宽容是健心良药

2013-3-21

研究显示：宽容有益身心健康。古今中外的长寿老人，大都性格开朗，从容处世。因为从容不迫，会使人的心平静宽容，凡事顺其自然，不背包袱，不受任何心理压力的干扰，可以避免情感失调类疾病的产生。现代医学研究证明，凡患情感失调的人，癌症的风险是他人的两倍，并发出了“ 生气等于自杀 ”的警告。

待人尖刻、不和善、不友好，不但会使人际关系紧张，自身情绪也会因此受到不良影响。长期的情绪郁闷会导致机体的免疫功能下降，有损心理健康。

学会宽容，就会胸有大志，不会计较小事，不争一日之短长，就能体谅别人，宽容别人的缺点，乃至“ 化干戈为玉帛 ”。增进和解，融洽人际关系，使得社会更加和谐，自身心理也会更健康。

宽容是美德，而最大的宽容是什么呢？就是对攻击自己的人不反击；对总与自己过不去的人不记恨；对加害过自己的人不报复；对在背后使坏、玩阴谋诡计者不计较。一旦宽恕别人，心理上好似经历了一次有益的升华和净化过程。

宽容又是一种风度，一种魅力，一种博大，一种境界，也是一笔宝贵的精神财富，更是一剂健身的良药。生命之花，需要宽容的雨露来浇灌和滋润。谁拥有宽容之心，谁就会快乐；谁拥有宽容之心，谁就会幸福；谁拥有宽容之心，谁就会拥有健康。

（文章来源，《健康咨询报》）