

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……

家琪妈被接回家去休养

婆婆的手术安排在两周后。家琪和小诺探望完她准备回家。“妈,没事的。”家琪抱了抱她。然后小诺上前,也抱了抱婆婆,婆婆的肩膀很瘦,小诺有点心酸。若是自己得了这种病,怕一半要崩溃了吧。婆婆也真不容易,怎么以前就会那么看不惯她,其实所有事情互相让上不就什么事情都没了吗?

手术如同预期一样,很成功,没有任何意外发生。家琪妈在医院里观察几天后,将被接回家去休养,待体力有所恢复,再做辅助治疗,以消灭手术后残留的微小癌灶。然后是小诺的考试,由家琪送她上考场,那是小诺以流产为代价而上的考场,小诺坐在考场里,在等试卷发下前,突然想起了宝宝,心里酸酸的。

回到家,客厅里不知什么时候供上了一尊搪瓷观音娘娘,墙壁上除了鲜红喜庆的装饰物外,还挂上些什么菩萨之类的。当晚一家人连宵来照顾家琪妈的一位亲戚阿姨,在家里团团圆圆地坐定聚餐。

这时家琪爸的手机响了。听得出是个女声,也听得出是家琪爸的秘书或下属,说的都是工作上的事情,通了5分钟左右时间,最后大概对方问候家庭祝他全家新春好之类的,家琪爸一迭声地笑着说谢谢。家琪妈把筷子放下,脸沉下了。家琪赶紧解释是谁的电话。“以后别让女的再往家里打电话!”家琪妈说。家琪爸不再说话,大家一起闷头吃饭。

小诺和家琪在被窝里讨论今天那个女声电话让老妈不高兴的原因。“你明天劝劝你妈,你爸对你妈已经很好了,她别不知足不珍惜。”

小诺让家琪带她出去逛逛街,家琪妈把商场的券数了10张给儿子:“这是1000块,去

挑两件过年的衣服吧。”

回家,老妈一看到儿子身上的黑外套,脸沉了一下。接着看到小诺身上的黑外套,还有头上的白帽子,脸就完全变黑了。“拿回去退掉!”语气凌厉,“大过年的,穿什么黑色白色,还嫌家里不够晦气吗?”

家琪拉了拉小诺的手,示意她别还嘴。“我给你们商场的券,不是花钱叫你们戴顶白帽子来给我送终的……”小诺的眼泪进出来了。

“好吧,妈,你别生气,我去去换一套。”说完,家琪赶紧把小诺推出家门,然后自己也紧跟着出门。一出门就在小诺耳边说:“她是病人,让着她点!”

年夜饭四人在饭店吃的。饭毕,家琪妈拿出一个厚厚的红包,说是压岁钱。小诺不去接,叫家琪接。家琪爸笑呵呵地说:“每人都有一个,一个是八千八百八十,一个是六千六百六十。小诺,接下吧,长辈的心意!”

小诺当着两老人的面,把自己的红包交到家琪手中,说:“你来管钱。”家琪说:“回去我们把它放到‘宝贝基金’里。”家琪妈一听,笑得很灿烂。

正月初一,小诺在收拾东西准备去妈妈家。家琪推门进来,走到小诺身边,问:“我们能不能推迟两天走?”“老妈想多留我们两天。”“是留你吧。”小诺头都不抬。家琪干笑。

“我同我妈说了,说我们已经答应你妈初二去,可我妈说她会给你妈打电话,迟两天去。”“家琪,我是问你的态度。”小诺看她老公,说:“你的心中总有自己的主张吧,你是主张听老妈的,多留两天,还是按照原计划去丈母娘家?”“我……我听老婆的。”家琪说。



徐徐著

河南文艺出版社

婆婆媳如事

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。

消除焦虑的三步程序法

老孙最近总是处于一种焦躁不安的状态,吃饭不香,睡觉不实,一天到晚老想着心事,做什么事情都没有兴趣。一会儿想着单位要搞优化组合,自己会不会下岗,一会儿又想着儿子今年要中考,担心着他的前途……

老孙体验到的情绪状态实际是一种焦虑。焦虑是一种类似于担心害怕的情绪体验。对于焦虑者来说,往往并不是已经身临困境或危险的境地,而是预感到有什么不安的事情将要发生,或者对事情可能出现的各种后果把握不定。

事实上,即使大人物也难免患焦虑之病。曾任四任英国首相的格兰斯顿每次讲演,都要失眠两晚。他说,他一方面担忧,他该说些什么话,一方面又要担忧什么话他该说。

美国著名工程师成利斯卡利尔的发明把一件工作做砸了。这一挫折犹如当头一棒,把他给打蒙了。他觉得心头翻腾,好长时间睡不着觉。

后来健康的理智提醒卡利尔,这种忧虑是多余的,他开始平静下来考虑解决问题的方法。这种强迫自己平静下来的心理状态非常起作用。30多年来卡利尔一直遵循着这种方法,遇事都命令自己“不要激动”。这种方法非常简单,任何人都可以学会。它总共分为三个步骤:

