

所有的委屈、糾結、憤怒終將化作一場免疫風暴

有一位突患肺癌晚期的女士，她婚後一直跟公婆住在一起。

雖然丈夫一家對她還不錯，但她非常希望能夠有自己的空間，跟丈夫提過幾次想搬出公婆的家都遭拒絕。

直到去年她在毫無徵兆的情形下得了肺癌。她的家經濟條件比較好，除了接受西醫的治療外，家人還幫她找了一位著名的心理治療師。

當心理治療師在一次催眠治療中問她：“這輩子最大的心願是什麼？”

她只說了一件事：“我希望有一個自己的家，跟丈夫、兒女在一起，不用很大，不用很久，幾個月就好。”

在西醫經驗可知的範疇里，仍然有很多突發性急病，沒有人知道具體誘發的原因。

現代人越來越容易患各種各樣的病，是因為不注重健康嗎？不是。太多人把精力花在養生上，但這種想法是單純地把身體看作一個機器，忘記了身、心甚至身、心靈一體。

很多時候，經常性的負面情緒才是誘因，我們一直低估了身體的智慧，其實人體里有著一套精密的免疫系統。

這不僅是西醫所說的狹義的免疫能力，還包含自我診斷、人體資源管理、自我修復及再生。當我們產生各種各樣的情緒的時候，最先攻擊到的是身體的免疫系統。70%以上的人會以

世上所有的病都是情緒打了敗仗

攻擊自己身體器官的方式來消化自己的情緒，這是導致出現病症的最大原因之一。

以女性為例，生氣不消易得乳腺增生，長期鬱積易患乳腺癌，忽視女性身份會影響卵巢健康、例假紊亂，夫妻感情不合者婦科疾病糾纏。

有研究表明，導致免疫系統出現問題的情緒中，常見的包括：生氣、悲傷、恐懼、憂鬱、敵意、猜疑，以及季節性失控(如夏季煩躁爭執和摩擦，冬季抑鬱患者會比平時多)。

當感到皮膚過敏、喉嚨不適、胃痛胃潰瘍、失眠多夢、經常性頭痛等症狀，我們常常會想：是不是身體出現什麼問題了？其實很多時候，經常性的負面情緒才是幕後黑手。

身體的不適和病症是內心的呼喊和求救信號

昨天有位朋友和我夜談，聊起關於情緒和疾病時，他很感興趣。他問我：“我弟弟少年白頭是什麼情緒引發的？”

我說：“可能是‘我已經非常盡力了’。”



他問：“怎麼緩解？”我答：“做自己，把別人的願望還給別人。”

他點點頭又問：“我爸在我媽去世當晚一夜白頭也是因為情緒吧？”

我說：“是的，太過悲傷，絕望。”

他問：“最近我無緣無故掉頭髮的原因是什麼？”

我答：“焦慮。”

他問：“我也不想焦慮，可是控制不住啊！”

我說：“為什麼要活在未來呢？活在現在。”

千萬不要忽略，那些隱藏在情緒底層巨大的瘡口。

我們常說“氣死我了”、“壓力好大”、“心有不甘”，這正是情緒在作祟。

生氣讓人感覺失控，身體自動釋放出大量有害呼吸系統的因子；焦慮讓人的體進入到空鐵罐干燒的狀態，一點點消磨掉人的心力；壓力讓人沮喪，像一隻看不見的手，捂住了人的鼻子，看得見五指透過灰色的天空，又摸不到。

身體是不會說謊的，它忠實地幫我們貯存

所有的情緒，而生病就是在提醒我們，要去真實地面對自己真正的需求，妥善地去處理，並相信身體的能力。生病不能只治病，還得找到

病症所在(情緒源頭)

我的一位醫生朋友說：“現在來醫院就診的患者中，心身疾病超過 1/3，軀體疾病少於 1/3，而且軀體疾病又會導致心理問題。”

所以他們不能僅僅依靠單純生物醫學模式來治療這些患者，而應當從生物到心理再到社會三個層面去治療。

當我們腸胃不適，只是把吞下胃藥，卻逃避壓力和緊張的根源；

當我們皮膚上的各種紅疹，猶如一座座小火山的爆發，但卻沒有發出：我很生氣，請看看我的憤怒的心聲。很多疾病都是我們自己的情緒引起的，即使好了一點，我們的情緒再上來的時候，健康又沒了。

