

婚恋伦理

理直气壮的水还是婆婆,婆婆不满意儿子对媳妇百般呵护。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婆婆,只好做夹心饼干了……

张妹再次鼓动小诺趁早买房子

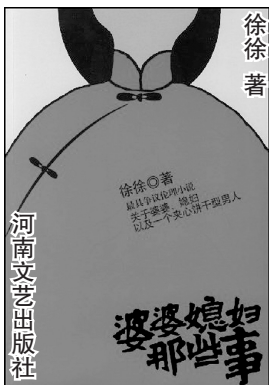
婆婆的占有欲,让小诺也很恼火。自从说好白天小诺带孩子晚上婆婆带孩子后,小诺发现,最初婆婆在他们两人睡觉前把太阳抱走,后来接替的时间越来越早,最后是晚饭后就直接把太阳抱去她的客房,这样产生的一个结果是:家琪一吃完饭就去婆婆房间逗儿子玩,那小小的客房就是一个三代同堂的快乐圈子,而小诺,竟然不在这个圈子内了!

若说婆婆确实是疼爱孙子,那也无话可说。明明身体吃不消,还要争夺与孙子在一起的时间,这样的婆婆,占有欲是不是太强了点吧?

小诺想吃尖椒牛柳,同月嫂说了几次,可都没有出现这盘菜,问月嫂,月嫂歉意地说:“你婆婆不让买牛肉,说要当心疯牛病。”

小诺接到一个电话。两年前的老同学苏茜去澳洲留学,留学前,还与她男朋友在小诺家小住几天,并把杭州旅游当了个蜜月游,杭州给她留下了很好的印象。电话就是苏茜打来的。苏茜在澳洲读了个房地产管理硕士,是那种一年半就读完的学位,含金量不高,但是,她很幸运地在当地一家颇大的房产公司找到了实习机会,实习了半年。一个月前,她回国,凭着洋学位和洋工作经历,在广州一家著名的房地产公司里得到了一个职位,公司在杭州有项目,把她派到杭州,当杭州项目的销售部经理。

小诺一时很惊喜。问苏茜的近况,苏茜说与大个分手了。苏茜得知小诺已为人母,热烈地祝贺了一把,然后说,她刚来杭州,工作也刚起步,等过段时间一定要好好聚聚,请下一家三口。小诺说那自然,等着迎接你这个海归精英呢。待放下电话,小诺有点



徐徐 著

落寞。

张妹来看小诺,两人在主卧里聊天说话。小诺指指楼上天花板:“张妹,你听听,这个声音,你能感觉到吗?”张妹一听:“哦,这声音有点噪,闷闷的那种噪。”“我听这声音已经很长时间了,就像得了耳鸣一样。楼上搞了个加工窗帘的家庭作坊,每天用电动缝纫机加工到6点钟,我都要被搞得神经衰弱了。”“谁叫你当初不买下我们那里二期的房子?你那时买了,现在都可以入住了,你没看,现在那儿房价都八千九千了,整整翻一倍啊!”小诺瞪了她一眼:“你以为我不想买啊?但是没人支持我买啊!”

张妹灵机一动,对着小诺耳朵悄悄说:“现在买房也来得及,你依旧打宝牌,再加上这楼上的噪声,你婆婆现在就住这儿,就说噪声很损伤她孙子的发育,让她设法卖掉这套房子,我估计你们房子60多万好卖,你自己再按揭个20万30万,照样可以挑个好的楼盘,弄个三房两厅。只是……”张妹脸上有无奈的神色:“你知道吗,眼下全是房产商的市场,人人抢房抢疯了,没熟人,你估计挑不到好的房子。”

小诺一听,一笑:“你还别说,前几天,我的大学同学来杭州了,当一个什么楼盘的销售部经理呢。”

张妹一听立即问:“什么楼盘?”

