

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……

小诺大四时遇见了刚工作一年的家琪

“她的脸色让我爸妈怎么想?我也是我爸妈的宝贝,这是他们女儿的唯一一次婚礼,在婚礼上摆脸色给谁看?”“你爸妈那里嘛,以后我多讨好讨好——对,下个月我们就带足礼品去看他们,让我多干些家务活,将功折罪,好不好?”“好了,现在所有朋友同事同学都知道了:你妈妈不喜欢我。人家婆媳关系不好的,起码表面上还能周旋下来,你妈能干、厉害,索性婚礼上摆出一张大白板!”“别多想啦,她就是这样的人,喜怒哀乐藏不住,容易得罪人,但是绝对是好人。”“不,她分明就是一个很有控制欲的女人,她想控制住我们的这儿!”小诺指指两人的脑壳。家琪一把拉过小诺比在脑壳上的手,放在自己的嘴唇上亲热:“呵呵,我们今晚共浴好不好,看我新娘子多温柔!”

小诺白了他一眼,然后还是忍不住笑了。她当然知道刚才的她不仅不温柔而且很凶恶。家琪搂住她的腰:“这就对了……不管怎么样,她是我妈,你看今天我们又给了我们1万块钱的红包,说是蜜月旅游专用款,你自己去趟旅行社选条你喜欢的路线,我们专款专用……宝贝,我们洗澡喽,我可是等不及啦!”

小诺是在大四遇见刚工作一年的家琪。家琪与女友分手不久,心里郁闷,一人跑到母校浙大打网球,在那里经历了一个小说里很常见的邂逅故事,然后两人就对了眼,然后就热恋了,一切都水到渠成。那时是1999年,那一年的热门词一是“小燕子赵薇”,二是“迎接千禧”。

家琪学的是金融,毕业后进了财税系统,国家公务员。小诺学的是英语,半年后毕业,进了一所名不见经传的大学,当了公共英语



徐徐著

婆婆媳如事

老师,尽管大学没名气,但是大学老师的待遇还算不错,又不需要坐班。虽说小诺是本科毕业直接当上了老师,不过她的英语不错,尤其是口语,常被一些展览会交易会请去当翻译,外快挣了不少,世面也见得多了,所以小诺的日子过得蛮滋润,属于当时比较时尚的小资阶层。相比起来,倒是家琪土了一些,什么主题酒吧、特色咖啡屋,都是小诺带着去的。两人持续了一年的甜蜜恋爱,然后开始谈婚论嫁。

可是这门当户对的一对小夫妻在婚礼当天就为了一床被子的事而在婆媳关系上踩了雷,幸好熄火熄得快,不然非残了不可。

眼下,小诺就躺在闺蜜瑶瑶家的沙发上,双手不停绞一个小枕头,问:“婚礼当天就掉眼泪啊,这会不会是个不好的预兆呢?”

瑶瑶一把夺过快被绞烂的小枕头:“有钱人别到我这穷人家来搞破坏!你婆媳关系处不好,可最起码她给了你们结婚房子给了你们蜜月旅游专款。

我呢,我婆婆可什么都没给我,可照样要求我这要求我那!”小诺更郁闷:“你别再提房子的事了,那是表面风光,其实有苦说不出啊。”

话说2000年一个仲夏,小诺与家琪已完全确定了关系,然后某一个周末,家琪的父母来到杭州。先一起吃了团聚饭,接着家琪妈妈一脸神秘笑容地说要带小诺去一个地方。小车开出市中心,在一个小区里某个单元前站定,家琪妈妈掏出一把钥匙,打开了一楼的一扇门,让小诺进入后就迫不及待介绍说这是当下最体面最先进的户型:三房两厅两卫。接着她脸上得意的笑容更深了:“我们一年前就给家琪买了,买给他结婚用的,要25万呢!”

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。

情绪控制不等于不动感情

控制情绪就一定是好的吗?是心理健康的标志吗?从孔子开始,人们就知道,小不忍则乱大谋。一般人心,忍耐与自控是成熟的标志。但相反的证据似乎也有。当消费者大骂不法商贩时,当讨薪民工愤怒示威时,人们却快感地觉得情绪的宣泄和解放。有时,不控制也是需要的,健康的,现代社会也在宽容着宣泄、谅解着压力。有时候该生气时敢生气,在现代也会博得了人们的认同。

每一种情绪都有它存在的价值,只要情绪不是“过度控制”或“失去控制”,都会对我们有所帮助。譬如你看见了一朵美丽的鲜花,如果你真的不动情(欣赏、赞美),那我怀疑你生命的意义,你不能为美所打动,还能为什么而感动呢?要是有人欺负你,倘若你并没有适度地表现出生气的情绪,无疑是在鼓励对方继续欺负你;如果你考上了大学,也不动情,不能感到快乐,那么除了心已老又能有什么解释呢?