什麼時候疲勞到了一個臨界點，你需要休息；什麼時候將病未病時，你需要管理自己的免疫系統；什麼時候需要大哭、嘶吼、發泄；什麼時候應該放手、寬恕；什麼時候值得大膽、自信？要比誰都更清楚知道自己的情绪和身體正在哪個點上，然後再去消化它。

世上沒有既安逸又精彩的人生，而美好前程都是血汗打下來。想要為自己的夢想負責，為一家老小負責，我們就必須管理好情緒，擁有一個強健的身體。

懂得愛自己，不僅僅是住最好的房子，吃最精緻的佳肴，忠於內心，超越自我...!還有你比誰都能更關心自己的情緒，比誰都更敏銳的察覺身體發出的信號。

生命有了縫隙，陽光才會照進來

每個人都期望自己的人生充實圓滿，不想留下一絲一毫的遺憾，渴望填滿生命里的溝溝壑壑。因此，很多人習慣以“超人”自詡：“我是超人，我要辦許多事，我能辦很多事情”，大包攬身邊之事，事必躬親，親力親為。

可是，沒有人是三頭六臂無所不能的，即使再優秀的人，精力和體力也是有限的。什麼事情都想干，什麼事情都想干好，讓自己揹負太多，往往身心疲憊而沉重，以致什麼事都干不好，遺憾更多。滿則溢，盈則虧，自然的法則，無人能夠超越。

關於諸葛亮，大家都不陌生。在輔佐劉備的二十多年里，足智多謀、臨危不懼的諸葛亮獻智獻計，鞠躬盡瘁，成為蜀國的一把手。特別是在劉備去世後更是如此，他將行政與軍事大權集於一身，事事插手，件件操心，日理萬機。

結果，諸葛亮雖有面面俱到之心，卻無分身之術，曾經六出祁山伐魏，因以失敗告終，打了敗仗，累垮了自己不說，最終“出師未捷身先死，長使英雄淚滿襟”，只能帶著遺憾離開人間，三國之中蜀漢最先滅亡。

“出師未捷身先死”，與諸葛亮苛求完美、事必躬親不無關係。

在這里，不禁要問，你欣賞過南宋畫家馬遠的《寒江獨釣圖》嗎？畫面上，除一舟，一翁，幾筆淡墨之外，空空如也。然而，就是這片空白給人以無限遐想的空間，回味無窮的意境，那是一種無言的訴說，訴說江天遼闊、寒雲襲人，訴說地老天荒、無奈悲涼……這就是國畫的“留白”藝術。

而人生何嘗不是一張更大的宣紙呢？別總把自己逼得太緊，給生命一些“留白”吧。因為除了精神和心靈領域，其餘領域我們是無知的，即使說有知，我們也不可能把好事佔盡，總得留出一大片領域讓他人自由往來，各領風騷。再說明白一點就是，人要學會有所為有所不為。

有所為有所不為，從一定意義上說是一種遺憾，但並非不思進取，消極遁世，懶懶沮喪，駐足不前。從本質上講，這要求我們權衡輕重、利害、得失，做出正確選擇。“將軍趕路，不追小兔”，將軍奔赴戰場，是為了參加一場重要戰爭，路上遇到一只小兔，為了得到小兔，結果丟掉一場戰爭，值不值得？

人生要學會留白，圓滿未必藝術。捨棄不重要或不宜做的事情，把自己最大的精力和智慧投入到最值得的地方上，如此成功便不再複雜，人生便不再糾結。有些人之所以活得幸福、活得安心，並不是因為他們足夠完美，更多在於他們能夠把握“有所為”和“有所不為”的界限，適當給生命“留白”。

國際著名的設計師安德魯·伯利蒂奧就是因為放棄了“超人”的想法，學會了給生命“留白”的智慧，最終不僅取得了斐然的業績，還過上了鬆弛有度、安然灑脫的日子。下面，讓我們來看看他是如何做到的。

安德魯·伯利蒂奧曾經以為自己是個無所不能的“超人”，他除了每天進行設計和研究工作外，還負責公司制度制定、考勤等很多方面的事務，幾乎公司的每一件工作他都要親自參與。整天忙得暈頭轉向，作品的質量卻常常不盡如人意，公司也沒有取得令人驕傲的成績，安德魯對此很不解，便去請教一位教授。教授給他的答案是：“你大可不必那樣忙！關鍵在於分好工作內容的主次。”

