

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……

铺了三天的白色绣花被换成了红色棉被

第二天,婚礼日。小诺按流程单上定好的时间准时醒来,仔细洗了脸,喝了一杯牛奶,吃了一个面包,然后去化妆做头发。两小时后回来,家琪看着她,说,哇,老婆,你这么漂亮,快让我看看,待会儿你换上婚纱后我就没得看了!小诺听得心里美滋滋的,响亮地在老公脸上亲了一下,然后打算去卧室换婚纱。一推开卧室的门,不禁大惊失色:铺了三天的白色绣花被没有了,取代的是一床鲜红色的棉被。

“家琪!”小诺当即大喊。“是你同意你妈换的吗?”小诺盯着老公看。

“不是,不是,我知道那是你最喜欢的,我怎么会同意她换……刚才我在外面同岗子他们聊婚车装饰的事情,真没注意卧室。”

“那好,她是你妈,这事你来处理。你最好在我爸妈来之前把这事处理掉。”小诺甩手去了隔壁书房,把门紧紧关上。

家琪找到他爸。他爸为难地说:“你妈一晚没睡着,说新婚用白被子不吉利,嘀咕了一整晚,今天一大早就去了超市,买了红被单红被套……要不,你同小诺说说,红被子放一天,等明天了,你们爱用白被子就用白被子吧?”

这时,家琪妈妈拉长了脸站在她身后:“看来有人是一心咒着咱们了,我换,这样有人总满意了吧?这就是儿子,才娶了媳妇呢……”

“安淑!”家琪爸爸着急地喝住了她。

也是,大客厅里朋友们在剥玫瑰花瓣,大喜之日被人听到这样的话那太没面子了。

这时,李小诺走出书房,白着一张脸走进卧室,对着婆婆一字一顿地说:“第一,我用白色的被子是因为我喜欢白色,我没想咒任何

人。第二,若有人一定要说白色是咒人的,那我就说我是在咒自己,在咒我的父母。这样你满意了吧?”

房子不大,卧室里的动静很快传到朋友那里,闺蜜瑶瑶赶紧扔了玫瑰跑来安慰新娘,小诺在洗手间里已经进出了眼泪,把刚弄好的妆容都打湿了。

“别同老人去计较,老一辈的人都是这样的,就让她说几句吧,只要你和家琪恩爱就行了,快,不哭,待会儿还要穿婚纱呢。”瑶瑶细声安慰。

那边也有人在劝家琪妈妈:“阿姨,杭州不讲究这个的,你看五星宾馆,给新人准备的婚床不也是纯白色的?因为白色纯洁呀!况且小诺已经叫我们把玫瑰花瓣铺满整张床,这样不也是红色的?有白有红,又纯洁又喜庆,最好了呀!”

……

在一干人的劝慰下,小诺总算止住了哭。这时门铃响起,小诺的父母从另一个城市赶过来了。瑶瑶赶紧给她补妆,而

那边,婆婆的脸也舒缓了一些,几个人又纷纷换被套。

接下来没再出任何差错,并且频频出亮点。正如同小诺期待的一样,这是一个很有格调的小资婚礼,只除了——那天,婆婆许安淑从头到尾一脸紧绷,丝毫没有因为儿子婚礼而感受到由衷的高兴和激动。

送走双方父母,小诺开始和家琪清算遗留问题。

“你说你妈那张拉长的马脸是不是冲我来的?你去告诉她,我可不是她的下属,没义务看她的白脸!”

“唉,已经过去了,何况她也是对事不对人,只是觉得白颜色不喜庆而已。”



徐徐著

河南文艺出版社

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。

接纳、宽容你的坏情绪

你肯定会遇到这些情况:当公交车特别挤,当路上又堵车了,当被领导批评了,当和恋人闹了矛盾,当朋友误会了自己,当家人不理解自己时……无疑,当遇到这些情况时,你的情绪是不容易好的。

在我们生活中,可以说,不可能只有好情绪没有坏情绪。坏情绪必然会出现在你我每个人的身上,坏情绪就是我们生活中无法摆脱的一部分。

所以,对待坏情绪,我们首先接受它,而非排斥、抗拒它。坏情绪像泥沼,一旦陷进去,会愈挣扎愈深。倘若放松,陷入的速度就减慢,生还的希望反而较大。

不知道你会把情绪形容成什么,而我愿意把情绪看成更像一个小孩子。有没有只听不犯错的孩子?没有!一样,我们的情绪也不可能总是好的,而且,经常会有“调皮”的时候;同时一个能够合理调整情绪的人,就像一个优秀的家长,他爱孩子,懂孩子,会以正确的手段教育孩子,就算孩子调皮了……对待情绪也是一样的,其实你的情绪最终如何,很大程度上取决于你这个“家长是怎么当的”。

