

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……

家琪妈恨完儿媳接着又恨自己儿子

眼看小诺真要笑出声来,家琪赶紧把她叫去厨房,说他要吃个冰淇淋。小诺开了冰箱门,几乎把张哈哈大笑的脸全埋进冰棍堆里,关了冰箱门时才保持了一张正常的脸,如此总算没被目光锐利的婆婆识破。

这次聚会其乐融融。一来旅游回来的趣闻增添了聚会期间的轻松话题,二来小诺要专心复习考研所以少了与婆婆在一起的时间。

婆婆回去上班。一天她们单位的一位富婆同事拎了个白七彩包包上班,家琪妈说,这包包我儿媳也有,香港买的。同事问:“她在香港买多少钱?”“600元。”

富婆同事瞪大眼睛,然后哈哈大笑。家琪妈问怎么回事。富婆同事说,“大姐,你知道这是什么包包吗,国际顶尖牌子路易威登!这包包是我老公在巴黎买的,退了税以后折人民币也要5000元,你儿媳在香港买,估计真正的价格是6000元。老姐,你儿媳没同你说实话是为了安慰你,你也就别生气啦!”家琪妈讪笑着:“我生气什么呀,她花她自个儿的钱,与我有什么关系!”

但是,家琪妈说不生气是不可能的。一整天她都在想:这儿媳太败家了吧?人家女人买这样天价的包包,因为人家老公是企业老板,有这条件,可他们呢,挣那么几块死工资,还到处挥霍,不是酒吧就是咖啡馆,真以为自己是大人家的千金了,其实住的房子全都是公婆出资的,她付出什么了,不会烧菜,不会持家,6000元一个包啊,她真以为公婆家那么有钱可以任由她挥霍了?那他们辛苦半辈子撑起的这个家还不被她一两年内榨



徐徐著 最给力化甲理论 以及一个爱面子却爱男人 的婆婆媳如事 河南文艺出版社

霍光了……想到生气时,连手都抖了。

恨完儿媳接着又恨自己儿子:儿子做这样没理智的事不是第一次了,上次订婚时,儿子说要买个1万块钱的钻戒给小诺,好不容易被自己阻止了,劝说她,两人结婚是为了过日子,不是每天看手指上的戒指,戒指越贵并不一定代表婚姻越幸福,儿子的工资有限,买个四五千的戒指,省下的钱就可以买大电视呀大音响,多好。儿子答应了,说只买

5000元以下的钻戒。可是,一次她帮儿子去干洗西装,在内衣口袋里发现了一张1万多的钻戒发票,这不明摆着是欺瞒长辈吗,那次若不是婚期已近,她肯定要与儿子儿媳理论理论,告诉他们什么叫尊重长辈,什么叫勤俭持家,什么叫细水长流……

不能拖了,是要找个机会教训他们了。不能再给他们钱了,不然他们根本不会懂得钱是来之不易的。

小诺不喜欢这房子,真的不喜欢!从装修入住到现在,

才不过小半年时间,可是让小诺不愉快的事情已经有好多起。小区因为建得早,很多配套设施都不完善,没有停车位不说,连自行车车棚也很有限,结果很多居民的自行车乱七八糟地停在一楼的家门口,每次进房开门都要窝心一次。而且,小区的防卫措施也不到位,虽然每月交物管费,但是门口经常没门卫,有门卫也是个摆设,小诺一辆价格不菲的捷安特自行车就是在光天化日下被偷走的。绿化很少,小诺从客厅往外看,就是两株小树和一片质量不好的草坪。楼与楼之间的间距很窄,小诺在底层,冬天根本晒不到太阳。而且不设架空层,很潮湿,尽管小诺买的房间木地板是最好的,但她仍担心几年后要全部换掉。

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。

变缺点为自信的魅力

一个人之所以自卑,往往是因为他对自己的缺点没有持正确的态度。

一个人有了缺点,大致有三种结果:一是任其发展,渐渐铸成大错;二是极力遮掩,结果往往欲盖弥彰;三是弄拙成巧,化腐朽为神奇。无疑,第三种结果是修正自我的最高层次,理应成为我们追求的目标。

首先,缺点并不都那么令人讨厌。英国的一位心理学家曾做过下面的求职实验:他以约翰和杰克为化名,分别为他们制作了求职用的履历表和推荐信。两份履历表的年龄、学历等内容完全一样,只是推荐信的内容有一点小小的区别:约翰的推荐信几乎是完美无缺的,而在杰克的推荐信中多了一句话:“有时候,杰克可能会固执己见。”

然后,心理学家将约翰和杰克的履历表和推荐信寄给了50家大公司,请求找工作。50家大公司都同时收到了他俩的求职材料。结果,准备录用杰克的公司的比录用约翰的公司要多得多。心理学家通过进一步的调查研究,终于找到了其中的原因:对求职材料,各大公司普遍认为,推荐信中有一句缺点的杰克,比完美无缺的约翰,让人感到更加可信。