聽到這句話的一瞬間，安德魯醒悟了。原來，一直以來他將很大一部分時間都浪費在管理其他七七八八的事情上，而最重要的設計工作反而只能佔用一小部分時間，由於時間緊湊，作品的質量自然就受到了很大影響。從此，安德魯調整了時間分配，他擺脫地那些無關緊要的細小工作交給助手去做，自己則把時間集中用在設計工作上。然後，把所有精力拿來思考如何實現與重要客戶的交易，以及公司如何能夠獲得最大利益等。當然，公司並沒有因為安德魯的“撒手不管”而亂成一團糟，或者頹廢不前，相反，它煥發出了鮮明的活力，在設計界的地位越來越重要。而安德魯過得逍遙自在，工作業績卻斐然，他還寫出了建築界的“聖經”——《建築學四書》。

學會有所為有所不為，通達和堅守一併而行，

人生要學會留白，才能活得安然灑脫

有取有捨，有進有退，這是一種成熟智慧的生活態度。在日常生活中，我們每天要做的事情的確很多。你不妨開一張清單，將要做的事情設定明確的優先順序，知道優先做什麼，重要在哪裡，而可不做的事情則可暫時放一邊，或者交由他人處理。

水墨“留白”，可得磅礴之氣；心靈“留白”，叫人聰穎豁達。那麼給生命留白，就是充實生命。給生命留白，有所為有所不為，生命就有了緩衝的餘地，有了可收可放的活動空間，就可以從容地調整進退，就會滋生出無窮無盡的留戀和回味，天開地闊，心高路遠。如此一來，也就贏得了安然淡定的人生！

只有懂得放下，才能看清自己

人都有一個致命的弱點，就是很難走出自己的圍城。人為什麼要給自己建一個圍城？因為人的心靈都很脆弱，需要適當地自我保護，保護過度就是一種自我的弱愛。所以我們需要打破這個脆弱的心靈，讓它變得更加地堅強，有些東西需要徹底地清空，然後才能裝進去更多、更真的東西。

在自我修繕以前，總是反感別人說自己的不是，或者當別人說自己什麼不好時，自己的心就會第一時間擺好自衛的架勢，然後快速地組織好語言去進行反擊，去維護自己的一種自尊，去維護一種支持自己自信的力量。很多年後的今天，再去回想以前的做法，其實是很荒唐的行為，許實在真正的智者面前，普通人都是一個不懂事的孩子。可是很多的人一輩子都在這樣做，一輩子都被自己套進了一個圍城。

每一個人的內心都有著一種所謂的尊嚴與自信，其實這就是一顆自我的種子。幾乎所有人都容不下別人說自己的不是，總是認為自己就是對的。很多人很高傲或者很自信，這種高傲與自信大多都是建立在自己的無知之上，因為真正的智者在他們的心裡沒有任何的高傲與所謂的自信，他們已經放空了自己，看透了自已，看透了世俗，他們的內心有一種比自信更有力量東西，叫做無我。

人的自信其實就來自於自我內心的一種阻力，也就是一種內心的力量，這種力量就好像是自己內心的一種武力，在維護著自己的“對”不被別人侵略。如果是別人說自己哪里錯了，或者和自己的觀點不一致，都會變成一種進攻，不僅去維護自己的“尊嚴”，甚至也會去侵略別人的尊嚴。我們不能進步，就是心裡的這種力量在作怪，如果能放下自己內心的這種所謂的“尊嚴”，總有一天我們會成爲一個智者。當我們開始放下自我時，就已經走在了成爲智者的路上。

以前，自己寫了一篇文章，感覺特別好，可是別人總是說不怎麼樣，也有人阿諛奉承地說寫得不錯。從心底，自己還是喜歡別人說寫得好，比較反感別人說寫得不好。如果我們總是有著這樣的心態，估計這輩子也就這樣了，或者說這輩子只配做一個庸人。隨著年齡漸長，很多人開始放下一些自我，學著去接受別人說自己的不好，或者爲了進步想讓別人多說一些自己的錯誤。可是當別人真的說出自己的弱點處，自己還是半聽半抗，如果別人說到自己的強項真的不怎麼樣，這時在心裡就會完全地抗拒，有時候心裡還會說別人更不怎麼樣，就開始在心裡對別人進行反擊。

