

毛中特之日行一善

311809000608 王荣胜 计实验1801班

西方社会的心理学家阿弗利。亚多拉为忧郁病患者开了这样一个处方，说若照着这个处方，即可在两个星期痊愈。要说这处方的资料，可简化为四个字——“日行一善”。怎样才能“日行一善”呢？按照西方社会预言家哈梅德说：“就是带着微笑去关心别人”。这些都不无道理，很值得咱们每个人不仅仅只是患忧郁症的人所思考。按理讲，自我患了忧郁症，应当先对症下药，治好自我的病才对，而亚多拉这位心理学家却偏偏要求他们每一天都要为别人去做善事，而且还务必要带着微笑去做才行。从这一点上讲，这就不仅仅是治生理上的病的问题了，而是教育大家如何做人的问题，而且要想自我好，首先要让别人好，只有让别人过得好了，自我才能真正的好起来。为什么这位心理学家为忧郁症病人开出了如此简单而又如此高明的处方呢？是他在讲空话吗？不是。这是他在运用人生哲学的原理治疗人的生理上的疾病。他向人们说明了，治疗一个人的生理上的疾病，务必先从治疗心理上即精神上的痛苦和创伤做起，只有人的精神上放松了，卸掉了压在心头上的沉重的精神包袱，才能解除人的生理上的疾苦。心理上的病与生理上的病紧密相联，而且相互影响，相互制约，有时心理上的病比生理上的病表现得更痛苦，更难以治

病和恢复。我国有句老话，叫做“心头之恨不除，永无宁日”，其中也不无这个道理，治病先治心，除病先除根。

“日行一善”，天天如此，你就会天天想着别人，日日不再思考自我，这样你就会把整个心思和精力倾注到别人的身上了，而唯独没有了自我。当你全身心的带着爱，带着微笑，去行一件一件的善事，去做一个一个的好事时，别人也会向你发出爱的信息，也会向你带来灿烂的微笑，也会让你愉悦起来，简单起来。大家相互彼此的爱，彼此地笑，势必产生和谐的共鸣，营造携手为伴、天下人都是兄弟姐妹的生存环境。若如此，大家都去“日行一善”，那还会有何来愁，何来恨，何来仇而言呢？这世界不就变成了完美的人间了吗？这正是人类追求的最高目标。“日行一善”，愿从人人做起。

日期	善事
2021.3.10	坚持一天不说一口粗话。
2021.3.11	在公交车上让座。
2021.3.12	看到讨钱的乞丐，给他吃的。看到讨饭的老人，给他钱。
2021.3.13	向与自己擦身而过的人微笑。
2021.3.14	清扫楼梯，不只是自己这一层。
2021.3.15	请一个不经常联系的朋友吃顿饭，不要理由。
2021.3.16	遇到问路的人，我不知道，帮他问。
2021.3.17	把自己的参赛经验，与同学分享。
2021.3.18	打听一些家人的愿望，偶尔的，给身边的人一些惊喜。
2021.3.19	捐助一次钱给需要帮助的人。
2021.3.20	帮老大伯扛自行车上天桥。
2021.3.21	结伴郊游归来，清点相机里拍到的所有人，给他们一一寄照片。
2021.3.22	帮家人多做一些家务，对家人要比对外人更好。

2021.3.23	离开餐馆前，帮小妹收拾一下餐桌上的残局。
2021.3.24	举报一处环境污染。
2021.3.25	发现在家屋檐下避雨的人，借把伞给他。
2021.3.26	给摆摊的小贩接杯水。
2021.3.27	在身边的人都闯红灯而过的时候，独自守候着绿灯。
2021.3.28	看到公告栏歪了，把它扶正。
2021.4.1	去参与无偿献血。
2021.4.2	开车经过学校和医院时，不按喇叭。
2021.4.3	在街头卖艺者表演结束时带头鼓掌。
2021.4.4	遇到别人打错电话，尽量和蔼的语气跟对方说没关系。
2021.4.5	喂食流浪的小动物。