

婚恋
伦理

理直气壮的水还是婆婆,婆婆不乐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,至于当儿子又当丈夫的家琪,只好做夹心饼干了……

婆媳矛盾的导火索几乎都起自小阳阳

小诺见有点成效,便旋转按钮,把功率调到最大,但出奶量没因功率变大而加快。护士进来,见小诺满头大汗还在折腾,说:“大功率时最多吸七八分钟,不然乳房会被损坏的!”

最郁闷的一次,好不容易压出半瓶,放在病床的床头柜上,因为奶瓶盖子没旋紧,拿东西时带翻了奶瓶,结果眼睁睁看着半瓶母乳的一半流满到柜子上,小诺又心疼又委屈,终于号啕大哭。

月嫂让小诺去吃饭。家琪妈去照顾宝宝。小诺看到餐桌上又有碗猪蹄汤,有点反胃。小诺吃了些时鲜蔬菜和一小碗饭,那碗猪蹄汤没动,然后去接替婆婆的活,让婆婆吃饭,自己继续照顾宝宝。

“噢,小诺,你怎么不喝汤呢?”婆婆的声音传过来。“我不喝了,我不喂奶了,实在没奶。”婆婆没说话。半天后,婆婆说:“再试试嘛,那是你自己的儿子呀。”小诺突然一股怒火升起,大声嚷道:“我没用,我承认我没你那么有本事,能喂奶喂两年,这样好了吧?”

婆婆见小诺如此冲撞她,立即黑下脸,去了客房,把门一关,再不出来。月嫂见状赶紧去卧室安慰小诺。小诺对月嫂说:“我来吧,你去陪我婆婆说说话……我没奶,心情本来不好……你去同她说说,就说我话重了,向她道个歉。”

这样,在月嫂的周旋下,这事总算过去了。说起来,所有大大小小矛盾的导火索几乎都起自小阳阳,这个因为在羊年出生而取名何阳阳的小家伙上。

刚从医院回来时,小阳阳一直在小诺身边,不管白天晚上。主卧室里放了个婴儿床,白天把宝宝放在大床上,晚上睡婴儿床。最

初,小诺和家琪分工,白天小诺带,晚上家琪带,因为开始全部使用人工奶粉,所以每晚家琪要每4小时起来一次冲泡奶粉,晚上10点,凌晨2点,早上6点,准时至极。才做了几天,家琪就感觉吃不消了,而旁边客房里的家琪妈,似乎时刻准备着,一听到小阳阳的哭声,就去敲主卧的门。本来家琪的一套喂奶程序还算熟门熟路,烧水、冲泡奶粉、温水兑和,然后抱起小阳阳喂奶,半小时搞定,反正奶瓶热水

水器什么的都放在主卧,家琪轻手轻脚地做,也不至于怎么影响到小诺。可是家琪妈一定要敲门进来,说家琪要上班很辛苦,她来帮他做晚上喂奶的活。卧室里多了个人走来走去,小诺就睡不着了,家琪也不见得轻松多少。

后来,家琪在早餐桌上打着哈欠说好久,家琪妈趁势提出:要不这样,小阳阳白天让小诺和阿姨带,我们休息,晚上就由我们来带,你们休息,这样都不累了。

“让你爸睡客厅沙发,我与小阳阳一张床。”家琪妈说。

家琪哭笑不得。离坐月子还早着呢,总不能当爷爷的一校之长天天睡沙发吧,家琪爸的脊椎骨本来就不太好吧。

“这样吧,我让柳师傅来接我回家。”

短短一周时间,小诺就觉得婆婆制造的窝心事情不少。

婆婆的自我感觉实在是太好了。婆媳在一起的时间多了,自然会聊起很多话题。聊天时,婆婆最喜欢的就是回顾她当年的光荣历史。

“等空下来后,我给阳阳织几件毛线衣,我织的毛衣大家都说很美观很大方的。”小诺暗自叫苦,婆婆织的毛衣她有数的,用的都是好材料,什么全羊毛之类,但是,那个款式,实在老土。



徐徐著

河南文艺出版社

婆婆媳那些事

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,而在于是否具有好的心理素质。

积极自我暗示的心理力量

“我期望与麦肯罗比赛”……这是网坛明星伊万·伦德尔在与约翰·麦肯罗交锋之前,每天都要在本子上写下的一句话。原来,伦德尔与麦肯罗比赛了多次,伦德尔是胜少负多。久而久之,他对与麦肯罗的比赛有了一种恐惧心理。为了培养其必胜的信心和勇气,伦德尔的心理医生建议伦德尔每天都要在笔记本上写下本文开头的那句富有挑战性的话。

伦德尔的心理医生所运用的这种方法,实际上是心理学上的一种自我暗示技术。它有着很强的实用意义,尤其是每年恰逢高考来临之际,不少考生会产生头晕、心慌、胸闷、焦虑等不良情绪反应,影响了他们考前的复习和考试水平的发挥。在这种情况下,如果能有意识地运用一下积极的自我暗示,往往会收到良好的效果。