小诺说具体名字忘了,不过是个大楼盘,是南方一家很大的房产公司的。张妹立即把些房产公司和楼盘在脑海中过了一遍,然后说:“赶紧联系她,她是女的吧?销售部经理,十有八九是美女的!到时候带上我,我请客,叫她给我留套房子!小诺,你别傻,这是你买好房子的最后机会了!”

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。

发泄类游戏正在城市白领中流行

在电脑上发怨恨帖、玩虚拟砸汽车游戏、到网吧放声大哭……这些发泄类游戏正在大城市的白领中迅速流行。

这是某公司职员灵子发来的一封电子邮件:“工作与生活的重压常使我喘不过气来。我们公司旁有个拳击馆,我经常可以听到一些男人在里面狂吼,作为一种发泄方式,我们单位有些男人甚至借酒来发泄。而像我这样的女孩,就基本上没办法发泄了。这所谓的发泄,便是心理为了一些不愉快的事,想向别人诉说,可是找不到合适的对象。例如我就有亲身的感触,即使再亲密的朋友都离我很远,我不可能一有事就向她们说,因为大家彼此都很忙。和我男朋友说吧,有些东西根本就无法交流,而且作为同龄人,也没有一个正确判断事物的标准,有时甚至可能说是对事物的错误认识。我的父母呢?应该可以谈心里话吧,可各自想的就不是一码事,我不知道积压憋闷的心理怎样才能消除?”

灵子的来信,向我们摆出了这样一个问题:人的不良情绪,总要有个“吐”的方式和地方,如同地震,能量释放出来了,也就平静了。最好能通过多次释放小能量来分解大能量,否则积蓄太多,一发便会惊天动地。

有首流行歌曲唱道“生活像一团麻”,想起来很有些道理。生活在现代社会的人们,常被人生固有的烦恼和时代的压力所深深地困扰。人际关系的矛盾,对前途的担忧、学业事业的压力、情感的纠缠与伤害等导致的忧郁、恼怒、哀伤、愁怨之类的不良情绪,时常无情地啃噬着人们的心灵,妨碍着人们正常的学习、生活、工作,既然心灵不可

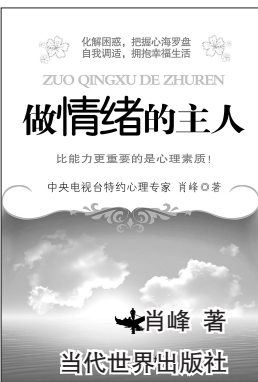
能是一泓永远宁静的湖水,当翻涌混浊的波澜时,需要的则是正确的疏导和宣泄。

美国科学家的研究结果表明,那些不愿意宣泄自己不满情绪或喜欢抑制愤怒的人容易缩短自己的寿命。研究结果还显示,那些活得长的研究对象基本上都属于“有脾气则发”的类型。美国科学家从1994年起开始对851名年迈的神职人员和修女进行了为期五年的跟踪研究。研究的目的是为了了解

一个人压抑或发泄自己的怒气对长寿所产生的影响。研究结果表明,那些不愿意宣泄自己不满情绪或喜欢抑制自己愤怒的人容易缩短自己的寿命。研究人员表示,一个人因气愤而想发脾气实际上与是否道德没有直接的关系。从古希腊开始,人们就认为一个人的性格及其表现情感的方式能够影响其健康。因此,长期以来,医学界一直在研究这一问题。但是,以往的研究主要表明,忧郁都会缩短人的寿命,也会引起心脏病等。

因此,内科医生提醒人们,当自己遇到烦恼、悲伤事情的时候,在不危害社会和他人的情况下,发泄一通自己的情绪,如在空旷的草坪上大喊一声,写信、写日记和上网聊天等,就可以得到自我排解,取得心理平衡,有益身心健康。如果出现一些身体不适症,应有针对性地到医院选择就医,切不可拖延时间,耽误病情。

每个人,既然生活在这个红尘喧嚣的世界上,便不可避免地有烦恼。成天闷闷不乐、神情郁郁不是解决的办法。诚然,要忘却和超脱并非易事,对此,你就可以试着自我发泄,把那团闷气排放完了,就会心平气和,烦恼消逝,保持一颗平常心。



做情绪的主人

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此份遗嘱而改变。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?