為什麼我們總會對他人對自己的負面評價進行反抗或攻擊？因為我們的內心深處都有著一種自白，說白了這種自信的根源就來自於自我，這種自我每個人天生都有，有的人嚴重，有的

人輕些。如果別人想去打破自己的這種自信，自己的整個身心都會起到自我保護的功能，如果這種自信被完全打破了，自己就會失去生活的勇氣。所以一個太自我的人，當別人對他進行嚴重地打擊，他就會想到去輕生，因為這時他心中的一種自我支撐的力量沒有了。所以很多人都知道自己哪里不好，可是不敢去承認自己的錯誤，或者說是沒有勇氣去面對自己的錯誤。

比如一個人總是在心中認爲或向往自己是一個很優秀的人，突然有些人說自己很垃圾，這一下子就打破了自己心裏的一種平衡，自己的心一下子就失重了，自己的靈魂好像一下子就坍塌了。這就像一個大富豪富可敵國，突然一下子成了一個乞丐，這樣的落差會讓很多人失去生活的勇氣，悲痛欲絕。其實對於一個智者來說，猶如什麼都沒有發生，一切都自有變數與定數，因為他們的內心放下了一些東西。

比如，有一段時間，自己花了很長的時間很用心地寫了幾首詩，自己認爲寫得特別好，讓別人去評價，大部分人的評說都是不好不壞，當時自己很失落，開始懷疑自己的能力。其實這種心態就好像女人穿了一件新衣服，然後對別人說：“你看我這件新衣服好看吧？”其實她想讓你去夸她，肯定她，說她的衣服好看。人永遠都喜歡對自己的自信抱有很多的幻想，比如我寫的那幾首詩，原本對這些詩有特別多的幻想，心想發表在一個大型的文學期刊，然後自己成爲一個真正的詩人。當別人不給自己肯定時，會突然感覺到一切的幻想都被破滅了。這樣就是爲什麼很多人需要鼓勵，往往鼓勵教育更容易讓孩子成長，這也就是因爲每個人內心深處都有個弱點，或者說人的心靈很脆弱。這個弱點就是不敢承認自己的缺點，或者說是沒有勇氣打破自己對自己的幻想，怕失去自己對的一種堅強，其實這種堅強就是自欺欺人，或者說大多數人面對真實的自己缺乏一種勇氣。也許人這一輩子，永遠都喜歡自己欺騙自己，不想打破內心的那一點兒平衡，其實當我們去打破這點平衡，然後用心去接受它，會發現我們的內心獲得了更大的平衡，這種平衡更多的是一種平靜。

真正能影響這個世界的人有兩種，一種人是能放下一切的自我，接受世界一切的對與錯。一種人是永遠都自我，永遠不接受世間對自己任何評說。後一種人有兩種結果，一種成爲了一個了不起的人，一種成爲了一個小人。如果我們想進步，必須放下自己所謂的自信與尊嚴，拿出一點兒勇氣承認自己的錯誤與不足。所有人在自己的內心深處，都有著對自己的幻想，很多人沒有勇氣接受自己的不足與錯誤，是因為怕丟失這種幻想，就好像一個皇帝丟棄了江山一樣。其實這都是一種感覺，如果有一天，我們一切都放下了，會突然發現這時的自己才真正地進入了廣闊的世界，這時的心是輕的，因爲只有這樣我們才能放掉心上壓著的重量。只有這樣我們才能看清自己，看清很多以前看不懂的道理，然後自己才能快速地進步。

想讓自己更能看透這個世界，想讓自己更知道世界的真相，我們必須打破現在的心，徹底地打破，然後讓自己掙脫出內心的一種自我力量的束縛，走出一個狹隘的黑屋，走進一個廣闊的天空。突然會發現自己豁然了，發現自己的心輕了，發現一切都這麼的美。因爲我們只有在內心放下自己，才能真正地走進這個世界。當我們打碎了自己的心去重新地看世界，看自己，我們已經開始變得更加有風骨，這種風骨有種一種無窮的價值。