很多抑郁症的患者最显著的症状是情感淡漠,脑海里一点波澜也没有。生活本是丰富多彩、汹涌澎湃的海洋,热爱生命者属于能进入这海洋游泳扬帆的一类人。楚国曾有一位太子整天躺在床上,死水般沉寂,对什么都不感兴趣。有人对他作心理治疗,一再激发他投入生活海洋的兴趣,终于成功,治好了太子的病。愤怒一般被说成是一种不好的情绪,其实也不绝对。金元时期的名医张子和善于使病人愤怒,运用“怒可胜思”的原理治病,获得奇效。这说明,只要运用得当,“七情六欲”都可使身心得益,使生活增辉。

强调控制情绪的价值是因为它有利于人的更长远、更大的收益,是理性思考的

结果。如果控制情绪的收益比将来的收益更小,人们就没有理由控制情绪了。打不还手是因为收益将来的有理,当你被对手吐唾沫侮辱没有还手时,赢得了对手的遭遇惩罚。但是,一味成熟,一味为将来的收益损失现在的情绪,也并不符合人性,也无利于心理健康。

对于正向情绪,通常我们共同面临的问题是正向的情绪持续过短,而不是“过长”。

我们的文化向来是比较抑制正向的情绪的,从一些常见的成语就可以略窥一二,譬如“乐极生悲”、“生于忧患,死于安乐”、“好景不常在”,这些观念在潜移默化中使得我们正向的情绪容易短命或夭折,可是努力奋斗却不能心安理得地享受快乐,不是挺奇怪吗?好像让自己正向的情绪持续得久一点,是不应该的,对别人有亏欠似的。长期抑制正向情绪的结果不仅是快乐的感受变少了,最后还会连怎么快乐都有困难。

让愉悦的情绪维持久一点,让不愉悦的情绪转变快一点,这才是真正的控制情绪之道。不必时刻准备控制着自己的情绪,该快乐的时候不要压抑快乐,该发脾气的时候也不是非要克制怒火,别怕自己出现情绪变化。丰富的情绪变化也许是上帝给人类的一种赏赐,如此,我们才能充分享受到多姿多彩的人生。

“控制情绪”的一个确切含义是:善于激发积极情绪和适时、适当地释放不良情绪。

现代心理医学研究表明,一个人心情舒畅,精神愉快,中枢神经系统处于最佳功能状态,那么,这个人的内脏及内分泌活动在中枢神经系统调节下处于平衡状态,使整个机体协调,充满活力,身体自然也健康。



化解困惑,把握心海罗盘 自我调适,拥抱幸福生活 ZUO QINGXU DE ZHUREN 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 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……

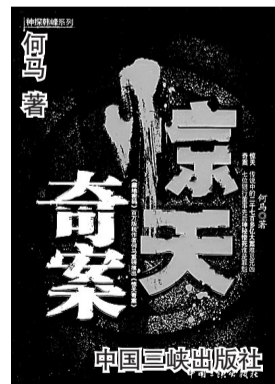
破案的最后时限很快就要下来了

“我们查过林政办公室固定电话的通话记录,林政最后一次通话时间有三分钟,打电话的人是一名女性,应该就是卢芳,电话内容,大意就是让林政从老的公路去总部,至于林政为什么要听那女人的,就不知道了。”“卢芳是个关键人物,从目前的情况看,第一次与我见面后,卢芳就离开了本市。”“我们没有任何确证,不可以发通缉令,不然就要好办多了。卢芳家里竟然没有亲人在世,这种孤身一人的,最难找。”“现在好像可以轻松一下了吧?我们去喝咖啡。”冷镜寒看着韩峰,瞪着眼,“你还有心情喝咖啡?你知道上级把这件案子压得多重吗?我想,限定破案的最后时限很快就要下来了,各方的舆论都在关注这件事情,一天没破案,我一天就吃不下,睡不香。”

潘可欣也道:“是啊,报社天天催我交稿,不过这案子没破,我也不方便把稿子交出去。对吧,冷伯伯?”冷镜寒道:“当然不能交,这是事先商量好了的。”

韩峰一摊手,道:“你们瞧,我们只能对丁一笑作定点监视,似乎就没有别的事可以干了。而他们己经拿到那百分之五的股权,这段时间也不会有什么进一步动作。我看不出来还有什么地方需要着急的。”

冷镜寒瞪大了眼睛,道:“你竟然会看出来?首先,林政的死,我们就一直没有任何进展,如果说对方调动了几百人的队伍,我们为什么一点线索都没有?第二,那百分之五的股权,到底去了哪里?他们是否已经变现?若是已经变现,他们下一步会怎么样?其三,卢芳,梁小童,傅凯,胡金诚,这些人都去了哪里?还有,向我们送炸弹的人,他们的目的、企图何



何武著

惊天奇案

在?这次失败了,还会有下一次?这么多问题,你居然说没有问题了,若是那批人再次向我们发动袭击,你连怎么死的都不知道。”韩峰嘿嘿一笑,“人家可是针对你大名鼎鼎的冷处,好像和我没什么关系吧?”

