

不要被别人的口舌左右

德国女总理安格拉·默克尔是当今世界上令人瞩目的女政治家之一，她的那种处变不惊的铁娘子形象给人留下了深刻的印象。出生于1954年7月17日的安格拉·默克尔从小就是一个优秀的女孩子，她思路敏捷，兴趣广泛，在学校一直是品学兼优的好学生。14岁那年，小安格拉满怀信心地参加学校学生会主席的竞选，可是这次，从前被视作天之骄子的安格拉却遭到了惨败。同学们指责她不苟言笑，缺乏亲和力；思想保守，缺乏创造性，完全不适合担任学生会主席。小安格拉无法接受别人的批评，伤心得好几天都不愿意去学校。安格拉的父亲卡斯纳尔，是一名知识渊博的教会牧师，他非常了解自己的女儿，也非常疼爱自己的女儿，这位父亲对女儿寄予了很高的期望。为了让她能够以正确的心态来对待人生的挫折，卡斯纳尔给女儿讲述了自已亲身经历的一个小故事：

一个隆冬的早晨，屋外寒风凛冽。在上卫生间的时候，卡斯纳尔忽然发现在镜子的左上角有个小黑点，仔细一看，原来是一只个头很大

的蚊子。纤细的足，长长的嘴，腹部有纹，模样非常丑陋。他扬起草，准备狠狠拍下，蚊子却抖动翅膀，在空中盘旋了两圈，停到卫生间的墙角里去了。

突然，卡斯纳尔隐隐泛起一丝感动，便不再去追打这只蚊子。在心里，他有三条理由放它一条生路：第一，它是一只英雄的蚊子。天寒地冻，它的部落成员们早就都销声匿迹，而它却能挑战自己的身体极限，坚强地站立在严酷的环境里。卡斯纳尔敬重这样一个生命。第二，它是一只活力的蚊子。经过了严酷的自然选择，它依然肢体强壮，灵敏如常，这生命已经算得上是一个奇迹了。卡斯纳尔珍惜这样一个奇迹。第三，它是一只热爱生命的蚊子。在同类都已经死去的情况下，它还能乐观地活着，怎不让人佩服呢？

卡斯纳尔把自己奇特的感受告诉了妻子，妻子则不以为然。她的一句话，使卡斯纳尔不得不重新思考这只孤独的蚊子。妻子说：“假如说我们家的卫生并不像现在这般温暖如春，这只蚊子还会生存吗？很显然，这只蚊子是一只贪图温暖安逸

而不知危险已至的愚蠢的蚊子！它是该死的！”说着，妻子拿起一罐杀虫剂，将卫生间彻底地喷了一遍。结果，那只孤独的蚊子瞬间就摔落在地上，毫无挣扎地死去了，并没有给人英雄牺牲时的悲壮之感。

讲完这段经历之后，卡斯纳尔语重心长地对女儿说：“同样一只孤独的蚊子，我们对它却有截然不同的认识和评价。亲爱的孩子，在生活中，当有人赞扬我们是英雄或者贬低我们为狗熊的时候，那不过是他们把自己的某些想法强加在我们身上而已，并不代表我们真的就伟大或者渺小。正如这只孤独的蚊子一样，毁誉并不能改变它的属性，我们永远是我们自己！不要被他人的口舌左右！”

小安格拉忽闪着大大的眼睛注视着父亲，聪明的她明白了父亲谈话的深意。从此以后，这个小姑娘不再看重别人的评论，而是按照自己的人生理想，不断地奋斗拼搏，一步一步地走向成功。首先，她成为一名具有杰出贡献的物理学家，然后步入政坛，担任德国某民主党主席，还出任政府部长，最终成为德国历史上第一位女总理。当人们采访这位女总理时，她非常自豪地说：“这一生最不能忘记的是父亲所说的那只蚊子，它带我走过了许多人生困境。”

摘自《家长里短》

因为他更需要我

跟几个朋友看电视谈话节目，主角是个被情人打伤的女孩子。过去交了三个男友，个个都因为打她而分手。“为什么每个都打你呢？”主持人问，看女孩子半天没答，就把话题带开了。但是电视机前的朋友没放弃，大家开始讨论——

“八成这女生欠揍，说话难听或有什么毛病，自己找揍。”

“不！这种男人一定有特殊的气质，吸引她那样的女生。”

