

心无挂碍 百病不生

你的性格不改,病就永远治不完。同样的遭遇,有人拍桌骂完就翻篇,有人闷在心里三年还在反复咀嚼。性格上的问题,会像慢性毒药一样攻击你的身体。身体不好,很多时候都是性格种下的毒。



河南省肿瘤医院内科主任医生何振曾分享过一个病例。有一名55岁的男子得了肺癌。他多年来生活规律,从不吸烟,一直坚持锻炼。全家人都想不通他为什么会患癌,医生也纳闷,反复追问下,真相才浮出水面。原来这个人遇到点鸡毛蒜皮的小事,就会生闷气,跟妻子也是吵架不断。常年的情绪压抑,久而久之,便发展成了癌症。

你身边有没有这样一类人?他们看起来脾气特别好,从不发火,从不拒绝,从不表达不满。谁都夸他们性格好。可谁也想不到,最先倒下的,往往就是这批人。

心理学上把这种性格叫作C型性格,C就是Cancer(癌症)。这类人的典型特征是:长期压抑情绪、回避冲突、过度隐忍、逆来顺受。他们不是没有情绪,而是把所

有情绪都咽了下去。

康复科医生段圣德就曾接诊过这样的病人。一位48岁的女士因为喉咙嘶哑的症状持续多日,去医院做了全面检查。不查不知道,一查才发现她身体大大小小的问题,竟有十多种。为了治病,她辗转了多家医院。药吃了不少,但身体状况依旧不见好转。无奈下,她找到了段医生。段医生详细问诊后,才发现病根所在。原来她性格内向,遇到了委屈就习惯藏在心里,一到晚上就反复内耗。而她之所以病情久治不好,根源在于长期思虑过重导致的肝气郁结、气滞血瘀。

我们每个人,每时每刻都活在自己的性格里。一遇到委屈、悲伤、压力,就习惯默默忍耐。长此以往,身体又怎么会好得起来呢?

看过一位网友的故事。几年

前,她去医院检查,查出了乳腺增生。医生安慰她,这病可大可小,关键还是看她自己。小,是因为只要保持心情愉悦,用不了多久增生就慢慢消失了。大,是因为一旦经常生气,就有可能演变为乳腺炎,再到乳腺癌。回到家后,一开始她非常重视自己的心情。遇见不开心的事,她会及时克制好自己,不被其影响。但时间久了,她渐渐不再把这个病当回事。

孩子不好好写作业,她气冲冲地跟孩子较劲,搞得自己大半夜睡不着觉。就连老公袜子乱扔,吃饭吧唧嘴这些小事,都足以让她火冒三丈。等到去年,她再去复查时,当初的乳腺结节已经发展成了乳腺癌。拿到结果后,她顿时悔不当初。

心无挂碍,百病不生,改变你的性格,就是在给身体减负。

白玉

学会经营自己的生活

成功没有捷径,但有一条必达的路,叫作自律。自律的人,看似辛苦,却因为这种“辛苦”,获得了真正的自由。

你想要保持完美的体型,健康的身体,就必须和垃圾食品说再见;你想要拥有自己的事业,就必须在业余时间,研究自己感兴趣的领域,拒绝无益的社交聚会……拥有规律的生活,不是从一张详细的执行表开始,而是从认真地对待生活中的每一个细节开始。

《菜根谭》有云:天地有万古,此身不再得;人生只百年,此日最易过。生于世间,是一种幸运,如果任由这唯一的生命虚度,则是人生最大的悲哀。只有懂得经营自己,才能发挥生命最大的价值。只有郑重其事地对待生活,生活才会郑重其事地对待我们。

包宇

对外不较劲

人活一世,有些荣枯绕不开,有些得失逃不过。遇到不如意的事,不肯妥协,爱钻牛角尖,只会陷入死结,一味较劲,只会给自己添堵。

不较劲,不纠结,学会及时抽身,才能避免更大的麻烦与伤害。有时,困住我们的并非困难本身,而是不知变通的心态。

陆游在《放翁家训》中写道:吾生平未尝害人。人之害吾者,或出忌嫉,或偶不相知,或以为利,其情多可谅,不必以为怨,谨避之,可也。

陆游说,自己一生没有害过人,而害他的人,有的是出于嫉妒,有的是出于不了解,有的是为了利益,大多数情况都是可以原谅的。遇到这类事情,不要与人过多计较,过多纠缠,尽力避开就

是了。陆游活到85岁,不要说在人均寿命只有三四十岁的宋代,即使是在今天也算高寿了。这与他谦恭豁达,不较劲,不纠缠的性格,是分不开的。

周国平在《人生不较劲》中写道:人无法支配自己的命运,但可以支配对待命运的态度,平静地承受落在自己头上不可避免的遭遇。越长大越明白,世界上绝大多数事情,都不能如人所愿。我们不能左右命运的发展,却可以选择如何应对的方式。若是斤斤计较,什么事都堵在心口,难免日夜忧思,寝食难安。对已经发生的坏事,看开点;对没法改变的破事,看淡点。不纠结于过去的经历,不陷于与他人的缠斗,内心平和,余生才能健康顺遂。

姜鑫

W为人处事

保留三分锋芒 常怀七分善良

古人有言:“人为善,福虽未至,祸已远离。人为恶,祸虽未至,福已远离。”善良,是一个人的道德与修养,与人为善,是件好事,但没有底线的心软,却会让欺凌者,愈发肆无忌惮,得寸进尺。

英国著名慈善家OliveCooke一生都在做好事。从16岁到92岁,他每年都会捐赠大量的钱款。他把自己的收入、退休金全都投入其中。但是这个老人不仅没有过一个幸福的晚年,反而每天都会收到大量催钱的电话和信件。

古人说:“小恩养贵人,大恩养仇人。”一个人得到的越多,想要的就越多。当不劳而获成为一种习惯,那停止帮助别人,就成了一种恶。

韩信年少家贫,亭长看他可怜,经常请他去家里吃饭。时间长了,亭长的妻子难免心生怨言,不愿再让韩信蹭饭。韩信气愤出走,漂母收留他给他一碗饭吃,后来韩信封王,给漂母千金以示感恩。“一饭千金”从此传为佳话。但是那个经常帮他的亭长却只得到了一个小人的评价。

老话说:“饭吃七分饱,对人七分好。”待人太好,别人不仅不会感激,还会助长人心的懒惰和贪婪。待人有尺,善良有度,保持适度的善良,才是善身之道。往后余生,常怀七分善良,积累福气,保留三分锋芒,善待自己。

同样,做人要三分糊涂,处世要七分清醒。

有句话,这样说道:“如果你觉得不快乐,不是你拥有的太少,而是你想得太多。”人生在世,最重要的一点,便是难得糊涂。不与乱事纠缠,不与小事计较,看似糊涂处世,实则是最清醒的人生态度。什么都看得太清楚,反而会徒生焦虑。还记得有人曾经说过:“人生有两件事:忙着,清醒做事,闲着,糊涂做人。”所以人生下半场,我们要有一种不较真的智慧,糊涂做人,接受生活中的不如意,清醒做事,珍惜当下的点点滴滴。

王啸译