

婚恋
伦理

理直气壮的永远是婆婆,婆婆不满意儿子对媳妇百依百顺。不愿受气的一直是媳妇,小诺也知道,若为了讨婆婆欢心,她完全可以做得很勤快。但是,现在小诺根本没有兴趣去讨婆婆欢心。婆婆媳妇都有理,至于又当儿子又当丈夫的家琪,只好做夹心饼干了……

小诺很用心地开始准备她的小资婚礼

小诺愤怒地觉得,她和何家琪的小资婚礼就是被她婆婆一张不高兴的脸给搅黄了。

三个月前,小诺和家琪出席了由家琪父母在老家操办的婚礼。

一大早去造型师那里化妆,一分钟后小诺就觉得二线城市里的造型师简直比不上杭州美容店里的小学徒,一再告诉她妆容要适可,可是最后出现在镜子里的依旧是个舞台上的花旦。接着,造型师给小诺穿婚纱,小诺简直要昏倒:是粉红色的!

还有一顶假裝珠光宝气的帽子,镶满了塑料珍珠和亮片!

最后一刻,造型师把新娘捧花交给小诺,这花绝对可称是百花齐放,裹在层层红色塑料包装纸里,不低于5斤重。

小诺心里郁闷地想,放在杭州,哪个新娘会这么白痴地捧一大束杂七杂八的花,完全像个送花的打工仔嘛,真的只有乡巴佬才会这样做……

就这样,娇艳的粉色婚纱,沉重的杂色鲜花,满怀的现金红包,嘈杂的红色大厅,便是小

诺记忆中“友情出席”的婚礼。婚礼结束,家琪父母很满意,尤其是家琪妈妈,自我感觉良好。小诺说不出违心的肉麻话,于是丧失了讨好机会。看来小诺是婆媳关系学术课题理论上的天才实践上的弱智真没错。

回杭州后,小诺很用心地开始准备她的小资婚礼,是小资格调的。

她买的婚纱是前卫性感的,前面部分短至大腿,后面部分长及拖地。她定的新娘捧花是小小的球状,三朵百合,然后是白色玫瑰点缀。喜糖、小礼品、喜帖等小东西,也是尽挑精致可爱型。关于新婚卧室,她想着的也是白色为主,白色纯棉被单,白色有绣花的纯棉被套,以及带花边的白色枕套,像五

星宾馆的卧房一样,她还会在被子上斜放上一枝娇艳的红玫瑰。还有婚礼场地,她跑了很多家酒店实地考察,选择了自助餐,选择了面向西湖的露台。她要用真正的鲜花做装饰,反正,5月是鲜花的季节,去花市批发个1000朵,价格也不是不能承受……好了,初夏的傍晚,杭州西湖边,五星饭店的巨大鲜花露台,这里将有一个西式的婚礼:红酒,香槟,蛋糕,蜡烛,自助餐,玫瑰花瓣雨,近在咫尺的湖光山色,还有一对年轻漂亮的新人。

宾客名单出来了,一百来人,除了绝大多数的年轻人,其他的都是小诺父母的几位好朋友,以及家琪的父母。

小诺准备得很充分,一个月前就成立了婚礼筹备委员会。但是,准备万千,还是忽略了一点。这一点,是筹委会成员怎么也补救不了的。

婚礼前一天,公公和婆婆来到杭州。当家琪妈妈一看到两人新房卧室的一片白色,顿时拉下脸来:又不是办丧事,怎么都是白的呀?

小诺冲家琪使使眼神,家琪忙把老妈拖回客厅:“行了,妈,这次你们就当回贵宾友情出席,其他的全由委员会搞定,你们坐享其成就是了!”

当晚四人外出吃饭,气氛不是很热烈。小诺当然知道婆婆不高兴的原因,虽然不想得罪婆婆,但也不愿改变自己,那纯白色的六件套床上用品,是她最心爱的,她才不会让心爱的东西下课呢。但为了缓和气氛,她说,明天订了很多鲜花,到时候将在卧室里布置出很喜庆的场面:两个床头柜上会插满玫瑰花,白色被单上会撒满红色花瓣,还有,委员会同志们会把彩色气球挂满房间……

