

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……

小诺觉得留下来一周似乎是个错。回家的时候，丰盛的午餐已经准备好了。小诺……能不能与阳阳在这里多待一周呢？家琪妈小心地问。小诺愣了一下。“小诺，你想留就留，不想留的话也没关系，我们过两天一道回去。”家琪在旁边说。终于，小诺说：“那我就再待一周吧。”小诺抱着阳阳在阳台上逗儿子玩。四个月的小孩子已经很好玩了，一逗就笑，笑起来呀，阳台上的所有花儿都黯然失色了。小诺真心觉得，儿子的快乐太多了。

“小诺，我们要去趟超市，给阳阳挑几个小围兜，他这几天口水似乎挺多，你一道去吗？”家琪妈问。

小诺本来没打算去，后来想，在家反正没事，抱着阳阳一道出去散步，多好，再说，她对婆婆挑的东西，尤其在阳阳的衣服方面，总是放心不下，得自己去把关。前一天，婆婆还炫耀地给她看平日给阳阳买来的小内裤，颜色、图案、风格，感觉总是那么不对劲，婆婆还一个劲儿地问她好不好看，家琪不在，她连拉个人来挡挡的机会也没有，只好违心地称赞说“挺不错的”。就刚才，婆婆硬塞过来一件小毛衣要阳阳穿上，那毛衣小诺怎么看怎么难受，颜色很不清爽，式样也老，一点儿没小孩的活泼和可爱。可是，小诺没有足够的衣服带来，所以也找不出其他毛衣来替换，只好违心地给阳阳套上。何况她昨天面对婆婆关于小孩衣服的不断询问，回答以“蛮漂亮的”呢，今天总不能一下子翻脸说这衣服太难看了吧！

其实，依小诺的性格，不喜欢的东西她是绝对不会用的，哪怕价格再高。而且，她还有个习惯：不用的东西肯定是要扔的，为的是保

持空间的宽敞整洁。

于是，小诺说：“一起去吧。”小诺先换上出门衣服，然后去玄关处换上一双略有跟的靴子，接着去房间取了一条色彩鲜艳并有流苏的大长巾，准备用这条长巾包裹阳阳。扎好了，小诺照照镜子，很满意，苗条的身材，健康的肤色，快乐的眼神，再加上怀中的小宝宝，镜子中的这个妈妈年轻漂亮，利落挺拔，生机勃勃。

家琪妈走过来，拿着一双平底皮鞋，对小诺说：“换双鞋子吧。”小诺一愣：“干吗换鞋子？我已经穿好靴子了。”家琪妈说：“走路穿靴子要摔倒的。”小诺一笑：“我穿了好几年的靴子啦，从没摔到过。”家琪妈说：“可你抱着阳阳，我在我妈家，出门时也都是这样的……我保证不会摔倒。”

小诺不愿意换婆婆的平底鞋，因为凡是人家贴着身体的东西她都不用，而且小诺穿的是靴裤，裤口很紧很小，也比较短，与普通浅口皮鞋是不配的。现在她的这身打扮，是很衬她身材的。换了靴子，整套衣服就一点型都没了。

家琪妈不高兴了。小诺立在那里，不再说话，她不想出门去超市了。小诺觉得，留下来一周似乎是个错。

小诺买过一整套婴儿抚触和婴儿瑜伽的DVD教学光盘，里面是印度的婴儿瑜伽老师带着妈妈们给小Baby做抚触和瑜伽训练。于是小诺按照印度婴儿按摩师专家的演示，很努力地学习给阳阳做抚触和瑜伽，一周两次，每次约30分钟。

婆婆听房间里半天没声响，关心地进来看看，看到小诺在给赤身裸体的小阳阳做高难度动作，不禁大声嚷嚷：“呀！你在干什么啊？什么衣服都不穿，孩子要生病的！”



徐徐著 河南文艺出版社

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%与成就较小的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。

快乐需要一种意识

林肯说：“人快乐的程度多半是自己决定的。”人生际遇对快乐程度的影响，其实不及我们对事件的反应来得重要。

我有个儿时的好友不快乐，他问我：“为什么你总是那么快乐？”我说：“因为生活处处有快乐。”他又问我：“为什么我总是不快乐？”我说：“因为生活处处有烦恼。”他说没错，以前在乡下，他寂寞死了无聊死了，后来进了城，城里的喧闹嘈杂又让他烦死了。结婚前他想老婆，有了老婆又烦老婆……