第一步:平心静气地分析情况,设想已出现的困难可能造成的最坏结果。面对当时的情况,卡利尔想再坏也不至于坐牢,顶多掉饭碗。

第二步:在对可能出现的最坏后果有了充分估计之后,则应作好勇敢地把它承担下来的思想准备。卡利尔对自己说,这一失败会在我一一生中留下不光彩的一页,从而影

自己的晋升,甚至丢掉工作。可是即使自己在这里把工作丢掉了,还可以在其他地方找到事干,这算不得什么了不起的大事。

第三步:待心情平静之后,即应把全部时间和精力用到工作上,以尽量设法排除最坏后果。卡利尔首先设法减少可能的损失,做了不少试验,后来公司非但没有损失,反而净赚15万美元。

想想看,卡利尔要是当初继续苦恼下去的话,后来绝对不会取得这样好的结果,因为苦恼只会破坏你集中思维的能力,你的思想会因为苦恼而不能专心致志,你也会因此而丧失当机立断的能力。但如果你强迫自己正视现实,准备承担最坏后果,那么就可以打消一切模糊不清的念头,使你有可能集中思想考虑问题。

焦虑本身常常是一种模糊不清、莫名其妙的担心。因此有焦虑感的人,最好能把自己的担心向亲朋好友倾诉出来。如果没有合适的倾诉对象,也可用笔写在一张纸上。如此可有以下的收效:第一,心里混淆不清、令你心乱如麻的问题理出了头绪;第二,原以为是重要无比的事情,却可能让你忽然觉得“不过如此”;第三,原以为是不大的事情,竟是关键所在;第四,由以上倾吐为开端,像卡利尔一样,寻出解决问题的对策。第一是勇敢地面对它。你可以冷静地问自己:“这件事最坏又会坏到什么结果?”当你答复了这个问题后,你的焦虑就会消失了大半。第二是制定一个行动计划来代替你的焦虑。比如当你规划出一个有意义的生活目标,并全力以赴地使它实现时,你很快就会把全部注意力转向到自己的努力之中。这时候,你还有工夫焦虑吗?

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份精心设计的车祸,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?

郑小燕收到一张某某超市的催款单

傅强敏锐地抓到了杨梅话里的重点,说:“杨老师说的两个原因里,我想后面那个才是真正的原因吧,既然现在周医生已经死亡,我们就要本着客观负责的态度去面对真实情况,所以,请杨老师将你所知道的情况都如实地告诉我们,可以吗?”

“在讲到郑小燕之前,我想请问你们一个问题,你们知道多少周医生的个人感情之事?”

傅强面对杨梅的严肃提问,也不好活泼起来:“关于周医生的感情问题,我们目前只知道他有一个情妇,叫王笑笑。”

“那就够了,事实上,他就这点私事,后期他也没有刻意隐瞒什么,这点让我很奇怪,现在也没想明白,作为一位知名的医生,他应该有所收敛,并且他与情人的时间并不短,甚至比他的婚姻时间都长,这表示他与情人之间的关系稳定,如果说他想与情人结婚,无所谓曝光,但是他与我的交流中并没有这个想法,他根本不想拆散家庭,他对妻子郑小燕也相当关心和呵护,甚至小心翼翼,这种情况下,他就更应该与情人保持低调,他的这种心理与行为的矛盾令我十分不解。”

傅强表示明白了,他更关心的是:“郑小燕的心理疾病与此有关,是吗?”“是的,郑小燕曾经撞见过丈夫偷情现场。”杨梅说。

杨梅起身去档案柜里翻了一会儿,找出一个文件袋。“事实上,这半年郑小燕已经停止了治疗,我有过电话回访,她表示不再需要治疗了。”“那么你认为她是不是已经痊愈了呢?”

杨梅摇摇头说:“她的这种病症我们称

之为‘压迫型行为影射间歇综合征’,呵呵,这名字太专业,我简单解释一下吧,所谓压迫型,就是强迫自己的意思,行为影射,就是将外在的行为,或者外人的行为解释成自己必须去重复的行为。”

傅强说:“那么,请告诉我们郑小燕的症状是什么?”