徐徐著



婆婆媳那些事

河南文艺出版社

徐徐著
最给力心理学知识
以及婆媳关系、婆媳矛盾、如何当一个完美的儿媳妇

01

悬疑
推理

一名醉酒司机开夜车造成一场车祸,死者恰好死在死前刚刚买过巨额保险,是骗保?是凶杀?一名普通儿童,一夜之间坐拥价值数十亿的巨额股份,但本人却神秘失踪,是遭绑架?是被拐卖?看似毫无关联的一连串案件,错综复杂地纠缠在一起,最后引发一场总金额高达2700亿的惊天巨案……

龙佳和韩峰边走边聊

“啊!”电脑那头声音变了调,“不可能,那样威力的炸药,在那样小的房间里,不可能伤不到他。”丁一笑道:“我相信我的判断力。”“既然如此,一定要尽快拿下梁兴盛的厂,一条生产线我们可不够用。”“梁兴盛的厂近期拍卖,但现在已经在我们的掌控之中。不过我觉得,我们没有必要搞到这么大阵仗啊。”“这些都只是烟幕弹,我就是要让警方疲于奔命。他们无论如何也想不到我们的最终目的。我想,单是我们如何烧掉林政的车,就够韩峰想好几天了。”电脑呵呵一笑,随即又道:“你也不用太紧张,游戏,才刚刚开始呢。好了,让我和哑巴说两句。”

“是!”丁一笑乖乖走出房间,房间里只有哑巴一人后,哑巴才“啊啊”叫了两声,那电脑里的人转过身来。与哑巴说话,是要打手语的,可那人是谁呢?只有哑巴知道。

龙佳和韩峰边走边聊。龙佳问:“你是一开始就怀疑丁一笑,知道他不会说实话,才保持沉默的么?”“不是,我一开始不是问了两个问题么?”龙佳没好气地道:“你那种问题,也能叫问题吗?”“正是这两个问题证实了我的想法。进屋时,你有没有闻到什么味儿?”

龙佳回想了一下:“没有啊。”“是烟味,我先问丁一笑是否有人来过,他否认了,我又问他抽不抽烟,他又否认了。很明显,就在我们进屋前一刹那,还有第三人待在屋里。”“还有一个人?我们进去那么久,他能不露痕迹?”“看到放柜式空调那里了么?后面有个帘子,帘后是一道门。这样的大型建筑,都有安全通道的,那帘子后面就是通道。”韩峰摸摸鼻子,又道:“那烟的味道,和

胡金诚抽的烟味道很相似,但我忘了是什么牌子的了。”“不是有帘子么?你怎么看到的?”“刚才来的时候,在拐角我就看到了,待会儿我指给你看。”“既然怀疑他,为什么不直接审问,要是他跑了怎么办?”

韩峰却把头别向一边,看着一辆加长奔驰:“哇,加长商务奔驰。”“是丁一笑的,本市只有三辆,另两辆都是我市大企业的。”韩峰道:“他做律师究竟能收取多少费用,能坐这么豪华的车?”龙佳道:“忘了告诉你,丁一笑这个人,很有本事,他不只是专职律师,还拥有两个矿场,一家炼钢厂,我想想,还有一家建筑公司吧。他不喜欢管理企业,那些人都让他的助手去做,而他只爱替人打官司。”

“你刚才不是问,为什么不把他逮起来?那是因为我们不是他的对手。若是闹翻了脸,我被打没关系,要是把你的脸也打花了,可就不好看了。丁一笑虽练过几天健身,但我们的柔道五段警官相比,还是嫩了点,只是那个哑巴,恐怕比较难对付。”龙佳怒道:“你说我打不过那个侏儒!”韩峰冷静地道:“你听我说完。你告诉我,一个陶瓷的咖啡杯掉在橡木地板上,会怎么样?”“就算不摔碎,也会响。”“可刚才我们出门的时候,我碰巧把那个咖啡杯碰掉了。”

“可我怎么没听见啊——”她马上醒悟过来,那是有人用极快的速度,在咖啡杯落地前将其接住了,难怪韩峰说自己不要回头,是怕引起怀疑。

龙佳释然:“原来是这样啊,那你的手也不应该……”说到这里,她的脸竟微红,同时想:“我怎么不出来那矮子厉害,他为什么一眼就能看出来呢?”

龙佳释然:“原来是这样啊,那你的手也不应该……”说到这里,她的脸竟微红,同时想:“我怎么不出来那矮子厉害,他为什么一眼就能看出来呢?”