这时,龙佳长叹一口气,道:“查出来了。”韩峰,冷镜寒,潘可欣一起看向显示屏,龙佳道:“这是他们发布在一家英国网站上的广告宣传。他们是家德国公司,主要生产家用电器。”

韩峰凝眉道:“家用电器?那我们查出的那个化学方程式呢?”龙佳又道:“我们查的这种物质,是他们新开发出来的一种保温材料,用于太阳能热水器,是涂在太阳能真空管内胆上的一种涂料。”

韩峰道:“说具体些。这家公司有没有详细说明?”龙佳道:“有,这是种高分子聚温材料,它可以聚合太阳能,提高真空管的吸热性,最高可以达到每平方米每小时提供八百卡的热量。它后面还有说明,要将一百升十五度的水加热到六十度,需要大约六百卡热量。”

“呵——”韩峰突然伸了个大大的懒腰,长出一口气道,“原来是这样。”冷镜寒似乎也听出些眉目,但他依然问道:“你说是怎样的?”

“你们不是想知道林政的车为什么会爆炸吗?请这边来。”

韩峰在实验室取出一撮“煤渣”,然后走出刑侦处,仰头看看天,“这鬼天,太阳可真毒啊。”他将煤渣似的高分子聚合材料平铺在地上,然后就蹲在那里看。

冷镜寒等人不知道他要干什么,也从空调房里跟了出来,被晒得汗流浹背,韩峰早就把上衣脱了,赤身裸体地享受阳光浴。

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。

耳朵的保健

耳朵的病主要有两种:一种是耳鸣,另一种是耳聋。在中医里,三焦经和胆经都是少阳,少阳是阴阳交通的枢纽,阴阳交通不利,就会出现耳病,所以耳朵也属少阳,有生发之象,那么像耳鸣这样的病症就肯定跟阳气有关。《黄帝内经》里对耳鸣的说法是“耳聋浑浑”,意思是耳鸣的时候耳朵里会出现各种各样的声音,最主要的有两个象,要么如蝉鸣,要么轰轰响。蝉鸣就是像知了叫一样,这是大虚之证,主要是因为肾精不足;轰轰响就像耳朵里成天火车隆隆开过,这是实证,主要是三焦不通,是内部火太重造成的。

耳朵的保健方法——心肾相交法

我们在日常生活中应该如何保养耳朵呢?中国古代耳朵的保养方法有三种,都属于心肾相交法,就是通过让心火与肾水关系相协调的方法来让人体的阴阳气机协调,以达到养生的目的。心肾相交法顾名思义,需要心肾相通。耳朵里面的孔窍是肾气的代表,所以这是肾的一个外现。

心肾相交法一:鸣天鼓

心肾相交法的第一种叫做鸣天鼓。我们的后脑勺就叫做天鼓。鸣天鼓要用到我们的听闻穴和劳官穴。人体的劳官穴是最操劳的一个穴位,它是一个火穴,像我们肚子疼了,马上就不自觉地用手去捂肚子,所以它是很操劳的。

具体鸣天鼓的做法是:先用我们的手掌心,即用劳官穴贴住耳孔,把整个手搭在后脑勺上,将食指放在中指上,然后往下一弹,产生一个弹击的力量,就这样使劲压住听闻穴,然后弹拨后脑壳,弹几次再压紧,然后突然放松,耳朵就会有一种特别清爽的感觉。经常这样做对耳朵的保健作用很大。

心肾相交法二:按摩听闻穴

第二种叫做按摩听闻穴。耳朵里的听闻穴要怎么做才能按摩到呢?其实还是采取心肾相交法。

中指的指尖是心包经的井穴,属于心,耳朵、眼属于肾。首先,掌心向后,然后用中指插进耳朵孔里,塞进去以后,手指在里面转180度,让掌心向前,然后让手指轻轻地往里边蠕动,要注意,不要使劲地杵,而是轻轻地蠕动,就像小虫子一样在里面轻轻地动,按摩上二三十秒后,突然将手指向前方猛地拔出来,最好能听见响。这就是完整的按摩听闻穴的一个方法。如果你的手指插进耳朵里去以后,觉得指尖有一种黏着感,有吸力的话,这是湿气太盛的一种感觉,按摩完了以后,猛地将手指拔出来即可。

心肾相交法三:手心搓脚心

第三个心肾相交的方法叫做手心搓脚心。我们千万不要小瞧了这个方法,这里面融汇了很深的中医道理。我们的脚底板有一个肾经的穴位叫涌泉穴,而我们的手上是劳官穴。我们可以平时没事的时候坐在床上,左、右手交叉,用掌心搓脚心,或者用手心拍打脚心。这样做有助于让肾发挥收藏的功能,把气往下引,把上面的虚火拽下来,这样气就不会壅在上面,病自然就好了。

我们前面说过,如果人生一口大气,气全憋在上面的话,那就有可能造成耳聋和耳鸣。那么,用手心搓脚心有利于我们疏通人体的气机,气机顺了,经络通了,耳朵的病自然就会改善。而且这样做有助于改善睡眠,对有高血压的病人也非常有好处。



曲黎敏 著

从头到脚说健康



长江文艺出版社