

施恩如果求记,出发点就不够纯粹了,总觉得我有恩于某某,反而长了骄傲。且看——



上次在广州工作的学生送来几罐柑普茶,今天友人乙君与我同享。他还真能识货:“这柑普有些年份了吧!陈皮的幽香和普洱的醇香结合得如此之妙,本人还是第一次享用。”他又接着说:“有这样的学生真值得骄傲!说到学生,我想到我叔叔,他曾经连续六年帮助五名贫困学生,其中四人考上了大学,居然没有一人来过信,也没谁登门拜访过,想起来叫人心寒!”

中国有句俗话两头讲到“非君子”:知恩不报非君子,施恩图报非君子。知恩、感恩、报恩、施恩,形成一条传统美德发扬光大的链条,也是一个人人格升华的过程。当下,随着一些浮躁气氛的蔓延,一些人的感恩心态似乎越来越淡了。大家开始用金钱衡量人际关系,销售者将顾客奉为上帝,顾客则认为销售者提供商品和服务,消费者付出金钱,理所应当,不必谈感谢。这种错误理念甚至延伸至朋友、家庭关系中,导致人们不懂感恩。特别是不少独生子女以自我为中心,任性、自私、为所欲为,认为所得一切都是理所当然,天经地义。感恩意识缺失,给社会留下严重的后遗症!

千百年来,国人对于“恩”有着独

如果你们是真心相见,他会认真读文、悉心读你,一字一句的评论都是真话实话。绝不会以你来我往的相互点赞,去赢得对方的好感。且看——



说实话,对于空间、朋友圈网友互动中,那些随意性太多的“点赞”,我不是很排斥,但也不是太欣赏。

总感觉,有些点赞就像平静的日子,没有大喜大悲;又像始终走在一马平川的大路上,没有什么值得好奇。一切情形都是司空见惯,一切举动都是随意自然。甚至认为,点赞与访客量多

到的理解,从恩的字形即可看出,古恩字如人的双手作捧状,屈身恭敬态,表示恩惠感谢义,下部如心形状,表示恩从心中流出,应诚心报恩、真心施恩。

正是因为格外重视,中国文化中对表示不同身份人之间的感恩与报恩之举进行了具体而明确的划分。比如,父母与子女之间,父母对子女之恩,叫做“慈”;孟郊《游子吟》说“慈母手中线,游子身上衣”。《老子》称“吾有三宝,一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先”。子女报父母之恩,叫做“孝”;《孟子》说“孝子之至,莫大乎尊亲”,孟郊在《游子吟》里说完父母的慈恩,就紧接着说“谁言寸草心,报得三春晖”。

君臣之间,下对上、臣对君报答知遇之恩,叫做“忠”。司马光说,“尽心于人曰忠”。尽己之心,忠人之事,就是忠于对方的信任;朋友、兄弟之恩,叫做“义”;贺铸词说“立谈中,死生同,一诺千金重”。孟子说“义之实,从兄是也”,在家中对兄长的义气和敬爱,推广为社会上对朋友的义气和敬爱,就是侠肝义胆。

尽管古人对孝、忠、义等不同类型的感恩报恩之举划分明确,却将一种感情直接称为恩情,那就是爱情。男女相爱,在古人看来,是彼此给予了对方恩情,要彼此报答对方的恩德,所以就有了“恩爱”一词。如执手相对的“一日夫妻百日恩”;女子对丈夫的眷恋“红颜未老恩先断”;男子对妻子的念念不忘“报答平生未展眉”;“结发为夫妻,恩爱两不疑”,中国古典式的爱情,更像一生彼此守护的恩情。

“施恩求忘,受恩必报。”我们帮助别人,自己没必要要去记住,而我们自己一旦受人恩惠,却一定要报答。施恩为什么要求忘?因为用求报的心去施恩,还是自私的,而真正不求报的心去施恩,才是无私的,无私的人才最令

