

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……

小诺和家琪的香港血拼游圆满结束

小诺在橱窗前看一款路易威登的白七彩包包,她在时尚杂志上看到过,模特拎着那个包包怎么搭配衣服都觉得好看,当然价格也够好看的,6000元。

当时小诺工资条上的收入仅仅2000多元,若加上一些当临时翻译的外快,也就三四千元,这样一个包包,是她近3个月的工资收入,近两个月的纯收入,小诺犹豫。

“看到什么了,喜欢的话就买啊。”家琪在旁鼓励。“要超支了呀。”话这么说,可小诺眼睛依旧盯着那包包。“看看多少钱……不过6000元嘛,我们才花了不到1万呢,没超支!”“我还要给你买数码相机,答应过我爸妈的。”“嗨,相机无所谓啦,算我省下个相机给你买包包,女人没个能拎得出手的包包怎么行?”小诺摇头:“全给我买东西,我会有内疚感的。”“是我内疚呢,让你挨了一刀,本来应该我去挨的,可我没挨,肚子里没内容,所以就用买东西来补偿你吧!”家琪甜言蜜语。

于是小诺买了个名牌包包,是有史以来给自己买的服饰中最贵的一个单品。

香港血拼游圆满结束,回到杭州家里就叫来了瑶瑶,一样一样地摆摆过去,尤其是那个用老公的相机换来的包包。

香港游后,本来小诺要同家琪去看望婆婆,可婆婆说他们来杭州更方便,于是又在杭州家里接待了才老。小诺送给婆婆一套护肤品,小诺知道婆婆不服老,每天都会花上很多时间洗脸擦脸,细致程度远超出儿媳,也是,奋斗了大半辈子,日子好了,人却衰老了,急呀,不使劲保护,心理不平衡啊。



徐徐 著

河南文艺出版社

小诺观察后发现一个有趣的现象:婆婆喜欢名牌,但都是过气名牌,而且她喜欢的名牌都是那种硬件含金量要能看得摸得到的,比如真皮皮包,羊绒大衣,貂皮围脖,老牌护肤品等,而对于外观设计以及时尚含量等软性元素,她都能视而不见。所以她穿的衣服,都是好材料,但是不好看。小诺以前还想同婆婆说说,要她看些时装杂志接受时尚的教育,里面很多老年模特,虽然一头银发,可照样穿得时尚新潮很显青春,是的,银发一族只要挑衣服得体,赏心悦目程度绝不低于年轻女孩。可是婆婆一句“我买的都是最好的”,彻底打消了小诺改变婆婆装扮的计划。人家固执且自负着呢。

这次婆婆没再把护肤品退给她,笑着接受还谢了再谢。送公公的是件名牌衬衣,比杭州专柜的便宜不少。问小诺他们自己买了什么,家琪赶紧说买了高尖端电子产品同你们说你们也不懂,现在已经装在电脑里了。家琪妈以为是游戏,她知道儿子喜欢玩游戏,也舍得在上面花钱,于是笑笑:“老是乱花钱,小诺以后你多管管他!”

婆婆看到了小诺放在客厅里的白七彩包包,问是香港买的吗,小诺说是。婆婆说你们年轻人拎蛮好看的,多少钱呢?六……百。

婆婆拿过来看,研究了一阵说:“里面绒布衬的做工还不错,可惜不是真皮,六百贵了。”小诺使劲咬着牙忍住笑,附和地说:“是有点贵哦,不过好看,就忍不住买了。”

“东西就要买好东西,只是你们年轻人,常为了好看就被人宰了,我就不!要我,我就跟他还价,最多三百!”

15

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。

真正做到“爱自己”

常常听到有人说:“我真是不行啊,这也做不好,那也做不好,总是比别人差。”这样的话让听众感觉:这个人怎么这样不爱自己呢?看来爱自己的确是一门技术,需要我们精心培养。这里有自爱四宝,以帮助我们真正做到“爱自己”。

一个自卑的人可能会当众说出爱祖国、爱人民、爱父母、爱子女、爱老师、爱学生……却唯独说不出爱自己,没有勇气说出爱自己。

在以往的一系列的失败和否定下,人们不知不觉地学会了轻视自己、埋汰自己、亏待自己、奴役自己、委屈自己、束缚自己、作践自己、压抑自己,使心灵在虚伪的阴影里煎熬着、挣扎着,自责自怨便由此而产生。

因为不敢爱自己,不会爱自己,没有爱过自己,因此没有养成爱自己的习惯,结果在“爱他”的过程中自卑产生了,自信消失了,随之消失的还有志气、理想、信念、追求、憧憬、主见和创造的精神。

很多自卑者习惯于对自己说“不”,我不会,我不好,我不漂亮……其实,这种贬低自己、否定自己并没有给自己带来轻松和快乐,反而心情越来越灰暗,自卑感越来越重。也许,换一种心态面对自己,可能会出现转机。例如:我已经努力了,可我的学习总是不好——试着这样说:怎样努力才能真正提高学习成绩;我害怕换另外一份工作还是会做不好——这样说:换一份工作先做做看,改变一些工作方法,也许会有一些进步;为什么我的努力总是达不到我的期望值——这样说:也许我的每一次努力都比以前更进了一步;等等。