“可不是吗？激情型的男人，揍完女朋友，则会当街跪着忏悔。她一下子由被伤害的小女人，变成可以救赎的大女人，母性一发挥，就什么错都能宽恕了。”

大家正讨论呢！只见电视里的主持人问：“为什么现在这个男人，打你一次两次，你还跟他在一起？”

“因为我需要他，没有我，他会死。”

2004年9月，车臣游击队冲进一所俄罗斯的小学，绑架了1000多名家长和孩童。一个叫莎莉娜的妇人和她两岁的儿子、6岁的女儿也被绑架。他们允许莎莉娜只能带走一个小女孩。

莎莉娜立刻抱着两岁的儿子冲出去，任凭女儿在后面不断呼喊。车臣武装人员引爆了炸药，造成300多人死亡，莎莉娜的女儿满身鲜血地逃了出来，哭着喊着扑到妈妈怀里问：“妈妈你为什么扔下我？”

“妈妈没办法，因为弟弟小，他比你更需要妈妈。”莎莉娜哭着回答。

路上遇见一位老同学，形色匆忙地说他刚为母亲找医师开了药，

还要赶着寄到南部去。

“没办法啊！”老同学直叹气：“我弟弟一堆孩子，两口子上班都上到夜里10点，没人带她看病，所以我要把药寄去。”

“你家的环境那么好，她到你弟弟那儿，有这么好吗？”

“得了吧，苦死了！她在这儿，我太太烧饭；她去台南由地烧饭，连房间都没有，睡客厅。”

“她为什么还要去？”

老同学一摊手：“她说我不需要她，我弟弟需要她。”

“因为那里更需要我。”

古往今来，这句话解说了多少令人错愕的选择！摘自《名人传记》

非常男女

正派男人的私房钱

对于妻子来说，丈夫的私房钱就像是潜伏于夏日乡间草丛里的蟋蟀，即使它们屏息静气悄无声息，也无法销声匿迹，更别说一不留神还会有隐约的鸣叫声悄然逸出，暴露目标。好在内当家们都深谙水至清则无鱼的道理，不会奢望把那个深藏不露的小金库一夜查获悉数充公。男人嘛，不管成功还是失意，无论走运还是背时，总得在外头交点朋友，来点应酬什么的，逢年过节还少不了要给岳父岳母尽点孝心。这些开销一般都不可能在账目里出，只有靠平时藏点掖点，要不还真没法活得像条汉子。

不过，已婚男人的私房钱，其数额往往与他的收入成正比，这才是让某些主妇头痛的关键所在。如此一来又衍生出另一层正比关系：就是丈夫每月上缴的“公款”越多，那么妻子便会顺理成章地认为他偷偷藏下的私房钱越多。朋友阿波近年从事热门职业，每月工资家用已破万元大关。去年他女儿考市重点中学差3分，要出3万元“择校

费”。波嫂随口就对阿波甩了句话，让他立马拿3万块私房钱出来救急。阿波连呼就是把一身行头都当光卖光也凑不齐这个数，波嫂不屑地撇了撇嘴：“结婚十几年，我从没查过你的账，以你现在的收入会拿不出这点钱？不会是想留着养小蜜吧？这阵子你时常深夜半夜才到家，你敢说都是在谈工作？”

阿波究竟私藏了多少“活络钞票”，我也是因为一个特殊缘由才知道根底的。去年暮春时节，阿波因公奉派去土耳其等国家。当时坊间都认为那一带不怎么太平，阿波好像也想到了这一点，临行前把我约到一酒吧，说要交代我一桩重要的事情。“我这次出国当然不会有什么问题，但也不能排除万一或者是万一的不测因素啊，你说是吗？”阿波说得特别认真。他交代我，假如真要发生了什么事，请务必在第一时间把一个事关家庭财政的重大秘密告诉波嫂：在他们家卧室的大衣柜第三个抽屉的夹层里，有一张价值76万元的教育基金卡，随时可以兑现，而且从行情走势