其次,在人生中,优缺点不是决然分开的,它们都有与之相对应的联系。比如,胆小畏缩之人与谦虚、文弱、真诚有着一定的联系;“马大哈”与随和、爽快、大气颇带关联;性情孤僻则与谨慎、善思独创精神有某些关系;而搬弄是非又天生同口齿伶俐、通灵机巧有瓜葛。懂得这个道理,可以增强我们纠正缺点的信心,找到一条完善自我的捷径。

再者,有些看似缺点的东西,实际上也可

以是优点。众所周知,世界上最著名的“短”物是兔子的尾巴,表面看,兔子的尾巴最短,长不了。实际上,正是由于兔子的尾巴短,才使其成为世界上最长的尾巴。这个长,是寿命长。兔子的尾巴短,不引人注目,没有人会拿兔子的尾巴当围巾,兔子由于尾巴短而保全了性命。而狐狸和貂的尾巴由于长,被人拿去当围脖,狐狸和貂的性命也因此而给自己的尾巴当了殉葬品。狐狸和貂的尾巴表面看长,实际上最短。

因此,当我们遇到缺点时,应该想一想它能不能逆用。如刀是我们日常生活不可缺少的工具,人们总希望选购完美无缺、刀口锋利光滑的刀具。如果一把刀,刀刃上留下了一个缺口,那么使用时就会十分别扭,影响使用的效果。可有人不是去除缺口,而是把缺口进行扩展,使整个刀刃都是缺口,经过一番创造性的改造,就制成了一种带齿的肉类解冻刀,结果非常锋利。用这种刀来切面包,切面整齐,面包屑很少。结果缺点改造成为优点。

由此想到了人,人不可能没有缺点,是不是有的缺点也有可能转化为优点?回答是肯定的。比如,残疾对于人类来说是一种缺陷,然而一家化妆品厂,专门利用人的这种缺陷来进行生产。他们专门安排智残者擦瓶盖,聋哑人装瓶。智残者擦瓶盖态度执著,若擦不干净,回头想想,过一会儿再取来重擦一遍。而聋哑人从不说脏话,避免吐痰混入化妆品,不用戴口罩了。

学会欣赏自己,接纳自己是一种能力。人总会发现自身的缺点,关键是如何去对待,不正视、逃避是心理不健康;关注并过分在意也是心理不健康。聪明的人,会把缺点变成优点,让缺陷成为和谐!



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

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?

李元亨收到一条罗贞与郑小燕合谋的短信

郑小燕送小孩上了幼儿园的接送车,周国荣才起床,她弄好早餐摆在餐桌上。每天早上她都要弄两份早餐,小孩和她一样喜欢喝牛奶,吃面包片,而周国荣一定要喝粥,哪怕两片咸菜就着,也能喝个稀里哗啦心满意足。

周国荣匆匆吃完就去了诊所。郑小燕上楼换了身轻便的休闲衣便出门了。

罗贞早就等在茶楼里,郑小燕有些自责,印象中迟到的总是自己。郑小燕笑了,罗贞是她大学最好的朋友,同班同学,当然在大学里,罗贞最好的朋友还有很多,但郑小燕没有很多,想想也就罗贞一个了,如果不是罗贞一贯地主动维系这份友谊,以郑小燕的性格和脾气,这友谊也脆弱得很。

“罗贞,你今天有什么心事吗?”罗贞的心情是永远都写在脸上的。

“你了解李元亨吗?我觉得他不爱我了!”罗贞突然凑过身子问。郑小燕心里咯噔一下,吃惊地望着罗贞,脸上阵阵发紧:“婚姻久了都是这样吧。”“你和周医生在一起多久了?”罗贞突然问。郑小燕托着下巴仔仔细细回想着,良久,摇摇头:“很久了,我都忘了。”

郑小燕坏坏地凑过脸,笑着说:“你可以给他一个惊喜,换一个环境……”罗贞听得两眼放光,仿佛她已置身那个环境中,兴奋地问郑小燕:“真绝,你试过吗?”

李元亨刚刚从一个会议中脱身出来,就收到了这条罗贞与郑小燕合谋的短信:“请速到温泉度假村315房,罗贞出轨啦。”

李元亨吓了一大跳,罗贞出轨,这事情对他来说,几乎比男足出线的概率还低,但女人总是很难琢磨,似乎这段时间夫妻间不愉快的次数多了起来,有些傻女人会出于报



罗贞著 最后的狂欢 中国书画出版社

复心态来惩罚她那捕风捉影的猜测。

李元亨坐不住了,飞快地驱车赶到温泉度假村,直奔315房。到了门口,他犹豫了,如果推门进去,他真的面临捉奸在床的局面,该如何收场呢?他真的愿意与她离婚吗?