把“不”字从字典里抠去,是我们爱自己的第一步。心理专家说,生活中充满了暗示,我们时刻在受暗示的影响。比如,当一个人说自己“不好”时,他可能会时刻向别人证明自己的确是“不好”。一个时刻贬低自己、否定自己的人,可能处处都在表现自己真是比别人差。

因此,去掉消极的暗示,多给自己灌输积极的暗示,赞美自己、鼓励自己,是每一个爱自己的人给自己最好的礼物。

黄美廉,一位自小就染患脑性麻痹的病人。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感,也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在诸多肢体不便及众多异样的眼光中,她的成长充满了血泪。

然而她没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神,她昂然面对,迎向一切的不可能。终于获得了加州大学艺术博士学位,她用她的手当画笔,以色彩告诉人“寰宇之力与美”,并且灿烂地“活出生命的色彩”。

我们每一个人,身上都有很多优点。但是,细细想来,我们在内心中又给过自己多少掌声呢?其实,在这个世界上,真正与自己形影不离的人只有自己,我们理应成为自己最好的聆听者,最好的激励者,但是,一路走来,我们却发现,我们渴望被别人喜爱,却单单忽略了喜爱自己、聆听自己、爱自己,又怎么能够要求别人去爱自己呢?我们连与我们朝夕相处的自己都不会爱,又怎么会去真正地爱别人呢?

爱自己吧,不需要理由!

爱自己吧,我们才能越活越精彩!

爱自己吧,我们才会焕发出无穷的人生魅力!

17

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

肖峰 著

当代世界出版社

悬疑
推理

名流医生周国荣意外地死于一辆精心设计的车祸,留下了一份令人不解的遗嘱。这份遗嘱像一张无形的网将他的妻子郑小燕、情人王笑笑以及郑小燕的情人李元亨牵扯其中,每一个人的生活都因这份遗嘱而改变。警察、心理医生……一一登场,这份遗嘱的后面,到底隐藏着怎样一个谜底呢?

李元亨与罗贞第三次举办了结婚周年聚会

李元亨与罗贞结婚四年,这是连续第三次办结婚周年聚会。他们住的房子很宽敞,是罗仁礼送的结婚礼物。

李元亨在这个城市里的朋友挺多,但够得上受邀参加结婚周年这种聚会的,竟然一个也想不出来。罗贞的姐妹却很多,八点以后,家里能坐人的沙发、椅子、凳子,全被娘子军的屁股占领。后面陆续有夫妇赴约的,李元亨如蒙大赦,拉着丈夫们到露台抽烟。

周国荣夫妇总是迟到,大家也习惯了,都知道那是郑小燕的原因,时间观念在她身上比风轻比云淡。当年同学的时候,作为中文系的女才女,她常常为了一首诗、一篇散文在未央湖边待整个下午,罗贞是为数不多可以等她的人。甚至愿意陪着她,在护城河上转到半夜。过了这么些年,陪伴郑小燕挥霍时间的人换成了周国荣,因此最能理解周国荣对郑小燕耐心呵护的人是罗贞,她常常说,老周对郑小燕的爱是不容置疑的,即便天下男人都出轨老周也不会。而罗贞的好朋友王笑笑似乎不赞同罗贞的观点,总是轻蔑地反驳。

王笑笑本来是不吸烟的,但她找了根雪茄,像模像样地点了起来,罗贞嫌她污染空气,轰她到露台上去。王笑笑只好走到露台上,她就坐在那里,一边吞云吐雾,一边漠然地望着楼下的马路。

李元亨安静地走到她身后,手里端了两杯红酒,递给她一杯,也随意地站在一边,望着同一个方向。一辆黑色房车从马路上缓缓驶过来,李元亨和王笑笑都看到了,两人都默默地注视着房车驶入停车场,倒车,停下,两边车门打开,一左一右下来一男一女。正是周国荣和



李家阁楼 著

最后的狂欢

中国书画出版社

郑小燕。

王笑笑来到洗手间,对着镜子审视自己,审视身上的裙子。“表姐,你果然躲在这儿呢,我们到处找你。”王琪像一只快乐的鸟儿突然飞了进来,“咦?你的脸色好像不太好,怎么啦?”王笑笑勉强挤出微笑说:“没什么。”“表姐,快出去吧,要切蛋糕了。”

一条短信息突然刺刺地响起来。郑小燕正坐在卧室的摇椅上捧读着一本泛黄的老书,这一声电话响,将她从民国的门缝里拉了回来。

19主题:人间四月天,浮生日日闲。两点,我接你。郑小燕看着,突然有一个很奇怪念头闪过,李元亨仿佛有一双无时无刻不在的眼睛在盯着她,总是能在恰当的时间里恰当地逢迎她的心境。这是灵犀?还是默契?

