

# 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中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，换换环境，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。**助人可以建立人际间的良好联系，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。

## 健康四大基石



合理膳食



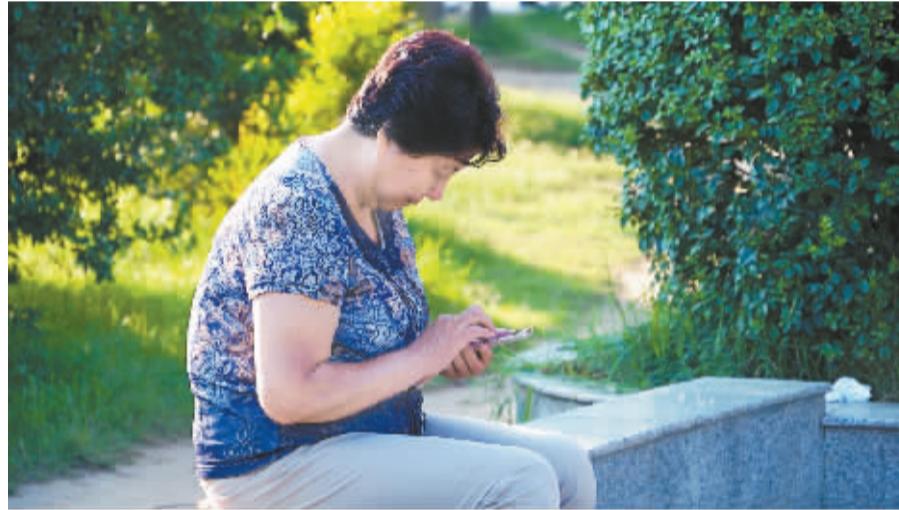
适量运动



戒烟限酒



心理平衡



## 聚精会神

■ 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。

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。

