

化解“报复心理”学会宽容 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/236/2021_2022__E5_8C_96_E8_A7_A3_E2_80_9C_E6_c24_236857.htm 李广怒斩霸陵尉——

——报复心理及其化解 《史记》载：汉朝将军李广因抗击匈奴失利而被削职为民。一天晚上，李广与朋友在乡里喝酒返回途中路过霸陵亭，被霸陵尉拦住不放行，李广家人报：“故（前任）李将军。”刚喝过酒的霸陵尉听罢大声喝道：“今将军尚不得夜行，何乃故也！”李广从此怀恨在心。不久，汉武帝起用李广担任右北平太守，李广要求霸陵尉随他赴任，到了军中就寻由将其斩了。显然，李广怒斩霸陵尉的行为背后，是那种因受冒犯而予以回击以发泄怨恨的报复心理。人们在共同工作和生活中难免产生矛盾或受到冒犯，这时被冒犯者通常会产生不快、怨恨等负面情绪，有时还要发泄或回击。如果对恶意伤害的回击或处罚“合理、合法、适度”，那么对方的恶行就会有所收敛。因此，美国迈阿密大学心理学家迈克尔博士说：“报复是对恶行的威慑。”正由于群体成员对恶行的报复心理才使个别人不敢贸然越轨，从而有利于维护群体的稳定与和谐。如果人受到冒犯后做出过度反应，对他人的无意冒犯睚眦必报，甚至像李广那样置人于死地，这种报复心理就是消极有害的。报复心重的人整天盘算如何报复他人，实施报复行为后处境难堪，内心痛苦，精神压力大。一位青年对自己报复行为的反省值得我们深思。他说：“我为此付出了沉重的代价，我爱的人对我冷若冰霜。让我生活在地狱里般痛苦。……覆水难收，破镜难圆。”“其实任何报复，并不能减轻任何伤痛，相反会加剧自己的痛

苦。报复的永远是自己，痛苦的永远是自己。”报复心重的人由于精神压力重，还容易导致健康恶化。与心情愉快的人相比，更容易患头痛、消化不良、失眠、心脏病和高血压。更可悲的是，会影响同志团结、邻里关系，激化人际矛盾乃至引发恶性事件、家庭悲剧。在入党、提干、晋级、上学、奖励等个人愿望得不到满足，受到批评处罚，婚恋受挫，人际关系紧张，面临突发事件（诸如个人伤残、家庭遭不法侵害）时，个别人容易萌生“以怨报怨”的报复心理。“冤仇宜解不宜结”。报复心理一经产生即应及时化解，才能避免“怨怨相报”的恶性循环。作为部队官兵，个人在集体生活中应努力培养化解矛盾的能力，特别是提高自制力。在产生报复心理时，要能冷静地预见到报复行为导致后果的危害性，从而学会宽容，“得饶人处且饶人”。首先是“以责人之心责己”，避免把过错都归于他人。李广若能认识到自己夜行是违犯规定，霸陵尉按章办事或酒后失言并非故意刁难，其报复心理就不会滋生。其次是“以爱己之心爱人”，即忘掉宿怨，待人以善。宽容别人的人会被人宽容，这是人际交往的对等原则。一项调查显示：以友善态度待人引起对方友善反应的比例高达65~90%。诚如孟子云：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”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