周国荣亲自促成了郑小燕的过失行为

小章想解释,傅强用脚踢了他一下,抢着说:“杨老师的依据是什么?”杨梅笑了,说:“我是从事心理学的,我了解我的病人,郑小燕不会杀人,尤其不会杀周国荣。她是个非常不幸的女人,傅警官。”“如何不幸?”“是她的丈夫亲自促成了她的过失行为。”“你是指上次说的偷窃习惯吗?”章雨问。“那只是其中一种暗示。”“你是指郑小燕与李元亨有染的事?”小章惊讶地说。“没错。”杨梅点点头。傅强与小章对视了一眼,他们都非常意外。

“这些是周国荣和你说的吗?”“是的,我和周医生一直在合作一篇论文,名字叫《无意识本源》。我们都认为,任何人的无意识状态里,都有无秩序本源存在,举例描述就是,所有人的真实心灵都是藐视规则的,暴力、盗窃、强奸等犯罪都是潜意识的心灵暗示所指引的行为过失,他们的显意识无法压制潜意识的时候,便产生了犯罪行为,也就是我们所说的意志薄弱。”

“你是说,郑小燕是被周国荣引发了这种潜意识,可是周国荣与王笑笑意志也很薄弱啊。”傅强提出问题。杨梅说:“你们可能不了解,在周医生看来,他与王笑笑并非在偷情,因为他真正爱的人是王笑笑,他们有十年的感情。”

突然,杨梅很严肃地注视着他们说:“如果机会和风险合适,你们一样会尝试偷情,或者偷欢。偷,是存在于人类心灵深处最真实的原始欲望,每个人在潜意识的心灵深处最真实的欲望都是一样的,只不过每个人的机会不同,显意识里反应出来的行为才有差别。七年前,我和周医生都认为郑小燕是一

个足以推翻我们论点的人。周医生可能就是为搞清楚原因,两个月后干脆回家研究,呵呵。”“那时候你知道王笑笑的存在吗?”“当然知道,周医生原本是想娶她的。”

同一时间里,刑警小三与老刘正在烈日下奔波,他们这两天的任务是把这一带的洗衣店跑遍,寻找一件极有可能进入洗衣店的衣服,老刘手里有一张照片,只要进入洗衣店,首先让店员辨认照片。要命的是,这一带可能是住的懒人多,洗衣店竟然多如牛毛,把小三气得够呛,“老刘,有钱送衣服到洗衣店的人,没钱给自家买台洗衣机吗?”

李元亨没有将车直接停在郑小燕家门口,而是停在一条街外的公共停车场,然后徒步走过去。郑小燕的门虚掩着,这是为他开的。李元亨心情复杂,既喜且忧,小燕让他过来的目的与自己上门的目的截然相反,浪漫与残酷,像两条交织的丝线织出了一张网,紧紧裹着现在的李元亨。

屋内灯光昏暗,电视屏幕闪烁着,郑小燕独自蜷缩在沙发一角。

李元亨站在门口,摸了摸裤兜里的照片,可怜巴巴地望着郑小燕,一时不知如何是好。

“小燕,你一直没找过我,”李元亨喝了一口水说,“你最近还好吗?”

