

# 学会心理平衡

■郭淑贞

人生在世,每个人都会不可避免地遇到现实生活的压力和矛盾而无力圆满处理,导致心理失衡与精神压力,进而影响健康、诱发疾病。增加对刺激或压力的承受力与对挫折的忍受力,是维护身心健康的重要方面,所以要学会心理平衡。

**克制。**达尔文说:“愤怒总是以愚蠢开始,以后悔告终。”冲动是无能的表现。遇事如果不冲动,结果可能大不一样。要学会宽容,“大肚能容,容天下难容之事”,“一笑解恩仇”,这些话都是前人智慧的积淀。

**发泄。**有想不开的事,就应当释放出来,但它要讲究时间、场所、对象、方式。试想一下,愁肠满腹的人无处倾诉,而一味抽闷烟、喝闷酒,那才是身心两伤,雪上加霜。把关注点从恼人的一些人和事,转移到令自己赏心悦目的事物上去,眼不见、心不烦、耳不听、神不扰,想些做些别的事情,转换环境,就可化解烦忧。

**换位。**从不同角度看同一件事却可以有不同的感受,多看光明和主流的一面,就能避免“一叶障目”,避免以偏概全。多为对方设身处地地想想,心境可能豁然开朗。

**积极地寻找快乐。**应该从早到晚,从每件小事中寻找快乐。快乐是一种心态,是一种才华,是一种美德。快乐是对自己的热爱,也是对他人的一种宽恕。

**学会安慰。**自我安慰靠自我调节、自我解脱来实现心理平衡,人在心情抑郁、烦躁时,思维容易变得狭隘、闭塞,走进死胡同,难以自拔。当你心情不好时,不妨去做些你平时高兴的事,如看电视、钓鱼、看书、找朋友说说话,痛苦、烦闷就会消退,心情会变得开朗些。

**助人。**助人可以建立人间的良好联系,可以得到乐趣。我们生活在人群中,需要社会和家人的支持与帮助,助人容易得到知心朋友,有了知心朋友就可倾诉心思。

人生不可能总是高潮,更不可能事事如意,谁都要在平凡的日子中生活,少不了要碰到麻烦事,关键是懂得放松自己,以平常心面对生活。只有这样,才能在不顺心时不至陷入烦恼的泥坑而不能自拔。只有善于保持良好的心理状态,才能为自己营造良好的生理状态,从而赢得健康人生。

再者,人适当地“糊涂”点,对人、对事,只要不是原则问题,就可糊涂待之。不要事事计较谁是谁非,不去时时考虑个人得失,不要分析被谁占了便宜,自己有没有吃亏。

必须具有大气量,才能轻松地生活。古人都知道“修德”是贯穿一生的主课,难道我们生活在现代的人还不明白吗!

人生苦短,就是活上百年又能有多少天,所以人的一生要能与善结缘、与快乐相伴、与健康同行。



■李杰/摄

## 幸福从哪里来

■毛德民

每个人都渴望幸福,希望自己快乐无忧,但现实中,总觉得幸福太难求,就像是奢侈品,珍贵又难得。

其实,幸福快乐从来都不是奢侈品。60岁以后,只要明白了幸福从哪里来,就能寻根究源,迎来幸福。

幸福从身体健康中来。身体是革命的本钱,没有了健康,其他一切都是空谈。60岁以后,要养成健康习惯,多学习保健方法,进行科学的锻炼。只有拥有一个健康的身体,你才有机会全身心投入生活,你才能和家人长期相伴,你才能安心地享受老年生活,从健康中品味出幸福的味道。

幸福从自信乐观中来,人生总有几段坎坷的路要走,就算到了60岁,也会遇到一些大大小小的困难和挫折,但是无论如何,都要保持自信和开朗。60岁以后,做一个自信乐观的人,脸上总是带着灿烂的笑容,懂得将心房的门和窗户打开。当快乐这股温暖的阳光照耀到心灵的每一个角落,你就会发现幸福已经悄然而至。

幸福从豁达洒脱中来。豁达,就是要把什么问题都看开;洒脱就是不为名扰、不为利忧,做到宠辱不惊。60岁以后,就要活得豁达一点、洒脱一点,因为活得豁达洒脱,是一种明智的生活态度,是一种健康向上的心态。

幸福从宽容善良中来。宽容大度的人,从不计较,更不记仇,心态平和顺其自然。心灵善良的人,不会去做伤害别人的事情,也不会一天到晚想着算计别人,坦坦荡荡,安定祥和。60岁以后,做一个宽容善良的人,简简单单地生活,心平气和地原谅别人,你若宽容善良,自然幸福安康。

幸福从“老伴”中来。对于老年朋友来说,“老伴”不只是爱人,更是一群老来做伴的亲朋好友。一项调查结果显示,步入老年后,有三五个可亲可倾诉的“老伴”,其生活的满意度和幸福感才会高。60岁以后,不忘老朋友,结交新朋友,找对“老伴”不但可以提高生命质量,还能改善健康状况及延长寿命。

幸福从经济独立中来。老了,手里要有点积蓄,生活才有保障。喜欢的衣服就直接去买,想吃的美食就放开去吃,想要去的地方就该说走就走!60岁以后,要给自己留点钱。钱有时候真的能给人一种安全感。

幸福从旅行游玩中来。读万卷书不如行万里路,经常旅行不仅能够开拓自己的视野、增长见识,还能够接近自然、放松身心。60岁以后,绽开你的笑脸,活动你的筋骨,摇动你的手臂,迈开你的双腿,把晚年当成“玩年”,把世界变成自己的游乐场,快乐幸福过好每一天。

幸福从感恩珍惜中来。心怀一颗感恩之心,接纳别人,善待万物,幸福就会住进你心里。60岁以后,常怀一颗感恩之心,且行且珍惜。滴水之恩当涌泉相报,你的生活会因为你的感恩之心变得更加灿烂,你的人生也会因此变得更加光彩夺目。

60岁以后,记住幸福从哪里来,向幸福的源泉靠近,让幸福陪你同行,造就你幸福快乐的老年,成为幸福快乐的新老人。

## 老柜上的牵挂

■张明

老家的院落久没人住,我们回去的时间少了。父亲有时会去看看老房子,看看院子里的树,摸摸那些老物件,然后,喜欢在斑驳的老柜上,用粉笔认真真地写上当天的日期,或者谁谁回来等。我知道,简简单单的几个字,寄托着父亲的深意。那天我回家,看到老柜上写着“晚晴”两个字。我没多想,走了。

之后,一个多月,我生病在郑州住院。为了不让父亲挂念,就没告诉父亲。父亲为了我们兄妹几个,含辛茹苦,劳碌半生。如今我们都大了,各有各的家庭,各有各的事业,平时,我们尽量报喜不报忧,想着这样,老人家再也不会为我们操劳了。

我病好后回家,又看到那熟悉的柜子,熟悉的字,只是,“晚晴”旁边赫然多了两个字——“间阴”。我不知其意。想,父亲学问大,有些词句我确实理解不了。比如前段时间看到柜上:“承之以艾,继之以油”。我仔细查阅词典,才知其颇有来历。

“晚晴”,“间阴”,于是,四个字常常出现在我的脑海里。我想,“晴”终归好,但,为什么又续之以“阴”呢?算来,后者分明是在我住院期间写上的。后来,我似有所悟,渐渐地体会出父亲当时的心境,知道父亲在我住院期间,是多么牵挂。

“父母唯其疾之忧”,此言不虚也。