51

职场
励志

许多人都在寻求成功的门道,社会上各种学习班、培训班比比皆是,似乎拿什么证、懂了电脑、会了英语就打开了成功之门。美国著名心理学家特尔曼对800名男性进行了30年的追踪研究,发现成就较大的20%与成绩较小的20%之间,最明显的差别并不在于智力水平,而在于是否具有较好的心理素质。

好心情可以“装”出来

美国心理学家霍特举过一个例子:有一天友人弗雷德感到意志消沉。他通常应付情绪低落的方法是避不见人,直到这种心情消散为止。但那天他要和上司举行重要会议,所以决定装出一副快乐的样子。他在会议上笑容可掬、谈笑风生,装成心情愉快而又和蔼可亲的样子。令他惊奇的是:他不久就发现自己不再抑郁不振了。弗雷德并不知道,他无意中采用了心理学研究方面的一项重要新原理:装作有某种心情,往往能帮助我们真的获得这种感受——在困境中较有自信心,在事情不如意时较为快乐。

在心理学上有个术语,叫“假喜真干”,就是假装自己喜欢,并且付出实际行动。美国著名教育家戴尔·卡耐基提出:“假如你‘假装’对工作感兴趣,这态度往往就使你的兴趣变成真的。这种态度还能减少疲劳、紧张和忧虑。”有位办公室秘书,经常要处理许多烦琐的书信文件,还要抄写和打字,工作很枯燥无味,被累得精疲力竭。后来她想:“这是我的工作,单位对我也不错,我应该把这项工作搞得更好一些。”于是决定假装自己喜欢这项工作。此后,她发现一个重要事实:如果假装喜欢自己的工作,那么,真的就有点喜欢它了。而且,一旦喜欢上自己的工作,就能做得更有效率。由于工作得好,她被提升了。她说现在她总是高高兴兴地超额完成任务,而这种心态的改变所产生的力量,实在是她最重要的大发现,确实神妙无比。

有位找我咨询的女孩,从走入咨询室的第一时间,就给我一种“阴沉”的感觉。这位刚刚步入职场的新人眉头紧锁,声音低沉,萎靡不振。她告诉我:“进公司半年了,我就没

有笑过。实在是太压抑,我很怕上司,很害怕同事。”我知道这样的来访者积压着太多的情绪,“大道理”是无法说服和改变她的,于是我采用了一个特殊的处理思路。

我让她把自己害怕、担心、讨厌的事情一一列举出来,结果她写了很多。我告诉她:“现在把你列举的每一件事情都读出来,不过读完一条就要装出自己很高兴的样子,发出‘哈哈’两声。”女孩听了大惑不解,但还是按照我的要求做了。很出乎她的意料,读着读着,她也忍不住笑出声来。这样的笑声让她心情好了很多。心理学中有个重要的原理:扮演一个角色会帮助人们体验到他所希望体验到的情绪——在情况捉摸不定时,要更加自信,在事情搞糟了的时候,要更加快乐。

几十年来,心理学家都认为:除非人们能改变自己的情绪,否则通常不会改变行为。我们常常逗眼泪汪汪的孩子说:“笑一笑呀。”结果孩子勉强地笑了笑之后,跟着就真的开心起来了。一个人在烦恼的时候,可以多回忆愉快的时候,还可以用微笑来激励自己。当然,要真笑,要尽量多想快乐的事情。高声朗读也有帮助,只是读书时应有表情,且要选择能振奋精神而非忧郁之作。一项心理研究显示:心情烦恼的病人带着表情高声朗读后,他们的情绪亦大为改善。

利用有意识的动作来改变我们的心情,利用心情来改变我们的行为,这是帮助我们度过生活中困难时刻的有用方法。英国小说家艾略特曾写道:“行为可以改变人生,正如人生应该决定行为一样。”如果我们能记住这句格言并遵照它去做,我们就能获得更充实更快乐的人生。

03

健康
养生

人首先要对自己的身体有一个深刻认识,虽然不一定要明医理、明药理,但一定要明生活、明情理。只有摆脱对生命的无知,才能明白生老病死都是生命常态,才会不过于执著;明白病由心生,百病生于气,才能从根本上改变虚弱状态,变得坚强有力。

