

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……

小林为家里的事向家琪求助

阳阳本来已被小诺的按摩催眠入睡了,猛一听有人喊叫,小身子猛地跳了一下,然后开始放声哭。

“妈,你把阳阳吵醒了!”小诺皱着眉不满地说。“小诺,你这样做,会让阳阳感冒的,你没看现在是什么季节了,我们大人都要穿件衬衣和外套呢,何况小孩子!”家琪妈尖着声音,显然更为不满,“而且,你刚才那么用力地扯拉孩子,你不心疼我还心疼呢!”“妈,我给阳阳做了一个月的按摩和瑜伽了,一直都是按照教学录像上做的,一直都很好,从没感冒过。刚才若不是你吓了他一跳,他本来好端端睡着的!”小诺反驳,丝毫不给婆婆面子。“你……听你这么说不,倒是我的不对了?好,若阳阳没事,那就算了,若阳阳得个发烧感冒,我是不会管的了,医院里打针挂点滴,你一个人折腾去……”

“怎么啦怎么啦?”听到这边声音吵闹,家琪走过来。“我在给阳阳做按摩。”小诺一边解释一边抱起哭泣的儿子,逗他,抚慰他。“她把孩子都脱光了,而且在很用力地拔孩子的手臂和压孩子的大腿,我就说了两句,说这样的季节这样要冻感冒的,小孩子也要被拉痛的。”家琪妈在她老公面前也做了解释。

“但是,我一直都是这样做的,婴儿专家也是这样展示的,扯阳阳的手臂不停做舒展运动并不是伤害婴儿而是锻炼婴儿……”小诺试着辩论。“我们阳阳不需要这样的锻炼!”家琪妈厉声说。说着从小诺怀中抱走了小家伙。

爷爷奶奶抱着孙子出了门,留给小诺一个安静的空间。

对门办公室的同事小林过来,小林研究



徐徐著 河南文艺出版社

生毕业一年,去年考公务员时是以笔试最高分考入的,在机关里还算个新人,虽然是个大硕士,但小林老实厚,进进出出对任何人都都是晚辈的一张热情笑脸。他对家琪尤其亲近,因为他的老家与家琪的老家是同一个地方,算是正宗老乡了。小林比家琪小一岁,就称他为家琪哥,弄得家琪有点愧对这个“哥”的称号,要知道人家还是硕士呢。

“家琪哥,你能帮我个忙吗?”小林今天一反常态地苦了个脸。“怎么啦?”办公室里没其他人,小林赶紧告诉家琪他家发生的一件事。

小林爸妈因为提早退休,退休金又微薄,于是就在老家的菜市场门口弄了个早餐摊位以补贴家用,小林妈煎得一手好饼,生意不错。最近老家在搞什么“城市文明”活动,要清除一些小摊小贩,小林爸妈没有正式的营业执照,属于清除名单中。

可是小林的大哥不愿意,大哥因为小时候得过小儿麻痹症留下了腿疾,比较自卑,也有点自闭,很多时间都在家里,靠父母养着。但后来因为这个早餐摊位,让他找到了事情做,他帮助妈妈做煎饼,技术越来越好,人也开始开朗。自卑自闭的人似乎都比较执著,他认准了做煎饼早餐的活后,就不愿意停下来。

小林哥就是在昨天的突击检查中被城管逮住的,谁让他腿不行跑不快呢。眼看城管要砸掉小林哥的煎饼小摊,小林哥急了。他是个自卑自闭的人,终于找到了点生命的意义和曙光,却要被人夺走,他愤怒了。他发了怒。

他做了个动作:拎起旁边一桶洗碗水,朝要砸他小摊的城管泼去。

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。

快乐是一种能力

有一首歌曲叫做“祝你生日快乐”,从曲名到歌词只有这一句话,翻来覆去,唱遍了老老少少生日宴会。也不知唱了多少年。我相信,这首歌还会一直唱下去。为什么呢?因为快乐对我们的人生实在是太重要了。

著名的经济学家茅于軾先生曾给人生的幸福下一个定义:只有快乐才是人生幸福的唯一标准。茅先生原先一直以为只有财富才是人生幸福的标准,衡量一个人是否幸福,主要是看他拥有财富的多寡。但通过70多年的检验之后他才发现,其实赚钱并不能使人获得真正的人生幸福,只有快乐的人生才是幸福的人生。

美国心理学家发现,眼睛只能表露人的感情,但笑容却可以预测人生。加州大学心理学院的克尔特纳博士研究了111名女生在21岁大学时代的照片,仔细分析她们微笑时嘴角上扬的弧度、脸颊因肌肉收缩而隆起的程度、眼角皱纹、眼袋等,将她们笑容中流露的正性(积极)情感分级,并在她们27岁、43岁和52岁时,对这些进行评估。结果发现当年在合影中笑得较富积极情感的,大多婚姻成功、生活充裕。

