

善于自嘲的人 清醒而炙热

自嘲是一种自我调侃、嘲弄,是故意以轻松的语气戏弄、贬低自己,从而达到避免受伤、调节气氛、建立积极的社交关系的目的。

从古至今,善于自嘲者通常都是大智若愚的,他们无力改变现实的艰难处境,便用洒脱、乐观的心态笑对人生、排解愁绪,从逆境中彻悟生命,热爱再出发。例如,苏轼以一句“问汝平生功业,黄州惠州儋州”对自己的人生进行了总结,看似有种悲凉和无奈之感,但实际上却充满了霸气与从容,是真正释怀一切、与自己达成了和解;而网络上风靡的“佛系”“躺平”“摆烂”式自嘲看似展现出了年轻人的不思进取、自甘堕落,实际上却是在提倡脚踏实地、降低欲望,为了更好的明天而养精蓄锐。他们默契无间得以自我解嘲的方式直抒胸臆,拒绝沉溺于悲伤与悔恨之中,清醒地告诉世人怎样才能超越挫折与苦难,体现了生命的别样精彩。

自嘲者坦诚,是真正的“人间清醒”

自嘲者是善于拿自己开玩笑的人,他们通常能清楚地认识到自己的缺陷和不足,面对天生的弱点极度坦诚,因为他们活得通透,比任何人都率先接受了不完美的自己,甚至把缺点变成了独一无二的对外名片,让人无法忽视赋予其上的闪光点。

演员黄渤因为长相被人多次挖苦、歧视,但他从不避讳,也不介意旁人对他外貌的评价,甚至能轻松地说出“我没觉得自己长得丑,都是别人说的”。无独有偶,演员徐志胜在吐槽自己长相的道路上马不停蹄,他直言不讳:“有时候看到自己的长相就在想,还有什么能失去呢?直到开始脱发……他们如此自揭其短,是因为知道当他们把姿态放到最低时,就没有什么能让他们更加沮丧或失落了。正如泰戈尔在《园丁集》中所说:我把我的痛苦说得轻松、可笑,因为怕你会这样做。我粗暴对待我的痛苦,这样你便不会发现我的弱点。这种卑微到极致的坦诚看似残忍,没有人情味儿,却能很好地掩饰上扬的嘴角下千疮百孔的内心,他们越是打开自己,越是让人捉摸不透。”

自嘲者自信,内心柔和而丰盈

哲学家叔本华曾说:人性一个最特别的弱点就是在意别人如何看待自己,大多数人都不能免俗。自嘲者把自己的缺点摆在人的面前,就是超越了人性这一弱点,他们不在乎自己在别人眼里是落魄或是如意,更相信人外有人,天外有天。他们平和地接受一切完美与不完美的存在,不会因为莫名的挫败感而陷入无尽的精神内耗,亦不会通过挤兑、打压别人来获得微弱的优越感。因为他们自信却不自卑,亦不自卑。

也曾听过一句话:“不与傻瓜论长短,不在错事上纠缠。”简单的话语里蕴藏着深刻的人生道理,当下年轻人却很少有人能做到,我们总是下意识反驳别人,好似肯定别人的错误可以抬高自己,让自己的自尊心得到极大的满足。善于自嘲的人内在充盈,无需从别处寻找所谓的安全感,他们的修养和情操就是其安身立命的根本。因为懂得“凡所有相,皆是虚妄”,所以能容常人所不能容,通常以一句“你说得对,是我错了”便能叫停无谓的辩驳,让自己的精力和时间得以保全。正是“知世故而不世故,善自嘲而不嘲人。”