在日常生活中,我们也经常不自觉地给自己一些消极的暗示,最常见的是很多人出于谦虚,经常在人前进行“自我贬损”,比如说:“我这人一向很笨”、“我真的不行”、“一辈子恐怕就这样了”等等来表示自己的谦卑。但是,如果这些话长期重复,我们的潜意识就会接受这些信息,然后,我们就变得真的不行了。同时,经常听你说这些话的人也会接受心理暗示,觉得你这人真的不行。

如果我们能有意识地接受积极肯定的暗示,就能够对我们的心理、行为、情绪产生一定的积极影响和作用。

积极自我暗示的方法从实质上来说,是通过运用一些自我激励式的语言,使其积极的精神能够渐渐地、悄悄地潜入到自我意识之中,直接对自我的思想、情绪和意志发生

作用。产生这种效果的语言有很多,比如“我正在达到我的目标”、“工作是我非常喜欢进行的事”、“我对自己充满信心”等。经常反复运用这些语言进行自我暗示,就容易鼓舞自己的斗志,稳定自己的情绪。自我暗示应选用那些简短、具体、直接、肯定的语言,同时最好伴之往日获得好成绩的情景,或者想象即将取胜的成功场面,用鲜明的图像化方式来加强自我暗示的效果。

有一位退休工人,因癌症复发,被权威医院的大夫“判处”半年内死亡。然而如今已过了15年,这位退休工人还愉快地活着,医院检查症状已基本消失。这位老人称,他的法宝就是积极的“自我暗示”,包括三个方面:首先是多回忆过去愉快的事情,使自己保持好心情;其次是排除杂念,“今天感觉特别好”,吃药时默念“这药特别有效”等;另外还用想象力战胜癌细胞,想象白细胞能战胜癌细胞。

现在很多公司,为激励员工,在办公室里贴上“我是最棒的!”、“我一定能成功”等字条,同样利用的是积极暗示的作用。

积极的心理暗示能够对人的心理、行为、情绪产生积极的影响和作用,会使病人增强战胜疾病的信心,从而有益于病情的稳定和症状的消除。因此,我们保持身体健康,除了锻炼身体、合理饮食和科学起居之外,还应当有意识地训练自己进行积极的心理暗示的能力,经常“自我激励”。这样,机体对疾病的抵抗力增强,自然能战胜疾病,保证身体健康。

积极暗示是一种平心静气潜移默化的心理运动,想一蹴而就或三天打鱼两天晒网的做法是不可能取得成功的。



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起精心设计的车祸,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?

李元亨仿佛脑后挨了一闷棍

李元亨这段时间几乎推掉了所有应酬,下了班便在家。他是个永远不会无所事事的人,在家中的时间里他基本待在书房。

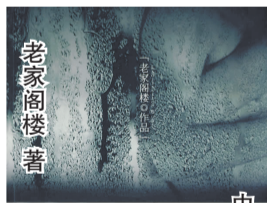
这一天,李元亨刚跟罗贞亲热完,隐隐听到书房里的手机在响,他问:“是我的手机在响吗?”罗贞也侧耳听了一下,说:“是,你去接电话吧,我要洗个澡。”

李元亨翻身下床,快步走到书房接电话,居然是王笑笑。“我们能见面吗?最好别告诉罗贞,我在百利商场门口等你。”说完,电话就挂断了。罗贞洗澡出来的时候,他刚换好衣服,罗贞问:“你要出去?”“是的,公司加班的同事来电,有一批货出了点手续问题,我要过去签字才能换货。”他这个理由非常充分,这是经常遇见的事情,罗贞说:“晚上冷,你多加件衣服。”

百利商场就在李元亨家的两条街外,李元亨带着一路的疑问驱车停在百利商场门口,王笑笑开门进来,面无表情,说:“开到停车场吧,安静一点,我有事和你谈。”

“李元亨,你好厉害。”王笑笑突然开口了,语气依然冰冷。李元亨望着她,不明所以。“我问你,你和郑小燕的事情是真的吗?”说这话的时候,王笑笑用犀利的目光迎着他。

李元亨的心里咯噔一下,有些不悦地反问:“你要说什么呢?”“噢,”王笑笑叹了口气,看得出她心里其实很矛盾,似有莫大难言之痛在逼着她,“元亨,你明白我现在的处境吗?”“慢慢会过去的,我知道你很难。”“会过去吗?”王笑笑冷冷地说,“没有人会忘记我的,因为我成了她们心目中最大的隐患。呵呵,我已经不可能在这个城市待下去了,一天也不能。”“那岂不是还有一年?”李元亨



老家阁楼著

中国画报出版社

想起那个可恶的遗嘱。

“那笔钱我不想要了,我会找刘律师作一个声明,将保险金转赠国荣的女儿,她才是这笔钱的真正主人,她失去的是父亲,比我更需要获得补偿。”

