对内在平安的掌管。被誉为“宽恕之父”的恩莱特教授说,“爱与恨相生相克,伤害和愤怒此起彼伏,唯一破解的武器,就是宽恕……”懂得宽恕的人既是仁者又是智者,因为宽恕不仅仅是一个行动而已,它是一连串的“正念”所累积出来的“心胸”,可以化干戈为玉帛,化腐朽为神奇。

知名武侠小说作家金庸的作品被大量盗版,他反而说:“如果没有那么多的盗版书,我的书不会有那么多的读者。”王朔在《我看金庸》一文中猛烈攻击金庸小说,但金庸不指责对方言过其实,反承认自己“才力有限”,不责怪对方用语刻薄,反称赞对方“笔下留情”,且向对方伸出热情之手,希望与对方交朋友。王朔后来坦言“比起金庸来,确让我惭愧”。

张爱玲说“做个善良的女子,心不怨恨则美丽,心存宽恕则圣洁。”影星孙俪12岁父母离异,在单亲家庭中长大的她历经了生活的艰辛,一度对爸爸充满了怨恨,盼望成功之日扬眉吐气解恨,可成名后看到困窘的爸爸她爱恨交织,后来她怀着感恩的心逐渐转变,变成了一个孝顺的乖女儿。转变之后,她悟出一个道理:恨一个人,你永远得不到幸福,而爱,可以让你的内心获得真正的宁静。

震惊世界的“卢刚事件”呈现的宽恕力量更是震撼人心。1991年中国留学生卢刚在美国爱荷华大学开枪射杀了5人并饮弹自尽。受害人之一、副校长安·柯莱瑞女士的家人发布了一封致卢刚家人的信,信中的人性美让整个感动。“安最相信爱和宽恕。我们在你们悲痛时写这封信,为的是要分担你们的悲伤,请接受我们的爱和祈祷。”“我们愿和你们共同承受这悲伤。”面对突如其来的灾难,宽恕,让人与人之间的爱、关怀与尊重倍增。

“宽恕就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽恕的人,也赐福于被宽恕的人。”(莎士比亚名剧《威尼斯商人》)播种什么,就会收获什么,选择宽恕就是播种爱,就会获得爱。《圣经》里这样阐述爱:“爱是恒久忍耐,又有仁慈;爱是不嫉妒、爱是不自夸、不张狂,不做害羞的事,不求自己的益处,不轻易发怒,不计算人的恶,不喜欢不义,只喜欢真理;凡事包容,凡事相信,凡事盼望,凡事忍耐。爱是永不止息。”

学会宽恕就是走向平安快乐

很多事情都是知易行难,宽恕也是如此。经典的佛教故事引导我们这样做。寒山问拾得:世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我、如何处治乎?拾得云:只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他,再待几年你且看他。

曼德拉是宽恕仁爱的大师,他教给我们的却是忘记、放下并感恩。被囚禁的27年里,他遭受了种种虐待和折磨,而在南非总统就职仪式时,年迈的他逐一拥抱三位狱警,“我年轻时性子急、脾气暴,在狱中,正是在他们三位的帮助下,我才学会了控制情绪……一番话,让三位狱警无地自容,更让所有人肃然起敬。他的那句名言更是广为传诵:当我走出囚室迈向通往自由的监狱大门时,我已清楚,自己若不能把痛苦与怨恨留在身后,那么其实我仍在狱中。

越来越多的心理健康专家发现,宽恕是一剂心理良药。宽恕可以让心理经历不断净化和升华的过程,就排解和消除低落情绪而言,没有比这更好的办法了。每年的11月16日是国际宽容日,设立“国际宽容日”的目的是增加“可视性”。至少每年一次让世界各国、国际机构、非政府组织和个人的目光聚焦于“宽容”主题,并为此贡献力量。专家和学者们建立了多个“宽容实验室”,把宽容作为课题来研究。恩

莱特教授的宽容研究涉及四个阶段:

第一步是认识,让当事人清楚因为不当伤害而使自己受到的精神痛苦。让愤怒和其他负面情绪暴露出来,恢复才能开始。

第二步是决定,要让当事人知道,纠结于所受的伤害和作恶者只能让自己伤得更深。这时要知道放下报复心、原谅对方才是上策。

第三步是行动,要让当事人换个新角度来看待作恶者,这并不是说要打掉牙往肚里咽,而是要更深入地理解对方。

最后一步就是让当事人体会解脱之乐。

国际心态疗愈组织推崇的《奇迹课程》把“宽恕”作为要旨,并提出了12条心态疗愈原则:

- 1.我们存在的本质是爱;
- 2.健康是内在平安,治愈是放下恐惧;
- 3.施与受是同一回事;
- 4.我们能够放下过去与未来;
- 5.当下是唯一存在的时间,每一个时刻都是为了给予;
- 6.我们能够通过宽恕而非判断,学会爱自己、爱别人;
- 7.我们能够成为发现爱的人,而非发现错误的人;
- 8.无论外面正在发生什么,我们都能够选择并引导自己拥有内心的平安;
- 9.我们都是彼此的学生与老师;
- 10.我们能够把注意力放在生命的整体上,而非支离破碎的片段上;
- 11.既然爱是永恒的,我们就不必畏惧死亡;
- 12.我们总是能够看到自己和别人要么是在推恩(给予)爱,要么是呼唤爱。



