

人生有好多难关及早把心路放宽想法简单生命更宽 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/167/2021_2022__E4_BA_BA_E7_94_9F_E6_9C_89_E5_c46_167644.htm 人生有好多难关，课业的难关、感情的难关、工作的难关、健康的难关……想要过关，的确需要很多丰富经验和专业知识，但别忘了一个小小的诀窍：及早把人生的路拓宽！个性像个傻大姐的她，人缘极佳。常常[人未至，声先到]，脚步还没跨入办公室，就听到她哈哈的笑声传进来。一位刚毕业的年轻美眉问她：“大姐，你看起来好象很快乐，难道都不会像我这样每天想东想西的吗？”午间休息，她请年轻美眉去附近的咖啡馆喝一杯咖啡，如同开导自己的妹妹一般，语重心长地说：“从前，我最常被朋友念的一句话就是：[你想太多了！当我听见别人这么说我时，真的很不开心，彷彿别人都在我背后笑我[很多心]来是想跟朋友倾诉烦恼的，但被说成[想太多了！]但说不出口，反而感受到更大的压力。”她说得没错，当一个人心情不好时，以找朋友倾诉作为心灵减压的办法，但朋友给他的响应是：“你想太多了！”，这句话听在失意人的耳朵里，其意义几乎等同于疑神疑鬼、没事找事、杞人忧天等负面的评语。但是，只要一听到你想太多了这句话，就真的继续连想到疑神疑鬼、没事找事、杞人忧天等负面的评语，那也的确真是想太多了。用简单的想法，化解复杂的情绪，心灵得以舒张，生活游刃有余后来，我学会了放过自己。想归想，这是个性使然，很难改变的，但我想完一遍之后，觉得自己对“最好的”和“最坏的”情况，都已经有所准备了，就不再担心它。原来，看来像个傻大姐的她，并不傻！体察

并接受自己的个性，找到适当的解压方法，就可以用简单的想法，化解复杂的情绪，心灵得以舒张，生命有了宽度，一切就变得游刃有余了。想多，有什么错呢？孔子不是说：“人无远虑，必有近忧。”吗？对不可预知的未来，存在些戒慎恐惧的担心，其实未尝不是一件好事。但问题是，我们不能让自己的情绪永远只停在戒慎恐惧的担心上，必须实时把这份担心转化为处理的行动。找到解决的方法或准备可能的替代方案，然后就放下这份担心的压力，顺随事件的自然发展，用最适合的方式去因应。法鼓山圣严法师的[四它]名言，很有步骤地教人们心生烦恼时的解决办法：“面对它、接受他、处理它、放下它。”不论多么复杂的负面情绪，都可以用这么简单的逻辑化繁为简，恢复心灵的平静，行动会更更有力量，生命也将因此而更加有宽度。曾经我也是常被朋友笑说：“你想太多了！”的那种人，天生个性上的拘谨，让我很放不开。对愈在意的事情，就愈紧张；但是愈紧张，脑筋就愈不容易转弯。自己觉得很烦恼，别人却认为是过度神经质。直到最近几年，我才渐渐找到让自己放松的方式。我相信：把自己的心放得宽厚一点，别人就觉得你温和许多；对别人宽容一点，世界就会给出一条更宽阔路让你走。压力在人的心里面储存久了，就会变化成为身体的疾病。现代人面临的生活难题所带来的压力，可以说是和空气一般无所不在，它不会平白无故消失，但若不真实面对，它也可能像空气一般令人很难察觉出来。当压力在人的心里面储存久了，就会变化成为疾病，藉由身体的症状向主人提出警示。不但生命的宽度没有增加，甚至连生命的长度都缩减了。根据来自美国的一项统计指出：去医院看病的人之中，大约有75

~ 90%患者的病因和压力有关。而在台湾的资料显示：每四个人之中就有一个人因为压力太大，而出现身体不适的现象，称之为“身心症”。很多头痛、失眠、胃溃疡、胸闷的病人，经常出现在医院的内科、神经科、心脏科、家医科门诊，但他们真正需要看的是[精神科]。否则，长期拖下去，就会恶化成为[忧郁症]。每个人的生活中，也许都会碰到很复杂的事情。但不同的想法，却可以找到不同的出路。一个人陷在里头想东想西，很容易变成胡思乱想，不如找有处理经验的人一起集思广益，找到可以让自己放心的解决办法。找人倾诉，是不是一个好的减压方法？关键在于你是不是找对了人，一个心灵能量很高的人，能够耐心听你诉苦，并给出客观的建议，的确有助于你获得正面的想法。但是只会说你想太多了！的朋友，帮助就有限了。如果你认为“求人不如求己”，那么让自己睡个好觉、多吃点高纤低脂等具有减压效果的食物、听喜欢的音乐、阅读有益的书籍，或百忙中来个无所事事的下午茶，放自己一天假……简简单单地善待自己，轻轻松松的想法就会如清澈的山泉不断涌现。善待自己，第一个动作是：宽待生命。原来，不是问题真的有那么难解决，而是心头的压力成了绊脚石，阻挡了我们的去路。找寻解决方案之前，要先学会放下。孔武有力的人，可以搬开挡路的石头；力气不够的人，可以从旁边绕过去，总之，不要让自己碰壁。过了心头的这一关，智能就在前面招手。人生有好多难关，课业的难关、感情的难关、工作的难关、人情的难关、健康的难关……想要过关，的确需要很多丰富经验和专业知识，但别忘了一个小小的诀窍：及早把人生的路拓宽。只要用对指令，Enter！就能改变命运[我们不能控制生命

的长度；但是可以开拓生命的宽度！[这句经常用来互勉的话，但是要开拓生命中的哪些宽度呢？我想，最基本的是：对别人的宽容、自己的宽心、对生活的宽厚、对前途的宽阔。当我们懂得对别人“宽容”，愿意时时付出关心，就会常常开心。当我们学会让自己“宽心”，有效练习鼓励自己，就能保持乐观。当我们能够对生活“宽厚”，彼此勉励舞动心灵，就有更多能量。当我们想要让前途“宽阔”，趁早规划生涯发展，就要从心开始！运用这些观念和行动，来开拓生命的宽度，就像计算机键盘的Enter按键一样，只要用对指令，Enter！就能改变命运。快乐与幸福，其实就在这么简单的一念之间 输入“心胸开阔”的指令，按下Enter，就会出现“人生宽广”的结果。关键是：你愿不愿意、以及何时采取行动？现在，就在你心灵的键盘上Enter一下，试试看！美好而宽阔的人生，于是展开在眼前。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com