看，市值只会涨不会跌。

随后阿波交给我一封他写给波嫂的信，请我情况“万一”时转交波嫂。信上说这些钱是近两年来公司给他的年终奖励的累积，除了少量的业务应酬和贴补家用消耗了一点，99%都分文未动，买了基金存储箱底，以备日后养老之用。“为何我不愿早点让你分享到这份喜悦？难道我真要拿这些钱去暗度陈仓享受逍遥？假如真的如此，就是再有几个70万怕也难填欲望！你担心的担心我能理解，而我恰恰是担心你不善理财而又热衷此道，拿去炒楼炒股炒这炒那，终至把我们日后的暮年之托一炒而光，事实上我们已经经历过类似的损失了。霞(波嫂小名)，还需要什么动听的语言？这张深藏着基金卡不正是我对你深藏着的爱与责任的见证么？而且是那样的坚定、执着、至死不渝……”

一个月后阿波平安归来，这时封信和他所昭示着的秘密也就同时交付之一炬了，但一个有关正派男人的评判或者说是鉴定，却永远不会灰飞烟灭，那就是：偶尔打打擦边球，从来不打擦边球。无论面临怎样的诱惑，无论拥有怎样的财富，妻子在正派男人的心中永远是第一位的。

摘自《莫愁·天下男人》

嫁后再读研

我读研上的第一节课，一个女同学就令我大吃一惊——因为她长相美艳，我不禁偷望了许多眼。没曾想，下课后她从椅子上站起来，露出了大肚子。没多久，这个女同学请假回家生孩子去了。这就是研究生的生活，你的同学可能是个孕妇，也可能是你爸爸。

好不容易盼到第二年，来了位活泼可爱的师妹。想入非非之下，多方打听小师妹的事情：“这师妹看起来和我差不多年龄那，她几岁了？”可是没有人肯告诉我，连小师妹的舍友也声称不清楚。

元旦前，教授召集我们讨论发

表论文的事情。当时师妹想要问教授一个问题，转头面向身边的教授说：“老公……”两个字刚出口，她脸一红马上又改口说：“老师，论文该用怎样的格式？”我坐在她左边，把这话听得真切，极力才忍住没大笑出声。教授必定也听到了，但装作不知道。

不一会，我瞅见师妹放在桌面上的一本书，底下压着一张借书证。之前我以为她把“老师”叫成“老公”，只是一时口误，此时我心中一动，忽然起了疑。于是趁她不注意，悄悄地将借书证抽了出来，一看上面的出生年月，心里失望之极；这位活泼可爱的师妹已经来到这世上32

年，比我大了许多岁。

散会后，教授问一个女同学：“某某你是不是住在海珠区？坐我车，我顺便送你回去。”可是那女同学却不领情，客气地回答：“不用啦，老师，待会我老公会来接我的。”听到这样的回答，再想到之前那位师妹的口误，我忽然觉得好笑：这些女人，叫老公也叫得顺口了吧！

过了几天，我问了那位师妹，证实她确实已经嫁人了。于是我说：“原来你们一个个都嫁为人妇了。你不在家好好侍养夫儿，还来读研干吗呢？不但折腾自己，还使得别人白白害了相思病。”她一本正经地回答说：“我在读研，不是为了结婚，男人都不敢娶研究生为妻，我只好先把自己嫁掉，再来实现自己读研的心愿啦！”摘自《南方都市报》

近几年，我患病需定期去北京诊治，每次都住三姐家。三姐除了托人寻医问药、好吃好喝招待外，还次次接济我。我经济并不困难，坚持不收，三姐常常急得红了脸。我觉得给三姐添的麻烦太多了，有一次去的时候，住了宾馆，看完病悄然回来。本以为能瞒过去，但三姐还是知道了。电话里，她哭了，说：“你虽是堂弟，但我从来都把你当成亲

昔忙来忙去。我想，假如我依旧一副做客的姿态，一副知恩必报的样子，三姐必然觉得我和她生分。然后行为语言上谨小慎微，大家必然都疲惫不堪。三姐的这份人情，我是欠下了，也许今生今世也无以报答。但正如父亲所说，有些人情是需要欠的。如父母的生养之恩、老师的教诲之恩，又如兄弟之情、朋友之谊，如何能每一份

该欠的人情还得欠

弟弟，来北京一趟，为什么不到三姐家来？是不是姐哪里惹你不高兴了？”我窘然，编理由胡乱搪塞。后来父亲知道了，对我说：“你姐不是外人，有些情你是需要欠的，要不，就生分了。”