“那么,你的钱从哪里来?”李元亨奇怪了。“你会给我的。”王笑笑盯着他说。

王笑笑从包里掏出一沓照片递给他。李元亨的眼睛刚落在第一张照片上,就仿佛脑后挨了一闷棍,随着一张张扫过,他的额头已经冷汗淋漓,这些都是他与郑小燕在酒店阳台、高速公路的汽车上,甚至还有密林丛里的偷欢照片,每一张都赤裸相拥,虽然距离较远,但对于熟悉的人来说,完全可以辨认出他们来。

“三天吧,你要给我答复,否则……我也不吓你了,你看着办,这些照片你留着,去找郑小燕一起欣赏吧,保证她会惊喜的。”王笑笑说完拉开车门离去。

李元亨透过玻璃,看着她一扭一扭的屁股仿佛在他无声地嘲笑着,他突然闪过一个可怕的念头,假如现在踩一下油门,向她冲过去,狠狠地冲过去……

杨梅将车稳稳地停在车库里,提着电脑包下了车,跳上台阶,快步向她的研究室而去。

刚到大堂,就看到傅强和章雨从大堂沙发站起迎上来。杨梅冷冷地看着他们俩,没好气地说:“走吧,到我办公室去说。”

杨梅仿佛下了坚定的决心,坐了下来,看着他们说:“你们在对郑小燕实施监视保护,是不是认为周医生的死与她有关?那么,我可以告诉你们,这不关郑小燕的事情,你们可以转移一下调查方向了,别再白费力气。”

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金方,让你在唇齿间便可开始美丽之旅。

生气是养颜之大忌

★女性生活百态

午休时间,陆菱和她的同事们眉飞色舞地讲着自己的故事:“我老公以前是个花心大萝卜,看见年轻漂亮的女孩就要瞅上几眼、评论一番,为此我和他吵了好几次,闹了好几次。每次我都被气得火冒三丈,而他却在一边笑眯眯地唱‘怒发冲冠’。有一次,我又为此生气时,无意中发现镜子里的自己面目狰狞,像个泼妇,好可怕哦,从那以后我再也不为此生气了。说来也怪,我那个臭老公也洗心革面了。”

人在生气时,即使最漂亮的面孔,也会让人感觉不舒服,但是随着现代生活节奏的加快,不少人因为压力过大而经常生气。俗语说气大伤身,气淤积在身体里面不知道会产生多少的毒素!因此,爱生气的人是不健康的、不美丽的,也是很难找到幸福的。

☆生气是养颜的大忌

生气时,人体内的血液会大量涌向面部,这时的血液中氧气减少,毒素增多,而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的深部炎症,产生色斑等皮肤问题。此外,经常生闷气还会使自己脸色憔悴、双眼浮肿、皱纹增生。

所以姐妹们一定要注意学会制怒,不开心的时候大家可以这样做:分开双腿,吸气,双手平举。这个姿势可以调节身体状态,让毒素排出体外。

☆心理学中的制怒法

躲避法:在生活中遇到怒的刺激时,就尽量避开,眼不见,心不烦,怒气自消。

转移法:发怒时,有意识地听听音乐、逗逗孩子等,这是积极地接受另一种刺激,即转移大脑兴奋点的制怒方法。

主动释放法:把不平气和愤怒向认为合适的人全盘托出。平时与人相处不可能不产生分歧、隔阂,经常交换意见,把话说清楚,也是平缓和增强团结的方法。

意识制怒法:是以自己的道德修养、知识水平使愤怒情绪难以发生或降低强度。以自己的内部语言为媒介,如在发怒时心中反复默念“别生气”、“不该发火”等,常会收到一定的效果。

升华法:把怒气化为从事

科学、文化、艺术、体育等活动的力量。司马迁说的“文王拘而作《周易》,仲尼厄而作《春秋》……诗三百篇,大抵圣贤发怒之所为也”,就是升华的典型例证。

☆合理饮食可制怒

愤怒与饮食有什么关系?首先,饮食过度,与能量代谢有关的B族维生素就会消耗得多,而维生素B1缺乏会使人脾气暴躁、健忘,维生素B3缺乏与焦虑有关,维生素B6的不足则导致思维能力下降。另外,肉类吃多了,体内的肾上腺素水平就会升高,也更容易使人发怒。

在这里向大家介绍几种天然的制怒剂:玫瑰花泡茶或山楂单泡饮用,适量饮用啤酒。莲藕属顺气佳品,萝卜生吃(如有胃病可饮用萝卜汤)也是天然的制怒剂。

《本草纲目》告诉你

美丽食:山楂、莲藕、萝卜、玫瑰花等均可以帮助你平复心情。

美颜方:将10克新鲜的山楂和30克山药洗净后削皮,磨成泥状,加入肉桂粉5克,调成糊状,洗净脸后将其涂于唇部,15分钟后洗掉即可。经常使用可以使你的双唇鲜润夺目。