



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“宽恕别人给你带来的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，生活中充满了怨怒和仇恨，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共生，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世界感动。“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，又有恩慈；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，他教给我们的是忘记、放下并感恩。被囚禁的27年里，他遭受了种种虐待和非人折磨，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。宽容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。



“优雅十堂”
系列(10)

没什么值得不微笑

□蒋硕(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，干嘛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，你再也打动不了任何人，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。微笑的另一个用途是“挽救形象”。人们永远不会知道自己表达恶劣情绪直至失控时，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。所谓的正负能量往复循环，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