打那以后再去北京，我都直接去三姐家。尽量表现出坦然的样子。三姐很高兴，仍如往

付出都得到同等的回报？人活着，有些情是需要欠的。正是这些欠下的情，成了一道道桥梁、纽带，拉近了人们的心。现在，我倒希望，人们彼此欠情的范围再广一些。那样，人人为我，我为人人，便是一幅更加和谐的社会景象。

摘自《做人处世》

聪明的女人

一个聪明的女人在群山里旅行，她在一条小溪中发现了一块宝石。第二天，她遇到了一个饥饿的旅行者，聪明女人打开包，将自己的食物拿出来与他分享。饥饿的旅行者看到了那块宝石，要求女人将宝石送给他。聪明女人毫不犹豫地答应了。

旅行者碰到这样的好运气，欣喜地离开了。他知道那块宝石非常值钱，足够他下半辈子生活的。

但是，几天后，他又带着那块宝石回来找那个聪明女人。“我一直在想，”他说，“我知道这块宝石非常值钱，但我还是想把它送给你，我希望你能给我更珍贵的东西。把你拥有的那种让你将这块宝石送给我的力量给我吧。”

有时，震慑别人的不是你的财富，而是你内在的力量。

摘自《环球时报》

想成功吃什么？

脾气不好吃什么？

钙具有安定情绪的功效，能改变人的攻击性与破坏性。牛奶、乳酸、奶酪等乳制品以及小鱼等都含有丰富的钙质。

办公室内吃什么？

对预防视力减弱，维生素A极具功效。眼睛使用过度时，可食鳕鱼。鳕鱼肝的维生素A含量，约为鱼肉的3倍。韭菜炒猪肝也有此功效。整天在办公室里的人容易缺乏维生素D，食用香菇等菌类食品后再晒太阳，体内会产生维生素D。

想成功吃什么？

不吃早餐必然会使血糖降低，整个人一上午注意力无法集中，昏昏欲睡，工作效率差。因此，如果想多睡片刻而没有时间吃早餐时，至少应喝一杯牛奶和服用复合维生素。

精力枯竭吃什么？

可在口中嚼一些花生、杏仁、腰果、核桃等干果，这类小食品对恢复体力有神奇的功效，因为他们

含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素E、钙和植物性脂肪，却不含胆固醇。

5种最易搭配错误的食物

1.土豆烧牛肉

由于土豆和牛肉在被消化时所需胃酸的浓度不同，就势必延长食物的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之，必然导致肠胃吸收功能的紊乱。

2.吃肉别喝茶

茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，容易形成便秘，又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。

3.萝卜水果

近年来科学家们发现，萝卜等十字花科蔬菜进入人体后，经代谢很快会产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。此时，如果摄入含大量植物色素的水果如橘子、梨、苹果等，可加强硫氰酸抑制甲状腺的作

用，从而诱发或导致甲状腺肿。

4.橘子别和牛奶同吃

刚吃完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素C相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会令人发生腹胀、腹痛、腹泻等症。

5.汽水好喝不与酒同处

因白酒、汽水同饮后会很快使酒精在全身挥发，并产生大量的二氧化碳，对胃、肠、肝、肾等器官有严重危害，对心脑血管也有损害。

葡萄可帮助睡眠

美国哥伦比亚电视台(CBS)报道，意大利科学家公布了一项新发现：吃葡萄可能有助于睡眠。

报道称，研究人员共对8种葡萄汁进行了检测，发现其中可能含有睡眠辅助激素——褪黑素。褪黑素是大脑中松果腺分泌的物质，可以帮助调节睡眠周期，并能治疗失眠。夜晚时褪黑素水平上升是睡眠的信号，黎明时下降则是醒来的信号。

测试显示，不同品种的葡萄均含有一定量的褪黑素，但水平各有不同。研究人员还称，由于葡萄酒中含有抗氧化剂和酒精，其所含褪黑素的量可能更高，更有助于睡眠。

摘自《花生文摘》

请别打电话给我

情人节那天，我早下班，一头扎进厨房做了几样好菜，再摆上家里最好的餐具，然后坐在餐桌旁等待丈夫归来。

女人天性喜欢浪漫。可惜，我却嫁了一个不懂浪漫的丈夫。

丈夫回家了。换过鞋，坐下来就吃，吃得津津有味，对节日气氛却浑然不觉。

我的心沮丧到了极点。这时，手机响了。“还好吗？”电话里传来一个富有磁性的声音。阿文是我大学同学，已经很长时间没联系了。

我寒暄几句，便挂了电话。

眼看着菜就要吃完了，可丈夫对“情人节”这三个字还是只字未提。“你知道今天是什么日子吗？”我试图启发他。“什么日子？”丈夫一副大惑不解的样子。“情人节！”我实在忍无可忍，不由得拔高了音量。