在如今压力日益增大的社会里,能够保持着快乐的生活态度,可谓是一种不可多得的财富,快乐的生活态度可以带来成功。持快乐人生态度的人比较自信,比较乐观,且精力也比较充沛。而这些特点正是十分吸引人的品质,也是做成一件事情所需要的素质。许多研究结果都表明,当人情绪高昂,很高兴时,连陌生人都会觉得他们很吸引人。持快乐人生态度的人容易与社会融合,因此获得的机会也比较多,容易让人接受为自己的工作伙伴或朋友。

快乐是一种能力,能够在任何环境中保持一颗快乐的心,可以更有把握地走近成功!

快乐是使人得到松弛的调节剂。朋友的联欢会,家人的团聚,节日的晚会,这些快乐给人提供生活的享乐或感情的享受;谈笑中的诙谐和幽默引起的欢乐,能使人在紧张之余得到松弛。

提起寿命,通常人们只计算自然寿命,其实,除自然寿命外,还有两种寿命,往往为一般人忽视。一种寿命叫“快乐寿命”,源自荷兰鹿特丹的社会学家对世界各国生活质量的评估。他们认为冰岛人一辈子可“快乐”地生活62年,而保加利亚人的“快乐寿命”只有32年。冰岛是世界上长寿的国家之一,他们那里的平均寿命,据几年前统计,男性为76岁,女性为80岁,减去“快乐寿命”,男性在一生中仅有14年多,女性仅有18年多不愉快,其“愉快率”竟达80%左右,生活真是十分幸福了。

从快乐寿命的角度看,英国75岁男子史密斯实在是人生大不幸了。史密斯7岁时被医生劝告因心脏虚弱而不能大笑,故他50多年来都不敢开怀欢笑,但他在59岁入院检查时,发现其心脏毫无问题。他说,自从医生误下了“禁令”后,他一概拒绝参加各种聚会,也不敢看喜剧或滑稽幽默节目,设法避笑。他还因为心脏虚弱从不敢考虑生育子女。现在垂垂老矣的他打算控告医疗单位断绝他快乐的人生。

如果把一生的快乐加起来计算人生,有人只活了10年,有人活了二三十年,有人只活了三两年。也有完全不快乐的人,抑郁过了一生,这样的人生,让我们说什么好呢?



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?

周国荣前三年在郑小燕身上的实验是失败的

杨梅的工作人员将一套投影设备搬进了办公室,杨梅吩咐她们摆好后,对傅强和小章说:“现在你们看到的,是周医生结婚头三年在郑小燕身上实施的研究过程,这个过程的目的将郑小燕心灵深处无意识的部分诱发出来,这方面的录像资料很多,但过程是一样的,我只放一个吧。”

画面中郑小燕熟睡在床上,呼吸平稳,周国荣走过去,给她注射了一支小针,杨梅在旁边解释:“这是一支药物催眠针,能够确保郑小燕在五个小时之内完全处于睡眠状态,吵不醒的。”

接着画面上周国荣为郑小燕接上众多连着电线的胶贴。“这是弱频电击,作用是将郑小燕的潜意识唤醒,其实我们指的睡眠是指显意识的睡眠,潜意识的睡眠与显意识正好相反,是在清醒的时候睡着的,就是说,潜意识与显意识是在交替休息,我们之所以做梦、梦游,就是因为潜意识在清醒着。”

画面上周国荣做好一切后,在旁边坐下来等着,杨梅说这等待时间长达一小时,她快速过带,直到床上的郑小燕突然坐了起来。

郑小燕明显是在梦游,她起床往门口走去,周国荣走到镜头后,然后镜头就晃动着跟在郑小燕后面。

郑小燕慢慢下楼梯,走到最后一级时,突然摔了一跤,但是她迅速爬了起来。“很奇怪,郑小燕总会在最后一级台阶上摔倒,每次都一样。”杨梅旁白说道。

郑小燕走到厨房,不假思索地拿起一只碗,迅速塞到怀里紧紧抱着,好像担心被人抢走似的,然后往回走,回到床上,倒下睡着。



老家阁楼著 中国画报出版社

杨梅按停了带子,回过头来对他们说:“那三年都是这样,她梦游时拿的那个碗只是个象征性的动作,尽管每次拿的东西都不一样,但拿到东西以后的动作是一样的。她害怕被人抢走,她的潜意识里希望能拥有一些东西。”