郑小燕微微一笑,说:“还好,你不是也没找过我吗?都是罗贞来安慰我。”

“她是个好人。”李元亨这话讲得很无奈,这些年他第一次这么评价罗贞,但是可能就要永远地失去她了。

“你也是个好人啊,元亨,别想太多了,好好对罗贞。”这是郑小燕的实话,接到李元亨的电话后,她就想到了这句,与他那些浪漫云雨,竟恍如隔世般遥远而不真实。

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。

解读“皮肤情绪地图”,学会“情绪美容”

★女性生活百态

最近让刘小姐特别心烦的是,自己的脸上起了青春痘一样的“小疙瘩”。今年已经32岁的她,竟然还像青春期的女孩一样,痘痘“猛”长。更严重的是,她的脸上还出现了两大块色斑。

原来,刘小姐是个很追求完美的女人,在生活、工作上都是如此。自从大学毕业后,她不仅在公司里兢兢业业地工作,业余时间还拼命“充电”,不断提升自我。买件衣服、配件首饰,非得左挑右挑……各种焦虑、紧张的压力和情绪,加速催生了她脸上的痘痘和色斑。

想要成为魅力女人,千万不要像刘小姐那样不断给自己施压。毕竟皮肤不只是肌肉、骨骼的外包装,也是身体、心理的显示器。压力过大、紧张抑郁,都可能催生皮肤问题。

☆不容忽视的“情绪美容”

某化妆品知名国际品牌研究机构发现,除了外界原因会造成肌肤晦暗外,女性自身的情绪波动也会导致黑色素大量聚集。特别是紧张和压力会使女性内在情绪波动,产生黑色素,并加剧色素聚集,导致肤色暗淡,色斑生成。

某著名医院皮肤科主任也说,不良情绪波动对人体影响很大。长期不良情绪可致生理功能紊乱,甚至产生疾病,从而对容貌产生影响。紧张、忧虑等不良情绪不仅使人食欲不振,影响食物消化吸收;长时期焦虑、紧张,还可导致颈部、眼角等部位皱纹增加。经常紧锁双眉的人,两眉之间会长出自上而下的皱纹;忧虑、急

躁、暴怒等情绪,可使面部色素沉淀,加重痤疮;严重的话,还会危及脏器,更影响肤色。

只有学会解读“皮肤情绪地图”,主张“情绪美容”,首先解除烦恼、焦虑、紧张、急躁、忧愁、寂寞等情绪,获得内在的年轻,才能远离瑕疵、皱纹、色斑,获得外在的美丽。

所以我建议姐妹多关注自己的情绪和心理状态,比如看看自己是否有焦虑、抑郁等负面情绪。好强多虑的女性,面对压力时,要提醒自己平衡心态;要学会享受;当受到委屈时,要学会通过倾诉来自我解脱。最重要的是,要时时保持快乐的情绪,并让快乐的情绪滋润我们的容颜。

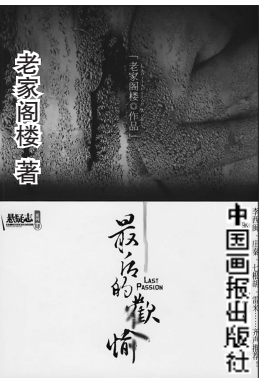
☆让食物带来好心情

莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等,这些食物有养心安神的作用,对焦虑、抑郁很有帮助。香蕉是秋季忧郁症最好的一种“解药”,因为其中富含一种称为“好心情”的复合胺;富含钾、镁以及铁等元素的食物,如南瓜子或葵花籽等,可以比较容易地改善忧郁症患者的心情。同时可以多吃一些有健脑活血作用的食物,如鱼类、蛋类、豆制品、核桃仁、牛奶等,有利调节情绪。酌情饮用一些绿茶、咖啡等饮料,可以改善心境。

《本草纲目》告诉你

美丽食:醋不仅可以美容,还可以有效促进睡眠(醋:“消痲肿、散水气、杀邪毒、理诸药”)《本草纲目》。

美颜方:长途旅行后,劳累过度夜难安睡时,可用一汤匙食醋兑入温开水中慢服。饮后静心闭目,不久便会入睡。



周国荣 著

中国画报出版社



赵一 著

本草纲目中的女人养颜经

新世界出版社