

# 想要对抗不满 只能“学会宽恕”

想象一下这个画面:一个忙碌的航空调度员面对着密密麻麻的屏幕,屏幕上的飞机已经在空中连续盘旋了良久无法降落,占据领空,消耗资源,随时可能发生事故。生活中尚未解决的不满就像这些飞机一样,在脑海中盘旋多年,成为生活中的压力,让人精疲力竭。想要让“不满”着陆,收获内心的平静,有时需要学会宽恕。

《学会宽恕》一书的作者弗雷德·罗斯金是美国斯坦福大学心理学博士、宽恕研究项目开创者,他招募了一些无法从人际关系的伤害中恢复的人,测量宽恕训练的有效性。书中分析了不满形成的原因、如何去宽恕以及如何避免再次受到伤害。

“宽恕”这个词被一些鸡汤文章用得太多,很容易让人联想到居高临下的说教、和稀泥式的劝解,从而在心底引起反感。其实真正的“宽恕”不是纵容邪恶,不意味着与冒犯者妥协,不意味着忘却或否定痛苦的事发生过,而是获得力量,确信那些坏的事情不会毁掉你今后的生活,是为了自己的幸福作出努力。

生活不可能完全符合期待,谁都受到过伤

害,有人童年被父母忽视没有得到足够的爱,有人受到陌生人的侮辱和冒犯,有人遇到朋友的谎言和背叛……当不满和伤痛腐蚀着我们的信心,给生活蒙上阴影,很容易陷入思维定式——故事中都有一个坏人,坏人导致了现在的局面,而自己是受害者。当新的坏事情发生时,被归类到“人们不爱我”“生活不公平”,再一次激起心底的无助和愤怒。

网络上流行着“父母皆祸害”的说法,把生活中的不如意归咎于原生家庭。比如玛丽琳遇到各种困难,都会怪罪童年里对她不够好的母亲。她难以拥有美好的两性关系——是母亲的错;没有上完学,工作收入低——是母亲的错;轻度抑郁——是母亲的错;多年来一直肥胖——是母亲的错。一直到52岁,她还走不出“责怪他人”的情绪,一次次跟旁人抱怨,假如有爱她支持她的母亲,就可能过上更好的生活。母亲有自己的问题,没有人能选择出生家庭,但长期全方位的怪罪,损害了玛丽琳的身体健康和人际关系,让局面变得更糟糕。

宽恕,只是当伤害发生时的一个备选项,并

不是强制的,它是为了解决问题而可能做出的选择。韩剧《机智的监狱生活》里,棒球明星金济赫因为重伤了要强暴自己妹妹的人被判防卫过当入狱,监狱里有个小喽啰,因为跟随的大哥由于金济赫的缘故被关进惩罚房,想要报复金济赫,用牙刷捅伤了金济赫,还扬言不会罢休,找各种机会对他下手。金济赫做了各种防卫工作,最终采取的办法是:宽恕对方,把小喽啰收在身边,自己做他的新“大哥”。他看透小喽啰的生存方式就是依附他人,所做的事情并非出于自我意志,只是他人的打手和工具。金济赫决定放下仇恨和对抗,用宽恕来一劳永逸地解决问题,否则身边总有个充满恨意的定时炸弹,怎么提防也不够。

影视剧的这种情况有些理想化,用宽恕实现拯救,小喽啰弃恶向善,双方和解。对于普通人来说,宽恕并不必须要和解,不一定要和伤害你的人重新建立关系,也不意味着放弃了索求正义或补偿的权利。你只需要与痛苦的过去和解,确信自己不是过去的牺牲品,让“不满”的飞机着陆,从而让生活迎接新的可能。文/闫 晗