快乐是自找的，烦恼也是自找的。我和他不同的是：我在生活里寻找快乐，而他有时却是在自寻烦恼。

一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，快乐与否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子，要寻求快乐，必须专心思考快乐的事，但我们是否经常反其道而行？我们是否经常不把别人的赞美放在心上，却为一两句不中听的话生好几天的气？如果你容许不愉快的经验或恶言占据你的心灵，后果就只能自己承担。记住，你是自己思想的主宰。

现在给你出个心理测试题：假如给你200万，那么你怎么花才能使自己最快乐呢？

想象着天上掉馅饼，一下子得了200万，你会兴奋得不得了，吃山珍海味，周游世界，住别墅，买黄金钻戒，等等。

我们不否认，这些都能让人快乐。不过，假如我们没有这200万，那么，我们还能得到快乐吗？毕竟，在当前的社会里，发财者还是少数。

所以，现在给你的问题改为：假如你有20元，你怎能让自己快乐起来？

如果你能开动脑筋，如果你是一位热爱生活的人，那么你也找出许许多多不需花太多钱，就能让自己快乐的方法，比如：

看电影：不管是恐怖、搞笑、动作或浪漫片，平时紧张的心情总能轻松一下。

买一本自己想看的书或磁带，进行一下精神上的享受。

快乐不需要什么苛刻的条件，不需要什么雄厚的资本，只需要一种意识、一种心愿！如果你想要很多钱，或者很惊心动魄的爱情，怕是困难重重，因为暴富的机遇和条件实在难求，若要谈爱也得有个具体的对象。若是快乐就简单多了，春暖花开看见燕子乐一乐，雪花飘飞见人摔跤也乐一乐。

人要与快乐结缘，在生活中一定要反对“只有……我才能快乐”的思维模式。

因为生活快乐的获得，取决于我们对生活的态度和精神，而不在于是何种生活方式本身；取决于我们对过程的积极投入和体验，而不在于一定要获得何种具体的结果。从这个意义上来说，生活的快乐来自于我们自己的发掘、认识和创造，而非某种时尚的界定、他人的认可及与他人比较后的结果。

要想有更多的快乐，除了按传统的方法“找乐”之外，更重要的是要有一个平常的心理，一束鲜花，一个微笑，黄昏的一片晚霞，一次小小的成功，处处都能给你带来快乐。快乐就在我们身边，我们要用心去发现。

小事常欢，也并不容易，它需具备一种境界，一种健康的心态，一种修养。



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场精心设计的车祸，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？

周国荣是一个典型的学术狂热者。傅强这时不再沉默，他觉得是转个话题的时候了，决定冒险切入：“杨老师，小章说的也不过是我们的一种假设，其实周国荣的案子可能还会更复杂，因为我们发现周国荣诊所在被我们封存的时间里被窃了。”小章吃惊地看了一眼傅强，他很清楚，他们并没有去检查过什么研究资料。

杨梅听出了话外之音，她站起来走到书柜边，打开下面的柜子，抱出一摞贝塔带子，堆到桌面上，指着它们说：“这，就是周医生诊所里失窃的东西，当然我不认为要用到‘窃’字，因为这是我们这些年共同研究的资料。没错，进入诊所的人正是我，当然，我也是情非得已，原因么，我要慢慢与你们说，你们会听到一个很有趣的故事。”

杨梅说：“周医生是一个典型的学术狂热者，他对学术的研究胜于生命，虽然他是学西医的，但是他更热衷于心理学研究，当我们在国内重新碰到的时候，由于我是心理学领域的难题，他经常找我聊天，谈论心理学领域的话题，后来我们在一个话题上碰撞到了一起，就是那个论题《无意识本源》。他对此非常投入，翻阅了大量书籍，还亲自去监狱接触罪犯，与他们聊天收集第一手材料。”

“周医生对学术研究的狂热的真正表现还不在于此，他可以牺牲一生的幸福来完成他的研究。”杨梅继续说，“还记得我说过，周医生将小燕娶回家研究么？那不是玩笑话，是真的。有一天，周医生找到我，他告诉我一个决定，让我感到非常的意外和吃惊，我第一反应是表示不支持，因为，那毕竟涉及了三个人的幸福，并且，每个人都会因此改

变一生的命运，最主要的是，这种改变带来的只能是伤害。”

周国荣那时是在晚上找到杨梅的，就在杨梅的办公室里，他告诉杨梅他要娶郑小燕。杨梅长久地盯着他，“国荣，能告诉我为什么吗？”周国荣脸上只有喜悦的光彩，这让杨梅非常担心，他感觉到了她的担心，解释说：“只需要给我三年的时间，我一定能让我们