“都四月了,元亨,我们交往多久了?”在车上,郑小燕还没有从她的哲学思考里缓过劲来。“认识吗?怎么也有五年了吧。”“不是指这个,我是从你引诱我开始算的。”“嗯,”李元亨想了想说,“好像才一个多月。”“四十三天,今天是第四十三天,元亨。”李元亨望望她,笑了,“女人心细,我想的是今天已经第十九回了,从悲观的角度来说,只剩下四十六回了,那就是,见一回少一回。”“即使我们没有约定的六十五回,也始终会有最后的那一回啊,我只是不想自己突然面对最后的一回。”郑小燕悠悠地说。

李元亨赞同她的看法,但仍有些不甘心地又说:“不如这样吧,你的六十五回,是根据今年我三十五岁、你三十岁加起来的,如果今年没有完成六十五回,那么就要到明年,而明年我们各长一岁,是不是可以多加两回?”

郑小燕扑哧一笑,脸上泛起红晕。

02

美容
养颜

书中揭秘杨幂、袁泉等众多明星的独家本草养颜方,并提供一整套让女人真正与美丽零距离的实用、有效、天然、可靠的养颜方案。生活中的一些最容易忽视的细节,掌握了他们,你几乎在每一天都能得到意外的惊喜。书中提供的多款食疗养颜方,让你在唇齿间便可开始美丽之旅。

周期补血法应对人生“三大事”

★女性生活百态

我的那位向客户催款去了,晚上不回来,儿子被想孙子的奶奶接走了,漆黑的夜只剩下我一个女人孤独着、寂寞着。百无聊赖之际,便打开电脑浏览网页,突然我看见一个名为“豆豆”的网友发的帖子:

最近气色不好,面容憔悴苍白,肤色发黄,暗淡无光,医生说我是贫血,好恐怖哦……哪位朋友有补血养颜的秘方啊,我不想年纪轻轻的就变成黄脸婆啊,555。

女人的容颜就像烛光,血液就像蜡烛。当一根蜡烛的蜡油减少乃至耗尽时,烛光将随之变得微弱以至熄灭。容颜也一样,贫血会让女人像枯萎的花儿一样,黯然失色。

★女性每5人中就有1人贫血

妇女以血为用,养颜的根本就是滋阴补血,血足才能使面色红润靓丽、经血正常、精力旺盛,否则就容易出现面色萎黄无华、唇甲苍白、头晕眼花、倦怠乏力、发枯肢麻、经血量少、经期延迟等症。严重贫血时,还容易出现皱纹早生、华发早白、更年期提前等早衰状况。

贫血竟有如此“威力”,那么你又对它了解多少呢?

贫血可以说是女人的宿命。一项调查结果显示,每5个女性中就约有1人贫血。你,或者你的姐妹,还有你的母亲,说不定都有贫血呢。

★引起缺铁性贫血的“三大事”

贫血有很多种,女性大多为缺铁性贫血。缺铁性贫血是由什么原因引起的呢?首先是铁的需要量增加而摄入不足。月经

过多、妊娠期或哺乳期的妇女,铁的需要量增多,如果饮食中缺少则易致缺铁性贫血。其次是铁的吸收不良,因铁的吸收障碍而发生缺铁性贫血,这点比较少见。再有一种就是失血,例如妇女月经过多和溶血性贫血伴含铁血黄素尿或血红蛋白尿等都容易引起缺铁性贫血。

可以说从少女时期到中老年,缺铁性贫血一直在偷偷地窥视着总是铁不足的你。所以我建议姐妹们平时一定要多吃菠菜,它可以有效治疗缺铁性贫血。

★年轻人特殊时期给自己一点关爱

青春期的少女和年轻女性本来应当是最为活跃的,但是,这个年龄的女性也有很多患缺铁性贫血的。宝贵的青春,可不要被贫血浪费了。女性在月经、怀孕、生育时会有大量的血和铁流失,容易造成缺铁性贫血。

这个时期的女性朋友们一定要加倍呵护自己,抽空买点老姜,切上薄薄的几片(不要削皮)放入杯子中,然后加上三勺红糖,两个红枣和桂圆,用滚烫的沸水泡茶喝,不但能补血还可战胜痛经,而且也不会发胖哦。

《本草纲目》告诉你

美丽食:菠菜、小米、黑米等具有丰富的维生素和矿物质,有滋阴补血之功效。

美颜方:把2个鸡蛋打入碗内加少量盐搅匀待用;350克菠菜择洗净切3厘米长。之后将锅置于火上加入油,热后倒入鸡蛋炒熟起出备用。再热余油,放少量葱、姜末炆锅后,倒入菠菜加盐,然后将鸡蛋放置锅内一起翻炒即可。这道“鸡蛋炒菠菜”既含有维生素和矿物质,又含有蛋白质,是女士们美容养颜、滋阴补血的最佳食补菜。

02



赵一 著

本草纲目中的女人养颜经

新世界出版社

「本草纲目」中的女人养颜经

新世界出版社