“噢！”他恍然大悟。我满以为他接下来一定会有所愧疚，可他却忽然露出不说：“怪不得有人给你打电话！”

“真是不可理喻！”我推开碗，转身走进卧室。“别走呀！我又不是不

相信你，而是不相信那些男人！现在的男人呀……”丈夫还在不依不饶。

唉，摊上这样既不懂浪漫又小气的男人，算是倒八辈子霉了。由于工作关系，平时也有很多男同志打电话给我，他绝对不是这样的。今天他是怎么啦？都是情人节给害的。得，我得给平时联系较多的几个男同志打声招呼，免得再节外生枝。我编了一条短信：“今天请别打电话给我。”然后给储存在手机里的男同志群发过去。

第二天一早，我刚到公司，同事小丁就气急败坏地跑过来，说：“你搞什么鬼？昨晚没事你发什么短信？害得我让老婆审了半夜。打你电话想让你解释，却打不通。被你害惨了！”摘自《镇江日报》

结婚半年的孙女闹离婚，疼爱她的乡下外婆，一定要孙女婿夫妇回乡下一次。趴在祖母的膝上，孙女哭诉丈夫的种种不是，祖母抚摸着孙女的头，等到孙女平静下来，他让孙女婿跟自己走一走。

一群大白鹅见到有人来了，气势汹汹地跑过来，好像要把他们吞下去。祖母说：“鹅的眼睛看东西会缩小，一个高大的人，在鹅的眼睛里，就如一粒豆。所以，它们会啄人。”

他们又来到养牛场，祖母让孙女踩着弯弯如镰刀样的牛角，爬到牛背上。看到水牛鼓鼓的大眼睛，孙女说什么也不敢。祖母说：“别

牛眼睛和鹅眼睛

怕，牛眼睛像放大镜，能把人看成一座山，所以，一个小小的放牛娃就能制服它。”

孙女不解地问：“为什么带我们来这里？”

祖母说：“我是让你们明白一个简单的道理，不管女孩子还是男孩子，结婚前都要瞪大双眼，结婚之后，眼睛要一大一小。看对方的优点要用牛眼睛，看对方的缺点要用鹅眼睛，这样，夫妻才能恩爱，日子才能和睦。”

孙女夫妻俩对视一眼，不约而同地低下了头。摘自《现代家庭报》

好哄的婚姻

他发信息：乖，别生气了，是我不对。看一眼，电话丢到一旁。三分钟后又发：是我错了，以后坚决改！我保证！看完了，依旧把电话丢一边。

又过三分钟，他的信息又过来：亲爱的别生气，我会心疼的。拿起手机来回他信息：可以不生气，可是，要给我买件新衣服。

他赶快回：买十件！

想得出，他一定长舒口气，然后偷着乐半天。我慢慢也露出喜气来。这么轻易就饶了他？因为我清楚，在婚姻里，做个好哄的女人更接近幸福。

结婚的头两年，他的脾气也是万万好，可是时间一长，弱点就显现出来了。先是跟他吵，于是他道歉，

道歉也不行，非要坚持十天半个月不可……

后来慢慢发现，这样真的很伤婚姻的元气，他又改不了，硬跟他顶跟他闹冷落他排斥他，结果他就拿出了爱谁谁的态度来。最长的一次，他在沙发上睡了一个月，家里的气氛冷到极点，最后我低着头先跟他开口说了话……

说到底，这些都是小事，每个人的性格里都有弱点，他是男人，原本平时就更宽容我一些。

这样一想，心里就清醒了许多，再碰上他犯错，虽然依旧生气，通常是发信息到第三条，也就过去了。后来有次吃饭，他对朋友说，我老婆最好哄，通情达理嘛。

我笑笑，在他心里，我终于成了好哄的女人，但好在，他没有因此欺瞒我。就像这次，我知道他会来带我去买件新衣服，因为敷衍会多陪我逛上两小时，然后我们吃点可口的，再一起回家，皆大欢喜。

摘自《人生与伴侣》