

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般呵护。不想受气的一直是媳妇,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婆,只好做夹心饼干了……

小诺和张妹相约一起去逛街购物

张妹问小诺下半年报考哪里的研究生,小诺想也不想就说母校浙大吧。问张妹,张妹叹口气:“我是外省大学毕业的,总不能也考母校吧,要不我考老章的研究生吧,不过按现在形势看,估计报考老章的多了去了,也不知道能否考得上。”

小诺也叹了口气:“唉,毕业两年,心都野了,一想起要考政治考二外,心里就没信心。”

张妹说浙大是名校,门槛高,要不你也报老章吧,本校有本校的好处,同圈子的人,都是师兄师妹,以后也好照顾一些。

小诺一撇嘴:“跟着老章能学到什么呀?”张妹说:“你傻呀,我们就是些实用型老师,最大任务是让学生的四级过关,又不是当学者,我们考研的本质不是去研究什么深奥的修辞啦文法啦,而是拿个学位而已!”很显然张妹比小诺活得实在多了。

小诺还很倔:“真要考研的话我就只考浙大了,名声好啊,含金量高,以后万一辞职跳槽,浙大硕士,不是好听多了?”张妹说,我扳不过你,随你的便。今天天气好,下午我们都没课,要不逛街去?我想买副墨镜呢,等开始准备考研后,可就没时间逛啦。提议马上得到小诺的赞同。

在张妹看来,小诺绝不是个会理财的人。两人去买墨镜,小诺只会提议去大商场,张妹说她晓得有家小店有很多款。到了那小店,才瞄两眼,小诺就大叫一声:“天啊,款式一模一样的墨镜啊,我上个月在杭州大厦买的,260,这里才50啊!”张妹恨恨地对她说:“你别嚷好不,我本来还想还价到30的。”

接下来更让张妹目瞪口呆的是,小诺又买了副墨镜,问她为什么,她振振有词:“这样

一平均,每副眼镜不过一百多块钱了,心里平衡一些了。”与这样的女伴在一起,每天都有让人轻松的笑料的。

她们又去逛了一些小店,淘了不少衣服。张妹和小诺两人的身材都不错,小店里的姑娘嘴巴比蜜还甜,左一句“这衣服很显气质”,右一句“别浪费了你们的好身材”,让俩女人满载而归。

俩女人端了两杯冰淇淋坐在西湖边的木椅上休息,顺便乱扯一些同事旧闻。

突然张妹说:“小诺,我告诉你个事,其他同事我都没说过,你知道后也别声张,去年我和男友刘常一起买了套房子,等交付后我带你去看新房。”“这真是大事情啊,天,你竟然一直瞒着我!”张妹笑笑:“我不想让学校知道,我担心大学知道我在外面有了房子后,会收走我那单身宿舍,那我就连个午休的地方也没了。”“理解理解,不过你真是太厉害了,自己买房子,大手笔!”“我不像你那么好运气,有婆婆送婚房,只能自己买。我们买了两房一厅,就在你们小区不远的地方,以后依然是邻居啊。”

“好啊好啊。花了多少银子?”“要近4000一平米呢。你们那多少?”“大概2500一平米吧,不过那是三年前买的,底层,所以便宜。”“我那也是底层哦,房价真是涨得厉害……为了有个自己的房,真是折腾死人,要还20年的债呢。”“唉,有个自己的房真好,自己房子可以自己做主。”“呵,你还在想婚礼上婆婆的那点破事?别想了,反正你们不住在一起,遇事别顶真,多学点太极,多说点软话,你老公是她的独子,以后她的房产啦这些东西还不都是你的?”

又闲聊了一阵男友老公婚烟婆,俩女人分手告别。



徐徐著

河南文艺出版社

婆婆媳妇那些事

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。

提高自己的“抗挫折力”

有两句古诗这样写道:“欲渡黄河冰塞川,将登太行雪满山。”人生中不如意的事情、受挫折的事情是经常发生的。经受过挫折的人,对小挫折就不在意了;从来没有受过挫折的人,稍有不如意就会产生激烈的情绪反应。

抗挫折力的大小,同人的经历有关,也同人的意识、意志有关。一个能够正确对待挫折、意志比较坚强的人,在同样的不如意面前,他的情绪波动相对就比较少,挫折耐力则相对比较高。

美国斯坦福大学的医学家对65~75岁老人进行的一项调查表明:心力强盛的人比心力交瘁的人平均多活4.8岁。所谓“心力强”,主要表现在三个方面:一是为完成某项事业而活,即使已老却仍忘年地工作,不知疲倦,总觉得自己年轻。二是为完成某种责任而活,或为后代求学,或为老伴有依靠等,总觉得应该努力去工作,积攒财富,干什么都觉得有滋味。三是以平静的的心态对待疾病,或曰“心理抗争力”强,这种人病后容易康复。这最后一条“心理抗争力”强,其实就是抗挫折力。