们的论文完善起来。我们将有一个活生生的案例，我会让小燕成功地从显意识里导出潜意识行为，当然，这还不够，当她导出这种行为之后，我还要治好她，让她的潜意识行为重新从显意识里打回到本来的地方去，这一进一出，我们的论文一定会在国际上引起巨大轰动的。等到成功的那一天，我会和郑小燕离婚娶笑笑的，我知道她一定会等到那一天的。”“国荣，你疯了，你这样是不道德的，你害了两个女人的一辈子啊，我也是女人，我了解婚姻对女人犹如生命。”杨梅的话说得很重，她不愿意看到自己尊敬而有才华的师兄做出这样的事情来。

但周国荣不这样认为，他认为任何伟大的事业总要有一小部分人做出牺牲。“国荣，”杨梅无可奈何地做最后一丝努力，“如果一定要有人为此牺牲，你何不选择王笑笑呢，放过郑小燕吧，她的牺牲太无辜。”她几乎是用恳求的语气对他说。“不行，”周国荣断然拒绝，“王笑笑的性格太极端，在她身上得出来的经验和数据毫无难度和深度，你说她们的牺牲是无辜的，但从另一个角度来说，她们的牺牲又何尝不是伟大而辉煌的呢？你放心，如果我们成功了，历史会记住她们的。”

“可怕，可怕。”听完杨梅的叙述，小章第一个反应便是这两个字。



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。

无“毒”的肌肤最美丽

★女性生活百态

刚刚大学毕业的小珊，在朋友的介绍下来到一家中日合资企业做文秘工作。

上班前，小珊的皮肤白里透红、水嫩嫩的，但由于长期和电脑、打印机、复印机等打交道，不到三个月，小珊便像换了一个人：皮肤干燥、面无光泽，还开始出现小斑点。面对“突如其来”的状况，小珊开始擦保湿霜，喷保湿雾……

当肌肤出现暗沉、无光泽、失去弹性时，我们大都会像小珊这样，将“加强保湿”作为保养重点，然而，只是单纯的保湿对肌肤是不够的。打个比方，肌肤就像一个脏水池，如果不先过滤排毒就一再地注入清水，展现出来的仍是暗淡不透明的肤质。

☆排毒三大功效

排毒既能去污清血，调和气血，平衡阴阳，也能减轻肝脏负担。

而面黄与肝肾功能有关，所以排毒后能改善面色。

排毒可以驱除肺胃的蕴热，对于解决脸上的痤疮、色斑等皮肤问题也有辅助作用。

排毒对于减肥也有一定功效，由于人体内的脂肪细胞周围有丰富的结缔组织，当毒素不能及时排出体外时，就会在结缔组织内积聚，形成难看的橙皮状脂肪。排毒有利于脂肪细胞的收缩，从而达到减肥的目的。

☆肌肤“中毒”小测试

你到底“中毒”有多深：

1.皮肤变得干燥，摸上去很粗糙。

- 2.皮肤抵抗力降低，容易出现过敏现象。
- 3.坚持用眼霜，但黑眼圈和眼袋依然明显。
- 4.肤色不是很黑，但暗沉发黄。
- 5.天气转凉时，脸部的肌肤更容易出油。

如果以上现象中你有3个以上，说明“中毒”的症状在你身上突出，要赶快着手排毒了。

《本草纲目》告诉你

美丽食：甘薯、生菜、芸豆、白菜、芋头等可以帮你有效地清除身体内部的垃圾，及时排除毒素。

(甘薯：“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴。”《本草纲目·菜部·甘薯》)

美颜方：取30克绿豆泡一晚，然后煮软，倒掉水，再焖一会儿；拌入适量的香油和食盐，放置10分钟。

之后将切好的300克生菜、100克苦瓜、150克小萝卜、5个小红椒与绿豆混在一起，加入适量的白糖、芝麻、食醋，搅拌均匀即可食用。

此沙拉有预防痘痘的功效。

【美丽呼叫转移】

多喝水是人体排毒的重要方法之一。每天喝够2升水，可以通过水分冲洗体内的毒素，减轻肾脏的负担，这是排毒最简便的方法。但水不等于甜饮料，喝饮料会使身体摄取大量的糖分和热量，对身体没有好处。

一天喝足8杯水，你就能看到充满光泽的皮肤。下午2~5点是膀胱经运行之时，也是排毒的最佳时机，姐妹们一定要记住哦！



新世界出版社