“周国荣做的这些,给郑小燕带来了什么样的变化?”傅强问。杨梅摇摇头,说:“前三年是完全没有变化的,郑小燕只要睡醒了,就会忘记梦游的事情,按这种实验的预期,她应该在白天做一些行为失当的举动,但是,前三年完全没有,她很好地控制了自己的显意识,而她的潜意识在白天依然沉睡,就是说,周医生并没有成功诱发出她潜意识的能量出来。”

“你们看到的这种实验,其实是很正常的精神科领域的实验,一般成年人接受这种弱频电击后,都会梦游并做出差不多的举动。”

“你是说,如果长期接受这种实验,会引起在白天的行为失当,就是平常我们说的精神病,是不是?”小章问。杨梅苦笑一下,算是默认,说:“周国荣一度很失落,因为他在郑小燕身上的实验是失败的,之后的几年里,周医生的孩子出生,他又忙于诊所的事情,所以研究一度搁置起来,那段时间我们都很不开心,接着我丈夫又出车祸去世,总之,我们经历了很低潮的几年,那段时间里,我劝过周医生,让他彻底放弃论文和研究,与郑小燕离婚娶王笑笑,一直以来王笑笑不离不弃,见不得光,我觉得非常痛心和难过,趁现在郑小燕也还年轻,放她一条生路,可是,周医生很坚持,他对我说,等孩子大一些,他还要继续研究,因为他坚持的方向和理论都是正确的,他觉得可能是方法不对,直到那次意外的出现……”

美容养颜

书中揭秘杨丽萍、袁泉等众多明星的独家本草护肤方,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。

不良习惯是影响容颜的关键

★女性生活百态

见过小芳的人,都说她天生丽质,是个美人坯子,但即使是天生丽质也挡不住坏习惯这个美丽容颜的蛀虫。小芳自恃皮肤光滑粉嫩、相貌美丽,就肆意妄为,喝酒、抽烟、泡吧,回家倒头便睡……这些坏习惯让小芳急速衰老,现在的她和以前简直判若两人。

青春靓丽的容颜就像桃花,桃花要经过阳光雨露的滋润,才能以妩媚的姿态绽放枝头,容颜也是如此,要经过正确的养护,才能娇嫩光鲜、莹白水润。

以下几个不良习惯是影响容颜的关键,对照一下,看看你是否也有这种习惯?

★每天喝水量不够

都说女人是水做的,因此,女人不能缺水,每天至少要喝2000~2500毫升的水,才能让身体充满水分,肌肤水汪汪!

但是很多人却保证不了足够的喝水量,她们认为多喝点就可以,没必要严格执行一天8杯的量。殊不知,失之毫厘,就会差之千里,也许就是缺少那一点水,会出现便秘,引起气血的淤滞,阻碍毒素的排除,所以我们一定要喝足水。如果真差那么一点水,我们可以用豆浆补充,多喝汤、粥也可以,但千万不能用饮料来代替。

★睡眠姿势不当

如长时间俯卧睡眠会压迫面部皮肤、肌肉,形成皮肤压迫性皱褶。正确睡眠姿势应是仰卧位,这样才能使面部肌肉得到充分

放松,并能减轻疲劳。

★不注意饮食

漂亮容颜是吃出来的,但很多女性总是不在意,在皮肤好的时候,方便面、垃圾食品等随便吃;觉得皮肤差时,便用乌鸡汤、人参茶等大补特补,周而复始地维持着这样不好的饮食习惯。其实,好的时候不保养,坏的时候再补已经晚了。

此外,舔嘴唇会使嘴唇更干燥、更易皲裂;长时间洗热水澡,热水会使皮肤干燥,特别热的水更会破坏毛细血管;只用一边牙齿咀嚼,会使你的脸部肌肉左右不平衡,形成一张“歪脸”;经常加班、熬夜、应酬,过后也不注意安排补觉时间,每天不能保证8小时的优质睡眠,肌肤很容易衰老,呈现疲惫状态。

如果你发现自己也具有这些坏习惯,就不要再纵容自己了,努力改正,否则再美的容颜也不会撑太久的。

【美丽呼叫转移】

充满光泽的秀发会让人看起来更年轻,而且充满了健康和魅力。要想让头发健康,就不能不给头发足够的营养。那么怎样给头发补充营养呢?

可以选择吃鸡肉,鸡肉中有一种叫蛋氨酸的物质,对头发、皮肤和指甲的健康都很重要。如果缺少它,头发就会变得脆弱,容易分叉,没有光泽。

所以,要想获得健康的秀发,每周至少应该吃3次鸡肉。除了鸡肉,玉米、麦片也有同样的功效。



赵一著 新世界出版社