心理



“优雅十堂”系列(10)

没什么值得不微笑

□蒋碩(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena时光教室)

“没过上跌宕起伏的人生,倒有了伤春悲秋的情绪。”被称作“冰雪女皇”的Monic给自己这么一句评价。她拼杀职场多年,努力程度和业绩都无可指摘,但人气始终不高——上司与客户觉得她有点刻板,同事觉得她过分傲娇,下属则觉得她苛刻难伺候,但若真考量起来,刻板、傲娇或难伺候都并无实例,想来想去,原来症结只有一个:她不爱笑。

“爱笑的女孩运气好,你不知道吗?” Monic摇摇头,明显不屑于这一套:“职场上大家都是平等的,干吗要满脸堆笑取悦别人?工作已经够累的了,谁还有劲儿笑来笑去的?别说笑了,有时候又忙又急又气,情绪上来,哭都来不及……你了解那种情况吧?”

嗯,了解。虽没见过Monic的日常实况,类似场景总经历或见识过一些。生存不易,生态复杂,即使职场要求理性,喜怒哀乐总不能抹杀。尤其对Monic而言,如果真的期待着“跌宕起伏的人生”,内心难免有点戏剧化,说不定会下意识地强化自己遭遇的剧情与情绪。“烦死了”,“累死了”,“凭什么”,“去你的”……反正,不会笑,笑可不是“伤春悲秋”的表情。

这可不好。这样的表现既不能促进职场发展与人际关系,也无助于自我调节健康成长,更不优雅。为什么不笑呢?微笑,美丽的微笑会让你从烦杂的人与事中解放出来(也许你愿意在里面继续戏剧化地呆着),让你更容易和世界沟通,帮你变成受欢迎的、愉快的、优雅的人。

“可是,真的笑不出来。” Monic一脸烦躁。那,我们来看看,不微笑的原因。

原因一:悲情女主角更过瘾。心理学家研究发现,某些时候,负面情绪会变成人们的“舒适区”。除了发泄带来的轻松感,那些怨念控诉,可以凸显某种道德优越感,导致虚假自我膨胀,挺过瘾的。但,人的心理有着“刺激阈限”,类似通常所说的“笑点”、“泪点”,刺激频率越高、强度越大,“点”也会变得越高。早晚你会发现,你再也打动了任何人,徒留自己精疲力竭。为那时想想,还是省省吧,不如微笑。

原因二:微笑没用。说的也是,“点”会不断拉高,笑多了人家也会无感。但微笑不是用来直接解决什么问题,而是给别人和自己一个缓冲。悲情台词就要冲口而出时,没劲、沮丧、失望甚至绝望时,对某人某事不知如何应对时,先微笑好了。这个微笑为你赢得了时间,令你气息略为和缓,声音不至于那么刺耳,表情不至于那么狰狞,别人也不会立即启动“防御模式”,将你拒之千里。微笑的另一个用处是“挽救形象”。人们永远不会知道自己表达恶劣情绪直至失态时,有多难看;也不会知道自己没话找话滔滔不绝时,有多愚蠢。还是微笑吧,微笑里隐藏着无限可能,非常有用。

原因三:难受。难受这种负面情绪,只有微笑能改善。因为行为影响情绪,当我们表现一腔悲愤委屈时,就会有更多悲愤委屈源源不断涌入内心。而微笑,哪怕强颜欢笑,也会带给自己积极的暗示,告诉你一切其实没那么糟。当你真的笑起来,身边的人也受到感染,对你的态度也会变得积极。“爱笑的女孩运气不会差”,正是因为这个。

原因四:别人不配我笑。这个……或许吧。不过,先问一句:这个人是你什么人呢?如果是你的亲密之人,你期望关系变得更和谐,这美好的期望为什么不用微笑去实现呢?如果你要终止关系,他/她真的已经“不配”你笑,那其他情绪也就不必表达。如果不是亲密之人只是普通关系,你也要重新辨别一下,有没有人和事混淆起来:到底“他是人渣”还是“他的=这些行为不好”,是“她针对我”还是“她对这件事的看法和我不同”。这样一来,也许你会发现,“不配”的人没那么多。而且,即使那人真配不上你善意的笑,那用微笑表达厌恶、鄙夷、不屑、嫌弃、距离感,不也很好吗?

好了,还有没有别的原因让你不微笑?可以继续找。也许找到最后你自己就会一笑了之没什么大不了的。所谓的正能量往复循环,唯有温暖、喜悦、宽容,才能吸引更多美好。微笑只是个象征,我想说的是,会安抚、管理自己的情绪,才是优雅的人,也是强大的人。心平气和地微笑吧,春风再美也比不过你的笑,Monic,所有人。

心理咨询热线预告

话题:如何应对“年关”各种心理焦虑
专家:邵咏梅(山东省中山心理治疗与咨询研究中心副院长、女人花传媒有限公司董事长)
时间:1月28日(周三)上午9:30—11:00
免费咨询热线: 9670612