杨梅突然警觉起来,狡黠地说:“郑小燕并没有暴力倾向。”

一大清早,郑小燕习惯按时醒来,房间里充满朦胧的晨光,在落地白窗帘的过滤下,白茫茫的如同起了雾。她望了望平时周国荣睡觉的地方,她想自己应该伤感,应该换一件素服,当脱下素服的时候,她将有新的生活,新的习惯。

下楼时,她看到报纸里夹了几张账单,通常这是周国荣关心的事情,他会交代诊所的护士代劳。以后必须由她去关心了,于是她翻了翻,发现有一张账单看起来很花哨,边上稍稍印了减价家具的广告。

当她看清账单的内容时,她竟有些站立不稳。这是一张来自某某超市的催款单,而这家超市的名字她无比熟悉,这七年里,她几乎每周都会光顾。

她一直认为,周国荣可能从未踏足过这家超市的大门,他甚至从未踏足过其他任何超市的大门,有什么理由能他去光顾一家只卖家庭食品和女人饰品的超市呢?

这张账单的确是寄给周国荣的。里面显示的时间表明周国荣与这家超市的联系时间并不短,他们有一个按月结算的合约。虽然数额极小,微不足道,但对于郑小燕的意义却不在于此,她看着账单,仿佛感觉到了丈夫的眼睛此时正在身后紧紧地盯着她。



中国书画出版社

美容养颜

书中揭秘杨丽萍、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被忽视的小细节,掌握了它们,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。

脂肪无罪,摄入也要有度

★女性生活百态

看着自己喜欢的衣服却穿不上,谁都会懊丧,我今天就见着一位:“烦死了,你说这脂肪怎么这么讨厌,我也没怎么吃东西,它还偏往我身上钻。”一位正在试衣服的高个子女孩瞅着心爱的衣服,却扣不上,不禁向自己的同伴抱怨道。

“就你这个头,即使把身上的脂肪都刮下来也穿不上,脂肪无罪啊。”同伴幽默地说。

说到脂肪,许多女性朋友是欲除之而后快。在她们观念中,脂肪就像是多余的,还会使身材走样,真是有害而无一利。面对这种观念并疯狂减脂的女性,我不禁要问:你真的了解脂肪吗?其实,脂肪也是我们的朋友,有了它,我们才能每天精力充沛。

★一分为二看脂肪

有些女性觉得脂肪如洪水猛兽,它们都是坏东西,是引起心脏病等疾病的罪魁祸首,是公认导致发胖的原因。其实,脂肪有好坏之分,好的对人有利益,坏的则应尽量避免,这才是美丽女人的聪明选择。

好脂肪通常指的是单不饱和脂肪酸、奥米伽3脂肪酸。橄榄油中就存在着大量的单不饱和脂肪酸,它能保护心血管系统。奥米伽3脂肪酸则主要存在于海味、绿色蔬菜、鱼类、橄榄油、核桃等食物中。

坏脂肪通常指的是饱和脂肪酸、过量的奥米伽6脂肪酸,最近又发现了一种对人体健康起严重破坏作用的脂肪——反式脂肪酸。饱和脂肪酸在肉类、奶制品及一些热带油类中存在,反式脂肪酸则在植物油的氢

化加工过程中产生的一种分子。

★女人拒绝了脂肪,很容易丧失美丽

脂肪对保持女性的容貌有着举足轻重的作用。当女性进入青春发育期时,由于内分泌系统发生变化,皮下脂肪含量逐渐增多,使皮肤光泽润泽而不起皱纹,富于弹性而不会松软,特别是胸、臀等部位脂肪的增加,构成了女性丰满匀称而特有的曲线风姿。俗话说“女大十八变,越变越好看”,就是因为脂肪适度增多的结果。相反,如果缺乏脂肪,将使身体呈现病态,体形消瘦,胸部扁平,皮肤松弛。

★食用脂肪要有度

足够的脂肪,让我们秀发柔顺,皮肤柔嫩;多余的脂肪,使我们血管堵塞,所以女性不应拒绝脂肪,但也要有个度,这个度便是根据人体对脂肪的需求量,不可太多,也不可太少。

《本草纲目》告诉你

美丽食:玉米、芹菜、蘑菇、猕猴桃等食物均有维护容颜的功效。【玉米:“调中开胃。”《本草纲目·谷部·玉蜀黍》】

美颜方:取芹菜500克,择叶洗净后用热水焯一下,然后沥干切成3厘米长的小段,加糖、盐、醋拌匀,淋上香麻油,装盘即可。此凉拌芹菜酸甜可口,具有降压、降脂的功效,尤其适用于高血压者。

取嫩玉米粒、番茄、巧克力粒、沙拉酱、酸奶或橙汁各适量。一种做法是将玉米粒洗净,用淡盐水煮熟后冷却;番茄洗净,放入沸水中稍烫,剥皮,去子、切丁。第二种做法是将玉米、番茄丁放入盘内,浇上沙拉酱、酸奶或橙汁、巧克力粒拌匀即成。这两种玉米沙拉不仅不会使人发胖,还能提供人体必需的脂肪。



新世界出版社