人敬重和珍惜。施恩如果求记,出发点就不够纯粹了,总觉得我有恩于某某,反而长了骄傲。

而后面没有得到心中期望的回报,会变得喜欢抱怨,这就必然招人厌恶了。

感恩之心会使人变得更强大。如果你将生活视作理所当然,你将常常感到失望;如果将生活视为赐予,那么生活也将回馈给你礼物。

一项新公布的研究报告告诉我们,常怀感恩之心,就是通往幸福的捷径。社会学者提出24项积极心理品质,感恩就是其中之一。感恩作为积极心理品质,可以帮助人从正面、乐观、幸福的角度看待世界及身边的人和事。人是社会性群居性动物,群居目的是为了互相扶持。对个人来说,懂得感恩会让人珍惜当下幸福,对未来更有信心。有能力帮助别人本来就是一种幸福,同时还能让人们意识到,在陷入困境需要帮助时,也会有人伸出援手。有了这样的经验,人们就能够更好地面对未来,降低对未来的焦虑。

“我们老家对忘恩之人有种称法,叫黄眼狗、白眼狼。”我对乙君说。忘恩之人,对个人幸福和社会和谐都会产生不利影响。一个人不懂感恩,意味着他一直在索取。没有看到已经拥有的,欲望得不到满足,因而不会快乐幸福。别人也会觉得这种人不值得帮助。越得不到帮助,其欲望越不能被满足,就越不懂得感恩,久而久之会被社会群体排斥,走上正途就难了。

当然,仅仅嘴上感恩是不够的,还应感动心动行动,知恩报恩施恩:感恩父母之慈,还以孝;感恩君上之遇,还以忠;感恩友朋之亲,还以义;感念夫妻之情,还以恩;感念祖国之恩,还以爱;我们享受阳光、空气,不用为此付出任何费用,那么就应感念大自然之馈,还以敬……

人敬重和珍惜。施恩如果求记,出发点就不够纯粹了,总觉得我有恩于某某,反而长了骄傲。

而后面没有得到心中期望的回报,会变得喜欢抱怨,这就必然招人厌恶了。

感恩之心会使人变得更强大。如果你将生活视作理所当然,你将常常感到失望;如果将生活视为赐予,那么生活也将回馈给你礼物。

一项新公布的研究报告告诉我们,常怀感恩之心,就是通往幸福的捷径。社会学者提出24项积极心理品质,感恩就是其中之一。感恩作为积极心理品质,可以帮助人从正面、乐观、幸福的角度看待世界及身边的人和事。人是社会性群居性动物,群居目的是为了互相扶持。对个人来说,懂得感恩会让人珍惜当下幸福,对未来更有信心。有能力帮助别人本来就是一种幸福,同时还能让人们意识到,在陷入困境需要帮助时,也会有人伸出援手。有了这样的经验,人们就能够更好地面对未来,降低对未来的焦虑。

“我们老家对忘恩之人有种称法,叫黄眼狗、白眼狼。”我对乙君说。忘恩之人,对个人幸福和社会和谐都会产生不利影响。一个人不懂感恩,意味着他一直在索取。没有看到已经拥有的,欲望得不到满足,因而不会快乐幸福。别人也会觉得这种人不值得帮助。越得不到帮助,其欲望越不能被满足,就越不懂得感恩,久而久之会被社会群体排斥,走上正途就难了。

当然,仅仅嘴上感恩是不够的,还应感动心动行动,知恩报恩施恩:感恩父母之慈,还以孝;感恩君上之遇,还以忠;感恩友朋之亲,还以义;感念夫妻之情,还以恩;感念祖国之恩,还以爱;我们享受阳光、空气,不用为此付出任何费用,那么就应感念大自然之馈,还以敬……

人敬重和珍惜。施恩如果求记,出发点就不够纯粹了,总觉得我有恩于某某,反而长了骄傲。

而后面没有得到心中期望的回报,会变得喜欢抱怨,这就必然招人厌恶了。

感恩之心会使人变得更强大。如果你将生活视作理所当然,你将常常感到失望;如果将生活视为赐予,那么生活也将回馈给你礼物。

一项新公布的研究报告告诉我们,常怀感恩之心,就是通往幸福的捷径。社会学者提出24项积极心理品质,感恩就是其中之一。感恩作为积极心理品质,可以帮助人从正面、乐观、幸福的角度看待世界及身边的人和事。人是社会性群居性动物,群居目的是为了互相扶持。对个人来说,懂得感恩会让人珍惜当下幸福,对未来更有信心。有能力帮助别人本来就是一种幸福,同时还能让人们意识到,在陷入困境需要帮助时,也会有人伸出援手。有了这样的经验,人们就能够更好地面对未来,降低对未来的焦虑。