有专家提出了一个“逆境情商”的概念(AQ),用以测试人们将不利局面转化为有利条件的能力。现在,AQ已经引起了学术界的广泛重视。过去10年中进行的1500多项有关AQ研究的结果显示,AQ高的人手术后康复快,销售业绩也是AQ低的人的三倍,在公司中升迁的速度也快得多。

怎样提高AQ呢?应对逆境的能力可以分解为四个关键因素,即控制、归属、延伸和忍耐。控制就是认清自己改变局面的能力;归属是指承担后果的能力;延伸是对问题大



肖峰著

当代世界出版社

做情绪的主人

小及其对工作生活其他方面影响的评估;忍耐是指认识到问题的持久性,以及它对你的影响会持续多长时间。要调整好这四个关键因素,就要对每个问题都进行这样的思考:这个问题导致的今后两天必然发生的结果是什么?对于这些必然结果,你最有可能改变的是哪些?怎样做才能防止问题的扩散?有什么迹象表明问题的后果会持续很长时间?这样一份在脑子里形成的清单可以使我们在问题发生后减少恐慌,并帮助我们确定轻重缓急。

让我们来看一个“逆境情商”高的实例:山里住着一位以砍柴为生的樵夫,在他不断地辛苦建造下,终于完成了一间可以遮风挡雨的房子。有一天,他挑着砍好的木柴到城里交货,当他黄昏回家时,却发现他的房子起火了。左邻右舍都前来帮忙救火,但是因为风势过大,没有办法将火扑灭,一群人只能静待一旁,眼睁睁地看着炽烈的火焰吞噬了整栋小屋。

当大火终于灭了的时候,只见这位樵夫手里拿了一根棍子,跑到倒塌的屋里不断地翻找着。围观的邻居以为他在翻找藏在屋里的珍贵宝物,所以都好奇地在一旁注视着他的举动。过了半晌,樵夫终于兴奋地叫着:“我找到了!我找到了!”

只见樵夫兴奋地将木棍嵌进斧刀里,充满信心地说:“只要有这柄斧头,我就可以再建造一个更坚固耐用的家。”

事情对我们发生什么作用,将依它使我们在内心发现什么来决定。生命并非总是由一手好牌来决定,往往倒是由善于处理一手坏牌来决定。

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……

韩峰让龙佳查一下丁一笑的成长经历

潘可欣了个没趣,正要发作,只听见龙佳说:“看看这个。”韩峰却一步也懒得动,道:“念出来吧。”丁一笑,七一年生,父亲丁伟中,母亲穆晋平,两人都是教师,籍贯山东平阴县。五岁进入县城小学,十岁读县一中,考入政法大学时,刚十五岁,一直攻读到博士,二十三岁留法深造回国,并在北京一家律师事务所任职,二十八岁成立自己的律师事务所,并移居上海,五年前,来到H市。他有法律、经济学两个博士学位,在大学是校足球队队员,著有《法律认知与犯罪心理学的必然联系》一书,在法国的《修特斯》杂志发表过两篇论文,曾是美国《莱夫斯》杂志的封面人物。”

韩峰咂嘴,“这么厉害?查!查他的父母,查他的家庭情况。”龙佳敲击着键盘,不一会道:“咦?两人都去世了,死于车祸。时间是一九八六年。”韩峰算道:“那时他刚好十五岁。”“我看看,有备案的,奇怪,是我们H市的案子,这是怎么回事?”龙佳看着电脑,嘴里喃喃着,潘可欣忙凑上前去。“我想起来了!”“冷镜寒突然道:“是我到刑侦处的第一起案子,当时还不叫刑侦处,叫H市特别侦查大队。肇事司机是当时H市市长的儿子,我们本来已经有了确凿的证据,但上面给压下来了,后来不了了之。受害者留下一名孤儿,就叫丁什么的!因为内心不舒服,我们还捐了款给他读大学呢。我记得,当时他也是因为这个原因改报政法大学的。”

韩峰惊呼:“山东和H市,差了十万八千里呢,他们怎么会在这里出车祸?来旅游啊?”“差不多。事实上是,他们家好像有个

什么亲戚在这里。而丁一笑的父母是很有远见的人,他们听说我们这里在搞改革开放,认为今后很有发展前途,所以,准备把工作调动到我们市来。那次,就是来走走亲戚,看一看H市的发展状况,没想到,就出了这事。当时,是白队长负责的案子,我是跑腿的,负责调查取证。”

韩峰叹息道:“黑暗从哪里开始,邪恶就从哪里滋生。”龙佳问:“还查么?”“想办法把丁一笑在H市那个亲戚查出来,从旁边了解丁一笑的成长经历。另外,我们要查他名下的企业及其经营状况,都由哪些人负责,从事什么项目。”潘可欣举起相机,给韩峰来了个特写,赞道:“专业人士,果然不同。”龙佳摊手道:“这个没法查,企业资料不在我们这里。”冷镜寒道:“我和工商局局长联系一下,让他们把丁一笑公司的资料传真过来。”