自嘲者幽默,自曝其短却收获颇多

作家赫伯·特鲁在《幽默的人生》中把自嘲奉为最高层次的幽默,认为自嘲不仅利于身心健康,还能传递轻松愉悦的氛围,吸引志同道合的朋友,收获更多的关注和喜爱。演员贾玲就敢于自嘲并常常自嘲,她牺牲爱情、自毁形象,大龄剩女、胖、丑成了她自嘲的核心。她还善于观察他人的情绪变化,尽可能照顾所有人的感受,以高情商化解了很多尴尬名场面,打破了“相声界不适合女生”的魔咒,最后凭借这种高级幽默和不服输的精神成为了中国电影史上票房最高的女导演之一。贾玲、黄渤等演员表面上将自己的缺点暴露在大众视野下供人取乐,实际上以退为进,拉近了和大众的距离,这正是利用了“出丑效应”——精明而带有小缺点的人最讨人喜欢,毕竟坦诚率直比遮遮掩掩更让人尊重和欣赏。

他们之所以能借自嘲成常人所不能成之事,并非巧合,也并非意外,而是拿捏了分寸,掌握了度。自我调侃或许人人可以做到,但是不分场合,一味暴露自己的缺点不仅不会收获或欢笑,或共鸣,或同情,反而会让人憎恶,失去颇多。自嘲者展现的是把所有呼之欲出的炙热情感隐藏在冷静头脑下的大智若愚,是平衡自我、对抗苦难、释怀一切的人生境界。

党办 陈芳

“她是我至今遇到过的最好医师” ——一封写给风湿免疫科李春香的表扬信

5月11日上午,一封散发笔墨香气的表扬信送到了宿迁医院书记室,这封来自患者郑先生(化名)的感谢信中写道:

陈书记您好!今日冒昧给您去信,多有打扰,敬请谅解。

为了表达对贵院一位科室主任的感谢,特向您致信。这位医师就是风湿科的李春香同志。

李主任为我解除痛苦,使我的银屑病得到非常好的控制。之前我一直是去南京治疗,很不方便,而且花销大,也享受不了医保报销。在李春香主任的帮助下,现在问题都得到了解决。

李春香主任不仅为我解决身体上的病痛,也解决了我的心理负担。她对患者不厌其烦,工作态度极好,医德高尚,是我至今遇到的最好医师。

至此搁笔,敬请书记帮我传达谢意为感!

患者 郑*

原来,今年51岁的郑先生已受银屑病困扰20年。银屑病俗称牛皮癣,是一种慢性鳞屑性皮肤病,患者皮肤伴有红色斑块,其上覆盖有银白色鳞屑,发病时瘙痒难忍、有时可致皮肤干裂、出血,严重影响生活质量。

此前,郑先生一直在南京就诊,今年1月,经病友介绍,郑先生开始到我院风湿免疫科李春香主任处就诊。

“刚接诊时,郑先生明显心事重重,疾病给他带来的不只是身体上的痛苦,异地就医带来的经济负担、病情迟

迟得不到缓解的心理负担也让郑先生情绪低落。”接诊郑先生4个多月来,李春香耐心接受咨询,悉心开导患者,态度亲切、平易近人,慢慢地,郑先生的心结逐渐打开,才有了以上的感谢信。

现在,经予拓咨应用,郑先生巩固治疗,银屑病得到有效控制与缓解。且因在本地治疗,医保可以报销,郑先生的用药负担也大大减少。

从医22年的李春香一直待患者如朋友、如亲人,在病人之间有口皆碑,其实,这已经不是她第一次收到感谢信。在一封封的感谢信里,病人评价她“医术精湛”“医德高尚”“让人轻松愉快地接受治疗”“增强了患者的信心和希望”……称她为医院的“一面镜子、一扇窗户、一张名片”。

这次收到表扬信,她表示:“患者的理解和认可让我们备受鼓舞,其实这就是我们工作的日常,也是我们每位医护的职责所在。每一位来就诊的患者和家属都非常着急,我们特别理解,所以真诚相待,尽最大努力让每一位患者尽快得到救治。”

面对众多的检查患者,每一个微笑,每一句关怀的话语都可能使患者在陌生的环境感受到温暖,缓解因疾病所带来的紧张和烦躁,加深医患间的信任,构建沟通的桥梁。这封表扬信,承载了医患之间的真挚情感,更拉近了医患之间心与心的距离。