## 思露花语

相由心生,境由心造,故人生应有的良好心态有时是:打开心结,才能放飞心情;敞开心扉,才会放大快乐。

向善而生,求真而活——如此人生,像大地一样无私,像阳光一样灿烂。

爱憎分明,其爱要爱的无私,憎要憎得无畏,方可有双赢的人生。

超然物外,是人生修养的至高境界,而绝非一般意义的心灵潇洒和心神自在。

人生,简单的经历和丰富的经验相比,只有在面对重大事件和突发变故时,才会立即显现出它的苍白无力。

哲人云:沉默是金;俗话说:贵人语迟。其既是至理,又是名言,可谓大雅大俗,雅俗共赏。

天经地义是天理,天造地设是天机,天长地久是天道,天高地厚是天尊。

我们说“平平淡淡才是真”,其越真越纯,故平淡并非薄情;我们还说“君子之交淡如水”,其越淡越真,故清淡并非寡义。

羡慕,是欣赏的原汁原味,而嫉妒是变了味的羡慕,至于恨则是嫉妒变质后的毒汁。

不管什么过往和当下,也无论什么处境和状况,只要心里充满自信的阳光,眼前就是一片光明,脚下就是阳关大道。

面对困境,只要沉得住气,就不会迷了心窍;身陷逆境,只要压得住阵,就不会乱了方寸。

无论“料事如神”,还是“先见之明”,都是直觉的神明。故面对纷繁复杂的事,只有如此方可先入为主,出人意料,出奇制胜。

文/巴特尔

## 书单



### 《世上只有一个剑桥》

作者:(英国)格雷厄姆·拜菲尔德

绘著:(英国)马库斯·宾尼

出版:中国画报出版社(2020年版)

提到剑桥会想起什么?是世界高等学府剑桥大学,还是徐志摩的《再别康桥》?或许可以追随英国插画家格雷厄姆·拜菲尔德和历史学家马库斯·宾尼的脚步:或立于叹息桥轻吟,或立于数学桥凝思,或立于雷恩桥感怀……由两岸二十余所横跨八百年时空的学院为你撑篙,于古老与现代交相叠映的修道院、教堂、庭院、塔楼的浅吟低徊间漫溯剑河。

哥特式和古典主义图案巧妙融合的彼得学馆小教堂,意大利巴洛克风格的丰富性与英国帕拉迪奥主义的纯粹性完美结合的吉布斯大楼……塔楼,学院,乔治王朝时期的排屋,维多利亚时代的火车站……正如马库斯·宾尼所言:“如果非要找一座城市来代表英式建筑的精致、创新、可爱和富于表现力之处,那么非剑桥莫属。”

本书作者马库斯·宾尼是一名英国历史学家和作家,毕业于剑桥大学,热衷于欧洲建筑研究。格雷厄姆·拜菲尔德是一位英国水彩画艺术家,他四处游历,临摹各地建筑,探索当地文化。现已出版9本关于国家与城市的建筑水彩速写画册。



### 《浪击而不沉》

作者:(日本)原田舞叶

出版:新星出版社(2020年版)

1962年7月29日,瓦兹河畔奥维尔。一名男子伫立在广阔的麦田中,麦田刚被收割过,连一束麦穗都没剩下。这是一片空荡荡的风景,他凝视着田间小路,大片的麦子不知延伸向何处,仿佛一直等着谁到来。十九世纪后半期,在奢华至极的巴黎美术界,画商林忠正和助手重吉一起,以流利的法语从事浮世绘销售。充满野心的他们,眼前出现了憧憬日本的无名画家梵·高以及拼尽全力支持兄长绘画事业的弟弟提奥。那次奇迹般的相遇孕育了改变世界的一幅画作。以这座国际大都市、梦幻花之都——巴黎为舞台,四个孤高的男人用灵魂的共鸣和命运般的羁绊,写就了感人至深的骄傲与爱的故事。他们就像因塞纳河无数次泛滥而饱受苦难的巴黎一样,纵被浪击,亦不会沉默。

这是《浪击而不沉》讲述的故事,是一幅绮丽奢华的巴黎浮世绘,一首为梵·高而谱的悲怆情歌,再现世界名画《星月夜》创作背后的秘辛。作者原田舞叶在文学作品中融入美术元素,丰富的专业知识使其作品实现了趣味性、知识性和思想深度的完美结合。



### 《血与大地》

作者:(英国)凯文·贝尔斯

出版:南京大学出版社(2020年版)

凯文·贝尔斯是现代奴隶问题研究的顶尖专家,考察过无数危险的奴役活动现场。在调查过程中,他开始注意到一个愈发明显的模式:哪里有奴役发生,哪里就有大规模的环境破坏。

为了确证奴役与破坏之间的联系,2007年贝尔斯深入令人窒息的矿山与酷热的雨林,去收集详尽的证据,带来环境危机等高发之地的骇人故事,展示了奴役活动显著加剧全球变暖的惊人证据,也带我们见识了产出我们口袋里的手机、餐桌上的鱼虾、身上的珠宝的残酷供应链——奴役和破坏支撑着全球市场,我们每天都吃、穿、用这些物品。

贝尔斯认为,如果厘清这个连接了人类苦难和环境毁灭的恶性循环是如何运作的,我们就可以找到终结它的方法,成为亲手终结奴隶制的一代人。《血与大地》就是贝尔斯通过7年旅行和研究给出的答案。凯文·贝尔斯,英国诺丁汉大学教授,全球最大的废奴组织“解放奴隶”的共同创始人和前任会长,也是废奴组织“反奴隶制国际”理事和联合国打击人口贩卖全球计划顾问。