李元亨踌躇了半天,正要拔腿离去,房门却突然开了,郑小燕笑眯眯地站在门后,李元亨顿时恼怒起来,刚要责问,郑小燕食指碰嘴“嘘——”了一声,赶紧把他拉进房间。

“你搞什么鬼?我还开会呢。”郑小燕没理他,只顾快速解开他的衣服和裤子的扣子,李元亨嘴上责备着,动作却配合起来,不管任何时候,如果环境里只剩下他和郑小燕,身体便本能的快速进入备战状态。

突然,李元亨似乎听到呵气如兰中夹杂了一句话:“你妻子就在隔壁,光着身子,泡在水里,你知道她在干什么吗?”李元亨脑子里激灵了一下,神志迅速被拉了回来,停下了

动作,捧着她的脸问:“你说的是真的?”

郑小燕浪笑着,双手勾紧了他的脖子,嘴唇凑到他耳边说:“罗贞正在等着你,她要给你惊喜,你能想到吗?是你在给她惊喜,她的丈夫在隔壁是多么的勇猛。”

李元亨突然将手一甩,郑小燕扑通摔到了地上,痛得她哎哟一声。李元亨也不理她,用最快的速度穿上衣服,一边问:“左边还是右边房间?”

郑小燕揉着发痛的屁股,脸上却是得逞后的笑容,眼睛里有一股慑人的邪恶光芒射向他。

“右边。”郑小燕很开心看到李元亨的表现,仿佛一切尽在她的意料之中。李元亨头也不回地推门而去。跨出门后站到右边房门前,整了整头发,想了想又把头发搞乱,然后推门一头冲进去。

美容养颜

书中揭秘杨幂、袁泉等众多明星的独家本草护肤金方,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金方,让你在唇齿间便可开始美丽之旅。

都市人运动、饮食误区

★女性生活百态

听人家说,运动能增加气血能量,身为白领的赵小姐每晚吃完饭都去跑步,按理说她应该受益匪浅,但事实却截然相反,运动后的赵女士经常失眠,一个月下来就变得面黄肌瘦。后来去了中医院,通过医生的介绍才知道:运动会起到打通经络,强化心脏功能,促进清除体内垃圾的作用,但是并不会增加人体的气血能量。

☆都市人运动提醒

运动对健康的作用,主要是加快血液循环的速度,使一些闭塞的经络畅通,特别是对于心包的打通有很好的效果。心包经的通畅,可以强化心脏功能,提升人体的免疫能力,加快人体的新陈代谢,利于人体废物的排出。

需要注意的是,单靠运动,不配合改善生活习惯,增加或者调整作息时间,对于健康无利反而有害,单纯的运动只是无谓地消耗气血能量。

许多繁忙的都市人都利用晚间进行运动。人体经过一天的消耗,可供运动的能量已经所剩无几,不适当的运动,使身体调动储存的肝火,加上运动的激发,精神处于亢奋状态。停止运动后,至少需要两三个小时让这种亢奋状态消除,才能入睡。由于肝火仍旺,这一夜的睡眠必定不安稳。这种运动对身体不但没有任何益处,如果形成长期的习惯,反而会成为健康的最大杀手。多数人都以为运动可以创造能量,所以才能在运动之后精神特别好,殊不知完全是透支肝火的结果。

现在你明白赵小姐越运动越不健康的原因了吧,其实除了这些外,还有两个误区是我们应该知道的。

☆进食寒凉食物三注意

并不是所有的寒凉食物进入肚子都会对身体产生负面影响。一般情况下,与人的体质状况、季节相适宜,就可以吃,这样能起到中和、平衡的作用。比如夏天,人体大量出汗,而适量吃些大寒的西瓜,它能除燥热,又能补充体内因出汗过多而丢失的水分,糖分,这时的西瓜对身体来讲就能起到协调、补血的作用,而天冷时吃西瓜就容易导致血亏。

另外,寒、热食物要搭配着吃,比如吃大寒的螃蟹时,一定要配上温热性质的生姜,用姜去中和蟹的寒凉,这样就不会对身体有任何的伤害,还利于蟹肉的消化、吸收。

☆食物是否能补血,一看颜色,二看属性

我们经常看到这样的宣传——黑色食物补肾、补血,如黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳、海带、紫菜、乌鸡等。其实并不然,温热是补,寒凉是泻。黑米、乌鸡性温,补血、补肾效果明显;黑芝麻,性平,补肾、补肝、润肠、养发;黑豆,性平,补肾、活血、解毒;黑木耳性凉,海带、紫菜性寒,夏天可以经常吃,冬天尽量不要吃。

所以,食物补还是不补,一定要看这个食物的属性,而不仅仅是按颜色排资论辈。

《本草纲目》告诉你

美丽食:紫菜、芹菜、莲藕粉具有很好的补血功效。

【紫菜:“烦热、病瘦脚气者。”《本草纲目·菜部·紫菜》】

美颜方:将藕粉倒入杯中,冲入适量的开水,搅拌均匀至透明状即可食用。不但有淡淡的令人陶醉的香气,还有通络补血的功效。