

周农出席衡阳警备区党委十三届三次全体（扩大）会议强调——

努力开创我市国防和 后备力量建设新局面

详见二版

参与“雁城”“湘润汇通”“融兴”“鼎和”四家公司集资的市民请注意

申报登记工作开始了

详见二版

清代养生家徐文弼：

中医养生有“十忌”

详见六版



徐翔：《血火衡阳》纪录片中出演方先觉

详见八版

《血火衡阳》剧照，“方先觉”正在分析战况。

详见七版

一滴血就能 测天赋、测性格、测姻缘？

详见五版

400 年来旷日持久的一桩公案：

《西游记》作者 真的是吴承恩吗？

详见七版

新观察

念别人的好,你会更好

林新华

他们离婚了，因为他有了家暴的倾向。

亲朋以为她离婚后，会喋喋不休地四处诉说着他的不是。

让大家意外的是，她没有这样做，在别人为她抱不平，她反而说自己也不是完人，有时她言辞也很激动，错不在他一个人。而且还说到他曾经对她的百般呵护。

离婚后，还念着前夫的好，这不是一般的人可以做到的，但是她做到了。

因为念着前夫的好，她没有把自己变成别人眼中的“怨妇”，生活给宽容善良的她带来了喜悦：几年后，一个优秀的男人成了她的伴侣，婚后的他们幸福甜蜜。

的确，人无完人，金无足赤。人是多元的，一个人的性格、行为，有优有劣、有好有坏，人非圣贤，孰能无过。除了大奸大恶不可饶恕、大是大非不可妥协之外，面对别人的性格、行为，我们应该更多关注他们的优点而非缺点，念着他们的好而非不好。

因为念着别人的好，自己看到的是好，自己也会好。

宋代的苏轼和佛印之间流传着一个耐人寻味的故事，故事的版本很多，但寓意一致。

才子苏轼，高僧佛印，两人相交甚好，经常一起参禅、打坐。面对好友佛印，苏轼非常喜欢谈佛论道。有一天他登门拜访佛印，问道：“你看我是什么？”佛印说：“我看你是一尊佛。”苏轼闻之飘飘然，佛印又问苏轼：“你看我是什么？”苏轼想难为一下佛印，就说：“我看你是一坨牛粪。”佛印听后毫不生气，淡然一笑，没有反驳。苏轼见佛印默然不语，以为佛印无言以对，回家后，同苏小妹讲到此事。苏小妹听后点醒苏轼，你的境界太低，你心中有牛粪，所以看别人也就都是一坨牛粪。就你这个悟性还参禅呢，你知道参禅之人最讲究的见的是什么？是见心见性，你心中有眼中就有。佛印说看你像尊佛，那说明他心中有尊佛；你说佛印像牛粪，你心里有什么？

当局者迷，旁观者清。妹妹的话，
让苏轼如梦初醒。

其实，人生就是漫长的“参禅”，同样是“见心见性”。念着别人的好，你心中有好，自然会一切顺好。

因为念着别人的好，你会让自己收获很多喜悦——

念着别人的好，你会有好心情。一个人心情的好坏来自于自己和外部。念着别人的好，你的内心是阳光敞亮的，

你的心情自然是舒畅的。念着别人的好，你的脸庞是幸福和善的，幸福反射着幸福，和善带来着和善，你的外部也一定是幸福和善。如此一来，里里外外，带给你的一定是好心情。

念着别人的好，你会有好口碑。人生在世，要图个好口碑。有口皆碑，人人称赞，是人生的一个精神追求。好口碑，来自于别人的传颂。你要别人传颂，你就要常念别人的好。念着别人的好，才会收获别人传颂你的好。你的心里都是别人的不好，别人哪里会去传颂你的好？

念着别人的好，你会有好人脉。一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。好人脉有益于我们的工作生活。念着别人的好，满眼是朋友，你把别人当朋友，别人很难把你当敌人，好人脉自然而然。如果吹毛求疵，只记着别人的缺点，念着别人的不是，自己竖墙，四处树敌，即使是朋友也会因此疏远，哪里会有好人脉？

念着别人的好，你会有好健康。医学上对影响健康的因素作了分析，有遗传基因、营养因素、运动锻炼……在这些因素中，心理健康是一个最重要的因素。一个人健康的标准，是我们常说的“身心健康”，心怡气顺是身心健康的基

础。念着别人的好，你自然会身心愉悦健康。计较别人的不是和缺点，它们会让你才下眉头却上心头，身心岂会安泰？

念着别人的好，你会有好环境。工作生活需要好环境，生态环境之外，还有一个精神环境。大气雾霾会让你喘不过气，精神雾霾同样会令你窒息。你念着别人的好，就是在净化身边的精神雾霾，为自己创造一个朗朗气清的精神世界。如果你只是记着别人给你带来的种种不如意，你就是在制造精神雾霾。

念着别人的好，你会去传递好。人生需要正能量，别人的好，就是最好的正能量。念着别人的好，处处感觉是正能量，工作生活在充盈正能量的磁场中，你必然满身都是正能量，传递出的也一定是正能量。如果你想的是别人给你添堵之事，必定心腔满怀负能量，你传递的也必是负能量。

念着别人的好，你会感恩前行。知恩图报才能稳健行远。念着别人的好，就是知恩。知恩才会感恩，感恩才能一路向前。忘了别人的好，就是不知恩。不知恩，何谈感恩，不感恩，岂会稳健行远？

念着别人的好，有好心情、好口碑、好人脉、好健康、好环境……天时地利人和，你的工作生活自然就会越来越好。