情绪没有好坏,任何情绪都是一种警示,都是一种提醒,提醒我们要马上调整 and 改变。且看——

情绪管理要适度

刘 洁

中庸就是不偏不倚、不走极端、不偏激。用于情绪管理的智慧就是要适度、要平衡。

《中庸》曰:“喜怒哀乐之未发,为之中;发而皆中节,为之和。”喜怒哀乐是人类常见的情绪,未表现出来时,内心的状态是平衡而稳定的,这也是对自我情绪的控制和约束;而当表现出来时,方式与程度要有道有节,要适度,不能偏激。

喜怒哀乐的情绪谁都会有,但不能过分压抑。如《红楼梦》里的林黛玉多愁善感、抑郁而终;林黛玉的扮演者陈晓旭也是郁郁寡欢,最后得了乳腺癌,去世时年仅41岁。这都是太过压抑,对身体造成了严重的伤害而早逝。

悲伤不能过度,高兴也不能过度。很少有人是哭死的,笑却可以笑死人。如《三国演义》的司马昭好不容易把刘禅抓了过来,却被刘禅给笑死了。刘禅到底是扶不起的阿斗还是有智慧?大家可以去好好研究研究。

情绪问题有时看起来是个小问题,但有时情绪管理不好,小问题也会酿成大祸,尤其是过激的情绪表现。

如2016年7月23日,北京八达岭野生动物园一位女游客,在老虎区私自下车被老虎拖走受了重伤。她的妈妈紧跟下车去救她,被另一只老虎咬伤致死。就因情绪没有管理好,造成一死一伤的家庭悲剧,同时也造成很大的社会影响。

对于这件悲剧,我们不讨论别的原因,仅从情绪管理的角度来分析这种悲剧能不能避免?

这个悲剧的起因无论是夫妻吵架还是这位女游客晕车,都是因为这位女游客的过激情绪化,使得她在明文规定不能下车的老虎区下车所造成的。前面我们讲过情绪是人对环境的一种反应,环境有外在的环境和内在的环境。外在的环境我们很难控制,车外的老虎会咬人,这是无法控制和改变的,但内在的环境可以自己调整。

如果这位女游客在情绪发生想要下车时,能马上警觉到这里是老虎区,出去会有危险!然后调整心态,情绪就不会那么过激,也就不会下车了,这个悲剧也就完全可以避免了。

如何控制过激情绪?有什么好的方法呢?赵丹演的《林则徐》里面有个情景。面对外敌入侵,面对清朝腐败的官场,林则徐气急之下打碎了茶杯。这时,他抬头看到了书房里挂着一幅《制怒》的匾额,马上安静了下来,情绪得到了控制。

这个匾幅有个由来。林则徐年轻时性子比较急容易动怒,他的父亲认为这个毛病对他做人做事都很不利,于是跟林则徐讲了个“急性判官”的故事。

从前有个孝子做了判官,对不孝的罪犯非常痛恨。有一天,有两个人捆了一个年轻人来官府,告这个年轻人不孝顺,在家打骂亲娘。判官一听大怒,马上把这个年轻人打了三十大板,打得昏死过去。过了不久,有个老太婆也来到官府,说家里来了两个小偷来偷她家的牛,被她孝顺的儿子发现,要扭送他们去官府,结果寡不敌众,被俩个小偷捆了起来,不知带到哪里去了,请求老爷帮她找找儿子。判官这才明白,原来打的就是个孝子。一时性急,判错了案,后悔也来不及了。

林则徐从此记住了父亲讲的这个故事,还亲自书写“制怒”两个大字挂在书房里,时刻提醒自己。

从这些例子可以看出,情绪没有好坏,任何情绪都是一种警示,都是一种提醒,提醒我们要马上调整 and 改变。当我们觉得自己要“爆炸”的时候,情绪就是在提醒我们:我们可能出了问题。当我们有这个警觉时,就要马上改变,马上平衡你的心态,情绪自然就能稳定。

所以说,当你情绪过激时,只要你有情绪管理的意识,愿意改变和调整,就能控制好你的情绪。

情绪的自主性很强,而你就是自己情绪的主宰者。

【行健居笔谈】