话音刚落,林凡二人回来了。冷镜寒站起来道:“先说说你们在T市碰到的情况。”张艺扔下包,摇头道:“第一天我们去的时候,那家公司的员工倒是挺配合,也为我们查了林政的记录和一些档案,后来他们说事态严重,要提交董事会,让我们静候消息。谁知道,他们召开董事会以后,竟然告诉我们,这件事他们集团内部会查处,我们只需要把我们市的事情处理好就行了。”冷镜寒道:“你们没有让当地警方协助吗?”林凡苦笑:“协助有什么用,我们连集团总部的大门都进不去,而当地警方给我们的答复是,这家企业是国家重点扶持对象,若无上级领导批准,就连T市市长与市公安局都无权过问,更别提我们两个外来办事人员了。”



何武著

中国文联出版社

惊天奇案

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。

好好吃饭才能保持身体健康

◆“迎粮”之道

嘴唇的两边有两个穴位,叫做迎粮,鼻翼两旁叫“迎香”。通过名字就彰显得很清楚,鼻子是闻香气的,嘴是吃粮食的。古人认为,人的嘴巴最关键的作用就是要用来吃粮食的,所以这个穴位叫“迎粮”,不叫“迎菜”、“迎水果”什么的。

在传统文化中,一再强调一定要好好吃饭,而这里所说的饭指主食。古代人不懂得什么叫维生素,但是那时的人知道米和面有一个特性,它是种子,种子就是只要种在地下,就能够生根发芽,生长出来。所以中国古代的饮食文化强调的是要吃种子,要吃这些能够继续生发的东西。这是我们传统文化的要点。

说到吃种子的问题,我要特别说一点养生之道。秋天是收获的季节,是粮食丰收的时候,这个时候年轻人可以去吃新打下来的粮食,新的种子,可是恰恰老人就不可以吃新粮,这是为什么呢?因为新打下的粮食的生发之机太旺,如果老人吃了的话,容易引发他的宿疾,意思就是老病根儿容易被勾出来,所以老人到了秋天在饮食上还是要偏于以旧粮为主,不要过度地吃新粮,这是养生的一个很重要的原则。我们中国人讲究行孝道,有“百善孝当先”的说法,但我们首先要懂得如何行孝道,是否能吃新粮这点事也是这样,所以我们要多学中医,多长知识,更好地行孝道。

现在经常有人说:“我孩子胃口特好,特别能吃,鸡腿一顿能吃好几个!”我们要记住一点,鸡肉还是少吃为好。因为鸡为火性,也为发物,多吃只会让孩子越来越胖。而且古人认为年轻人多吃肉容易引发性欲,所以

最好的原则还是少吃肉。

现在的肉很多炖出来都不香了,其实这也是动物元气不足的原因,就跟中药里的药渣似的,没有营养了。元气是藏于肥肉和皮相交接的膜里,所以肥肉上边膜的那部分一般都好吃,比较香。这也告诉了我们不要盲目减肥,过分追求苗条。减肥就是把人体的油脂全消耗掉了,而减的地方恰恰是人藏元气的地方,所以必然伤害了我们的身体,要靠锻炼的方式减肥,而不能靠快速去油脂的方式减,那样会使人得怪病、奇症。

◆嘴唇病症——口腔溃疡

嘴唇这里主要与两条经络有关:肝经环唇内;胃经也是从这里经过。所以,假如嘴巴出现了歪斜的现象,就是胃经病,是胃气被郁的象。如果一个人老是生气的象,平常表情还不会显出口歪的象,但只要一笑,你会发现嘴斜得很厉害,这就是胃气不舒造成的,是胃经的病。同时,脾开窍于口,如果嘴唇不丰满、不滋润,这就是脾病。

常见的嘴唇疾病是口腔溃疡。中医里,凡是长在外面的疮疡,都称为阳疮;凡是长在里面的,称之为阴疮。阴疮是阳气不足造成的。这种口腔溃疡表面上看是一种很小的病,虽然会对我们的生活造成一点儿影响,但人大都会忽视它,要么不去看医生,要么随便吃点药。实际上,如果不是单纯的胃火上攻导致的溃疡,而是经常反复的话,那大多数情况下都是身体很虚弱的表现。

中医里讲“胃主血所生病”,胃经环唇,而肝经环唇内,肝主藏血,所以口腔里面的溃疡主要是血不足引起的。血的输布能力不足,或者肝都无血可藏就会出现口腔溃疡。

天然的维生素都在五谷杂粮里,所以根本原则还是好好吃饭,不偏食。



曲黎敏著

长江文艺出版社

从头到脚说健康