想象一下,你有一个淘气的孩子,任性妄为,完全不讲道理,常常把你气得半死;但是,你仍然爱他,不是吗?那么,对于你的情绪,也请你一定要接受它,即使它让你不舒服了,你也要给予它宽容和爱。

合格的父母能理解孩子、鼓励孩子、欣赏孩子……能产生这一系列正确的教育行为,需要有一个基础,那就是接纳。试想一下,如果一个孩子犯错了,做父母的就不接纳,暴跳如雷,不问青红皂白就是一顿暴打,会出现什

么结果?孩子自卑了,孩子离家出走了,孩子出现心理病了,孩子……要知道孩子犯错误,不也是一种成长的需要吗?我们的情绪也一样,如果我们出现了一点坏情绪,我们就是不接纳,内心中排斥它,那么它就会越变越坏,越变越糟糕。

每一种负面的情绪虽然都让我们感觉不好,但都有不同的价值和意义。比如,痛苦能让我们回到此时此地的现实之中;内疚能让我们重新检查自己的行为目的;悲哀会让我们重新评价目前的问题所在,并改变某些行为;焦虑能引起我们的注意,多为未来作准备;恐惧则能动员起全身心,让我们保持高度清醒,应付险情……难怪日本的森田正马主张对于由各种神经症症状引起的焦虑、恐惧情绪,要做到“顺其自然”、“忍受痛苦”,这是一种人生的大智慧。

当出现恐惧、紧张、焦虑情绪的时候,我们经常会认为自己是软弱的、意志不坚强,认为

这些情绪是不应该出现的,对自己的情绪进行克制和压抑,这样是不利于心理健康的。我们要学会接纳自己的这些情绪反应,这些反应会使得我们感到痛苦和难受,但我们一定要了解这些感受都是我们压力的反应,我们每个人在这样的时候都会或多或少地出现,并且这些都会随着时间的推移而慢慢消退。它们并不说明我们的脑子或身体出了问题,不要因为这些不舒服的感受而过于害怕和不接纳,从而导致紧张情绪的恶性循环。

接受,并不代表放任其自流;接受,是不跟它对抗。但是依然要想办法来调整,多找事情来做,把时间规划好,让生活更有规律。



肖峰著

当代世界出版社

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……

冷镜寒决定暗中定点监视丁一笑

回到刑侦处,冷镜寒告诉韩峰昨天晚上袭击他们的炸弹分析出来了。根据夏末他们现场勘测的结果,炸弹的威力不算很大,从留在现场的屑末看,像普通的三硝酸甘油,就是人们平时说的开山用的炸药。那个遥控装置用了信号放大器,在半径五公里范围内都可以控制,所以也就无法排查凶手的作案地点了。也就是说,要查出谁是半夜袭击他们的凶手,一时半刻不会有什么进展。

夏末转头对韩峰说:“对了,你让我查的汽油成分,也有结果了。很奇怪,他们用的是重柴油,而且,加入了催化剂。”“起什么作用?”“降低油的燃点。”“那么,他们的油燃点是多百度呢?”“一百五至两百度左右。”

刘定强拿过一张纸条,“我这边的分析结果也出来了,这是那些‘煤渣’的化学方程式,看来是种新型合成材料,我还不知道是用来干什么的。”韩峰大声道:“好极了!和我想的完全符合,我很快就可以告诉你们,林政的车为什么会突然爆炸了。”

潘可欣这时候拎着笔记本电脑进来了,一进来就听见韩峰在大叫,忙问道:“我错过了什么吗?”韩峰道:“恰恰相反,你来得正是时候,我正要揭开林政的死亡之谜。龙佳,借用你的电脑。”

龙佳打开电脑,韩峰键入刘定强提供的化学方程式,上网搜索,不一会儿出现一家外国公司的名字。大家你看我,我看你,因为这家公司,不知道用的哪国文字,总之不是大家所熟知的中文和英文。韩峰看看龙佳,“这家公司,你负责。”龙佳道:“我们不是该先把丁一笑监视起来?”



何武著

中国三峡出版社

冷镜寒这才问:“你们查出什么了?”“个人想法而已。”韩峰把对丁一笑的怀疑说了一遍。李响道:“好家伙,以他的智商,实施这样精密的犯罪,倒是完全有可能。我们马上对他进行二十四小时监视。”“可是,我们手中没有什么确凿的证据。”冷镜寒有些犯难。韩峰道:“是啊,如果丁一笑真是幕后指使,他的反侦查意识一定很高,而且,他身边还有个厉害的帮手。人为跟踪可能很难办到,若是装监视器呢?”