五官为五脏之官

中医认为,五官与五脏之间有着极为密切的联系,故有“鼻为肺之官、目为肝之官、口唇为脾之官、舌为心之官、耳为肾之官”之说。

◆鼻为肺之官

鼻子的外形为胃气所主,鼻孔为肺气所主,所以肺开窍于鼻,鼻是肺之官,只要人的肺有病首先就会表现在鼻子上。这里讲的鼻子主要指的是鼻孔里边,肺热则鼻孔出气粗、热;肺寒则鼻孔冒凉气。比如当人得肺病的时候,就会出现喘息鼻张的症状。

◆目为肝之官

肝开窍于目,得了肝病会在眼睛上有所表现,一般得肝病的人两个眼角会发青。孩子如果受到惊吓,鼻梁处常会出现青筋或者青痕,这也与肝有关。

在中医的五色和五脏的配属里,肝主青色。这个青色并不是我们平时所见的青草、树叶的绿色,而是苍色。肝是从肾水里面生发出来的,苍这个颜色是黑色与青色的一个过渡之色。顺便谈一个问题:如果人在冬季没有养好身体,到了春天气机就生发不起来,就会生病。所以,了解颜色和脏腑的对应关系对养生保健是有裨益的,我们平时可以通过观察脸色的变化对身体的状况作出判断。

◆口唇为脾之官

脾开窍于口,口唇是脾之官。得脾病的人会出现唇黄或者嘴唇四周发黄、嘴唇脱皮、流血等症状,这些都是阳明燥火太盛造成的。

◆舌为心之官

舌为心之官。心脏有病一般会出现舌头不灵活、舌卷缩等症状。口误,经常说错话,也是心气不足的景象。

《黄帝内经》上有:心病者,舌卷缩,颧赤。颧赤是说心脏有病的话,颧骨这个部位

会发红。除了颧骨,我们日常生活中还要留心印堂,因为心病还会表现在印堂处。印堂位于两眉之间,此处如果突然地发红,而且图案如灯花状,是心神将散的象,我们尤其要当心,这叫“祸福在旦夕间”,可能会有重病突发。印堂发黑也不是件好事,从中医的角度讲,这相当于水气凌心,就是肾水太多,心火太弱,肾水上上来使心火的功能发挥不了。这也是一个很危险的信号。

◆耳为肾之官

耳朵是肾之官。耳朵的病都会跟肾相关。《黄帝内经》里有“肾开窍于耳”的说法。得肾病的人会有耳聋、耳鸣的症状。

◆五官通利则五味、五色、五音方能俱辨

五官的关窍必须保持时刻通利,它们的功能才能正常地发挥出来。“肺和则鼻能知臭香”,意思就是如果肺气很好的话,鼻子才可以闻到五味;“心和则舌能知五味”,意思是心

气和,舌头的分辨能力才会特别强,舌头才可以尝出五味;“脾和则口能知五谷”,是说如果脾气很好的话,人的口方能感受到五谷的味道,有食欲;“肝和则目能辨五色”,是说肝气正常的话,人的眼睛才可以看清楚各种颜色;“肾和则耳能闻五音”,是说肾气很好的话,人的耳朵就能听见五音。《黄帝内经》上还有“五脏不和则七窍不通,六腑不和则留为痈”,就是说五脏六腑如果有病变,就会造成七窍不通,甚至会积聚成痈,成瘤。

综上所述,中医认为五官与脏腑器官的关系极为密切,通过了解五官的病变就可以发现隐藏在身体内的五脏的病变,所以我们要时刻留心五官的变化,才能留意到相关联的五脏的情况。

具体到五官的养生方法,很简单:常闭眼,养神;少说话,养心;平稳呼吸,养肺;多食美味,养口;少虑烦杂,非礼勿听,养耳。

07



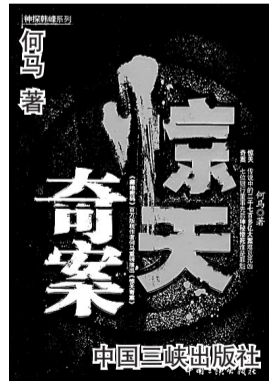
做情绪的主人

比能力更重要的是心理素质!

中央电视台特约心理专家 肖峰 著

肖峰 著

当代世界出版社



何迪 著

惊天奇案

中国三峡出版社