

【心理健康-宣州区老体协】 老年人最大的善良就是要学会换位思考

编写：胡道胜/责任编辑：陈治军

己所不欲，勿施于人。你想要别人怎样待你，你就要怎样待别人。老年人凡事站在别人的角度去想一想，这是做人的最高境界，也是人世间最高级的善良。



一、老年人换位思考，是一种理解：一头猪、一只绵羊和一头奶牛，被牧人关在同一个畜栏里。有一天，牧人将猪从畜栏里捉了出去，只听猪大声号叫，强烈地反抗。绵羊和奶牛讨厌它的嚎叫，于是抱怨道：“我们经常被牧人捉去，都没像你这样大呼小叫的。”猪听了回应道：“捉你们和捉我

完全是两回事，他捉你们，只是分你们的毛和乳汁，但是捉住我，却是要我的命啊！”每个人都有自己的立场，都只能看到自己面临的处境。人的傲慢就在于，我们总以为我们看到的世界，是所有人都在面临的处境。

电影《少年的你》上映，有人吐槽：哪有这么多的校园暴力，不过是博人眼球罢了。你没经历过，不代表事情不存在。不要因为自己生活在阳光里，就忘记黑暗。不要因为自己幸福，就无视别人的苦难。这样的傲慢，很容易衍生出暴力和冷漠。面对不同处境的人，尽量换位思考，尝试去了解别人，关心别人。如果不能感同身受，不要恶言相向，请保持最起码的善良。



二、老年人换位思考，是一种温暖：一次以为老人去商店，走在前面的年轻女士推开沉重的大门，一直等到他进去后才松手。老人向她道谢，女士说：“我爸爸和您的年纪差

不多，我只是希望他这种时候，也有人人为他开门。没有人是一座孤岛，我们彼此连接，是最紧密的共同体。我们不能用自己的左手去伤右手，我们是同一棵树上的叶和果。

克鲁泡特金在《互助论》中说：只有互助性强的生物群才能生存，对人类而言，换位思考是互助的前提。战国赵盾看到路上一个快饿死的人，心中不忍，把自己的干粮送给他。后来晋灵公要杀赵盾，这个人拼了性命救下他。韩信饿着肚子城下钓鱼，河下漂母看他可怜，请他吃饭。后来韩信裂土封王，以千金回馈她。



生命是一种回声，你发出什么样的声音，就会收到什么声音。付出善良，也会收获善意。温暖别人，也会收获温暖。别人有急难，你帮一把，将来你落难，别人才会伸出援手。换位思考，懂得去体谅他人的不易，适当去帮助别人，帮他

们摆脱困境。每个人都是一道光，愿你也能心怀悲悯，体恤人情，温暖寒冷的夜，照亮人间的路。

三、老年人换位思考，是一种智慧：妻子正在厨房炒菜。丈夫在她旁边一直唠叨不停：“慢些、小心！火太大了。赶快把鱼翻过来、油放太多了！”妻子脱口而出：“我懂得怎样炒菜，不用你指手画脚的。”丈夫平静地答道：“我只是要让你知道，我在开车时，你在旁边喋喋不休，我的感觉如何……”

人和人之间的所有矛盾和冲突都来自于不理解。每个人都站在自己的立场上，彼此只觉得对方是在冒犯自己。每个人各执一词，强调自己的理由，只能让矛盾越来越深。尝试站在对方的角度去看待问题，这样才能真正理解对方。将心比心，有了这份理解，才有了互相体谅的基础。

在一辆火车上，有个醉汉喝得醉醺醺地冲撞了乘客，女孩问妈妈，他是坏人吗？妈妈说了一句：不，他只是不开心。这位妈妈想到了自己，想到了自己也曾经在挫折困苦的时刻，脾气暴躁，伤害过身边的人。所以，她才不会和这个醉汉计较，因为她知道，每个人都有这样的时刻。

换位思考是融洽人与人之间关系的最佳润滑剂。如果每个人都能多一点理解，那么争吵和矛盾就会少很多。宽容来自理解，理解来自换位思考。假如我们能换一个角度，站在他人的立场上去思考问题，世界一定大不一样。