党办 徐甜甜

品鉴百味书香,点亮智慧人生 ——读《站在两个世界的边缘》

有幸阅读《站在两个世界的边缘》这本书,想象主人公程浩短暂的一生,忍不住泪流满面……程浩是一个曾被医生断言活不过五岁,却倚靠顽强的生命力驻足于人世间的20余载的一个重症肌无力患者。母亲给他买了一台电脑,电脑成了他躲进孤独世界的通道,直至一个雷雨夜,雷电阻断了一带居民的电路,导致电脑无法运行,程浩幡然醒悟,觉得文字才是他倾诉内心情感的出口。自此,阅读和写作,占据了他生命的“半壁江山”。

“生命之残酷,在于其短暂,生命之可贵,亦在于其短暂”。

自程浩去世后,他的母亲整理了他的文稿,命名为《站在两个世界的边缘》。这是他的生命之作,共计44万字,这些文字是程浩生命最后三年的时光里、体重不到30公斤、身体严重变形的情况下写出来的。

知乎上有人问:你觉得自己牛在哪儿?为什么会这样觉得?程浩觉得自己牛的地方是“我自1993年出生后便没有下地走过路,医生曾断定我活不过五岁。然而就在几分钟前,我还在用淘宝给自己挑选二十岁的生日礼物”。他说:真正牛的,不是那些可以随口拿来夸耀的事迹,而是那些在困境中依然保持微笑的凡人。

“不幸和幸运一样,都需要有人去承担。命运嘛,休论公道!”他是不幸的,但是他用自己的坚强和毅力,和不公的命运对抗,给自己交上了一份完美的人生画卷。而我们这些身体健康的人,却总是有万般的烦恼,有无数的不满,把宝贵的时间浪费在怨天尤人上。

每个人对于幸福都有不同的定义,对于程浩来说,“幸福就是一觉醒来,窗外的阳光依然灿烂”这话放在常人看来,可能会被当作心灵鸡汤,但在程浩笔下就是生命的力量。不是谁都有资格去谈论生命和死亡的,那是一种离绝大多数人的生活太远的事物,却是程浩生活中每天都要面对的小事。

或许是因为过早经受了生活的拷打,一个问题摆在面前,程浩总能看的比成年人更通透。作为一名“职业病人,虽然一直受到病魔的纠缠”,但是从未放弃,也没有因为命运

而变得刻薄和愤青,而是坦然接受命运的不公,微笑面对人生的愁苦。

在我工作的胃肠外科,肠道肿瘤患者大多要经历手术及长达8个月的化学治疗。恶心、呕吐;全身皮肤色素沉着、水泡等都是常见的化疗不良反应。有的病人心态消极,反应就愈加明显;而有的病人则很从容。记得有位爷爷每次化疗期间都会出现不适,可病房里仍然能听到他爽朗的笑声,病友们围绕着他坐成一片,听他绘声绘色讲述自己的经历,这一切让我感受到浓浓的温暖和爱意。8个月对健康的我们来说可能是弹指之间的时光,可对一位化疗的老人来说却可能是度日如年。可喜的是,这位爷爷的复查指标都非常好,我想,这就是乐观和坚持的力量体现!

作为一名医护人员,目睹很多生死离别,有时候,我会感慨生命之脆弱,是那么的不堪一击,而有时候,我又会感慨生命之顽强,是那么的坚毅。一台又一台的手术,一次又一次与死神的竞争,不是让我们习惯死亡,而是让我们更珍爱生命。

护理工作琐碎而辛苦,我们每天会面对各种压力、困惑、负面的情绪,面临各种各样的困境。这本书让我们懂得,不要去抱怨,尽自己所能改变心态,改变生活;磨练自己的心智,提高自己的人格,体会职业的价值、领悟生命的意义。以乐观积极的态度,关爱患者、感染患者,让患者燃起生命的希望,即使面对困境,仍然保持微笑。

普外3 张宇乐



不负春光 财务处程唐娜