懂得尊重別人，才能值得別人尊重

善待別人是一種胸懷，欣賞別人是一種境界，尊敬別人是一種智慧。正所謂“敬人者，人恆敬之”，生



活中我們一定要學會尊敬周圍的人。人之相敬，敬于德。所以，我們需要提高自己的品德修養，在尊敬別人的同時贏得別人的敬愛。

臉龐因爲笑容而美麗，生命因爲希望而精彩。臉上的笑容如果說是對他人的佈施，那麼希望則是對自己的仁慈。人生在世，衆生平等，然而每個人所處的環境並不相同。有的人生來富有，受百般人寵愛；有的人生來貧寒，身邊亦沒有親人關懷。但不管怎樣，人們都應該一如既往地對生活抱以熱情的微笑，每個人都應該走出自己的一條路，活出自己的精彩。因爲即使起點不同、出身不同、家境不同、遭遇不同，也可以抵達同樣的頂峰。

也許這個過程會有所差異，有的人走得可能十分輕鬆，有的人可能一路坎坷，但無論如何，只要抱定一份虛懷若谷的決心，守住一份執著高貴的希望，就算是風雨兼程，也能活出屬於自己的一片晴空。

一個年輕人自小頗有慧根，於是只身前往法華寺剃髮修行。老住持見小和尚有些造詣，便指名讓他跟隨自己修行。寺里的生活雖然清苦，但小和尚仍然對修行充滿了嚮往。不過，住持似乎並不急于向他傳授授學。

小和尚剛剛安頓不久，住持就找到他，對他說：“我知道你愛好讀書寫字，所以需要獨立的空間，你便搬到隔壁的大房間去住吧！”

小和尚非常高興，很快收拾東西告別了師兄弟住進了大房間。可第二天，小和尚一覺醒來後，住持又對他說：“你業障太重，恐怕無福享受这么大的房間，還是搬到小房間去吧！”

小和尚雖然心中頗有些不滿，但還是照住持的話做了。他本來以爲搬到小房間之後就能隨住持參禪了，誰知沒過兩日住持又提出讓他搬到小房間去住。

這次，小和尚儘量克制自己的氣惱，心平氣和地對住持說：“師父，我可以住在小房間里。”聽到這話，住持立刻嚴厲斥責他，並要求他遵照自己的指示去做。

在接下來的日子裡，依照師父的要求，小和尚不斷地從大房間搬到小房間，又從小房間搬到小大房間。他也曾表示抗議，但出於對住持師父的尊敬，他最終還是選擇了服從。

不知過了多少日子，小和尚忽然頓悟了，他想這也許正是住持鍛煉自己心性的一種方式。於是，他再也不抗議，心平氣和地接受住持的指示。結果，當他不再猶豫，不再不滿，也不再惱怒後，住持就讓他住定不動了。

當你埋怨得不到高人的指點或得不到他人的賞識時，其實不知道這正是一種修行。只有虛懷若谷地去迎接一切，你才能容納一切，從而讓自己變得精彩。正如以上故事，如果沒有一個虛懷若谷的胸懷，你可能只看到住持的嚴厲和不可理喻，或者只看到修行的艱難和不易，卻無法得知寬容地接受一切正是修行的過程。我們可以把生活中大大小小的境遇都當成一場修行，然後通過每件小事去磨礪心智，陶冶品性。秉持著一顆虔誠的心，才能讓自己變得更加平和、更謙遜，生活也便能多幾分愜意。

孔子說：“三人行，必有我師。”生活中，我們必須學會質疑，並學會尊師。有什麼問題，那就多想幾個爲什麼，或者多請教別人幾次，把生活中的每個人、每件事都當成能使自己進步的老師，你便能真的進步了。

生活中，要想最大限度地發揮你的才能，更大程度上得到社會的認可，就必須讓自己謙虛一點，恭敬一點。一個人不怕得不到別人的尊重，最怕自己不尊重自己，只有正視自己的能力，你才能始終保持自己的尊嚴。

真正的智者，一定心寬似海，容得下百川。在謙虛敬人的同時，不自輕自賤，不輕易對自己產生懷疑；否則，即使你是一顆蒙塵珠玉，也將被視爲毫無價值的沙粒。

在曲折的生命旅途上，如果我們能夠胸襟寬闊，苦悶的心裡冰河，謙虛一點，自愛一點，就相當于給了自己一縷溫暖的陽光，就能夠化解與消釋一切困難與不幸，從而讓我們的生命之旅變得更加順暢和開闊。