夏末表示反对:“如果你们看了昨天晚上那个遥控装置的残渣,就知道用监视器一点好处都没有。造那个遥控器的人,绝对高手来着。”冷镜寒道:“既然不能二十四小时跟踪监视,那么就只好暗中定点监视。”韩峰道:“我想,丁一笑不会想到,我们这么快就怀疑到了他的头上,在他没有防备的时候,监视起来比较容易一些。”

冷镜寒道:“好,李响安排人,马上着手进行。”李响对夏末和刘定强道:“两位器械专家,跟我一起去挑选监视器材吧?”刘定强道:“机械专家还没回来呢,张艺那小子,还要给他顶班。”

冷镜寒看着韩峰,“你让查的傅凯和胡金诚,他们都没回老家,不知道跑哪里去了。”“对方收钱收得好快,找不到那两个人,就又少了条线索。不过最让我疑惑的是,他们控制着梁小童,却又不杀他,他们转让了股权,却又不携款逃跑,他们到底要干什么?”“会不会是分配出现了分歧,导致内部不和?”韩峰摇头,“不可能。现在我们还没有查恒福集团总部的消息,还有梁兴盛的工厂。”

冷处,你这边有什么新线索?”

……

……

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,才会不过于执拗;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。

目为心之使

《黄帝内经》说:“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精。”意思是眼睛可以反映出人体各个脏腑的精气的盛衰。《黄帝内经》还有“精之窠为眼,骨之精为瞳子,筋之精为黑眼,血之精为络,其窠气之精为白眼,肌肉之精为约束,裹摄筋骨血气之精而与脉并为系,上属于脑,后出于项中”。这段话的意思是说,整个的眼窝是精气的表现,其中肾的精华表现在瞳孔;瞳孔外的黑睛是由肝精来决定的,因为肝开窍于目;心的表现在眼睛的血络上;肺表现为白睛;脾的精华表现为约束整个眼系。也就是说,我们眼睛的好坏跟五脏六腑的精气全都有关系。

中医讲,眼睛是心的使者。心又藏神,心是神明所待的地方,所以神散则目惑,就是一旦我们的神散了,眼睛看东西必然要老花。

眼睛的主要疾病有几种。

◆眼泪汪汪

眼泪汪汪是由于肺气不足和肝的收敛功能不足所致。眼泪汪汪在面相学里称为“含情眼”。这类人的肺气不足,而肺主通调水道,肝也主水道,那么肝肺功能虚,输布和肃降的能力就弱,导致水气总是壅在上面,或者水道老收不住,这种人就会总眼泪汪汪的。

◆迎风流泪和眼干

有的人会有迎风流泪的毛病,他们只要一遇到风就会流眼泪,这是属于肝经不能收敛所致。眼睛发干是肝血不足同时阳气虚的象。这种人在平时的生活中很容易发脾气,爱发无名火。

◆眼外凸

眼睛外凸也是眼病。我们常会看到眼睛往外凸的人,这种人一般眼压并不高,大多与

饮酒过度有关,也是肝经收敛不住的象。这种人脾气大,爱发火,比较争强好胜,有此症状的女性很多还会得甲亢。

◆眼袋

有的人眼下总是有厚厚的眼袋,这其实是一种水肿。眼下这个地方是小肠经所经过的,它跟三焦、小肠、肾都有关。如果这里出了问题,基本都是因为阳气不足化不开水,水液代谢不掉,这属于寒邪造成的疾病。上眼皮肿是脾湿,下眼皮肿是阳虚。

◆熨眼法

熨眼法就是用劳宫穴来热敷眼睛。先将双手搓热,然后闭眼,空掌捂在眼睛上,多停留一会儿即可。每天一次,一次21遍,可以明目去风,去目障。如果我们长时间在电脑前工作,可采用熨眼法,这对眼睛的休整很有好处。

人岁数越大神就越弱,五脏六腑的功能也渐渐衰退,眼睛就丧失了神采,运动也不灵活了。所以眼睛的问题一定要从五脏六腑去治。

◆后眼按摩法

在我们的后脑勺正对眼睛的地方,有两个椭圆的凹陷,这里就是“后眼”。人为什么会感觉到身后有人跟着呢?正是后眼在起作用,也就是我们俗话常说的“后脑勺长眼了”。我们没事的时候应该经常去按摩后眼这个地方。

如果后眼这里鼓起来了,说明眼压太高了,可以用针刺的方法稍微放血,压力一释放,眼睛马上就清亮了,还可以经常按摩。按摩时的重要原则是一定要闭上眼晴。闭眼按摩可以很快使眼睛干涩、眼花等症明显地得到改善。