

赛马手

有一位谁也打不败的赛马手,整整在赛马场里做了三十年,人称赛马场上的常青树。有人为了给他写书,对他进行采访。当问及他人生的座右铭时,他的回答让人费解:“记住你生活中最寒冷的那个日子!”

采访者问,你生活中最寒冷的日子是什么时候?

他将采访者带到自家后院的一座老式马棚里。马棚里又臭又脏,地上到处是泥水,根本无处下脚,与赛马手漂亮气派的大宅子极不相称。

赛马手指着泥水地上的一堆马粪对采访者说,你敢躺上面吗,说话之间,他自己已经躺在上面了,头枕着一堆又臭又脏的马粪。

采访者惊呆了。

赛马手躺在马粪上说,你不觉得这里很舒服吗?那天晚上,天气总该有零下二十几度,滴水成冰。两天没有吃饭的我,人虚弱到了极点,走在路上,我只想躺下来。可我知道,只要躺下,我就会被冻死。但我身无分文,没有别的出路。于是,我钻进了这座马棚,我本以为马棚里会有草,让我暖和一点,但马棚里光秃秃的,只有马槽里有少许的一点马料。不过里面总比外边暖和,于是我躺了

来,就蜷缩在这堆马粪上,和现在一样。

我的身边是几匹退役下来的赛马,他们老了,或许很快就要被人杀掉。半夜,我被饿醒了,我爬到马槽边上。从里面找到一小块豆饼。我啃着冰凉的豆饼,望着头上的星星不停地想,我早晚会被冻死,因为这个冬天,肯定会有比今天更冷的天气,我怎么才能结束这样的生活呢。那时我还是一孩子,身边的赛马让我自然地想到壮丽辉煌的赛马场,让我看到获胜的赛马手们得到的大把奖金,那就是衣物和食品,就是暖烘烘的屋子和舒适的床被。我想,如果我也能成为一赛马手……

隔天,我去了这个城市的赛马场,没有人要我。我对他们说,我干什么都行,只要不被冻死,只要有一口马料。真的,这就是我最初的底线。

第一天,我吃的就是马料。他们不相信我能承受非人的待遇。而第一天的活儿,是掏马屁股,一匹赛马有七天没有拉屎,它患了便秘。主人让我把手上涂满肥皂,不断地伸进马屁股里去掏马屎。

就这样,整整七年,我干着整个赛马场里最脏、最累、最没人干的活儿。一点点,我从第一天掏马屁股,直到后来成为了一名赛马手,从赛马场上的倒数第一,变成了前三名的选手。

一晃就是十几年,我曾被别的赛马手不断地击败,甚至两三年里再也拿不到名次。大家嘲笑我,说我老了,赛马场是年轻人的天堂,他们劝我退下来,我也很沮丧。每当这时,我就来到这座马棚。我很快就把它买了下来,而且一直保持它原来的样子,又臭又脏,屎尿成堆。但我要保持着我的底线,无论多么困难,我想我的生活,都不会比这更糟了。

每次来到这里,我都会感到知足。你知道,那个时候,我很有可能根本度不过那个寒冷的冬天,我的生命很有可能就在那一天夜里结束,可后来我又赢得了很多很多。是这个底线摆平了我的一切,让我感到满足,并信心百倍。我的生活曾是这样糟糕,赛马场上的任何失意,都不会比这更糟了,那我还怕什么,还在乎什么?就是失败,也比这个底线美好了上千倍。

人,重要的是怎么去比较。我设定了这个底线,它就像一把尺子,有了这把尺子的对照,我的生活什么时候都是美好光明的,难道不是吗?

摘自《北京晚报》

果提升到7分,可能加送一道甜点就够了。为了提升心情分数,整个服务团队必须随时准备“危机总动员”。

若顾客即将离开时,心情分数仍然只有8分,餐馆就会使出最后一招:由主厨亲自出马招待顾客参观号称全美国最美丽的厨房,由主厨陪着被视为贵宾般的顾客作更进一步的“沟通”。通常到这时候,顾客无不惊喜万分。

多年来,这家餐馆凭着所缔造的完美顾客体验而闻名美国,甚至被著名的美食评论杂志评为全美第一。

有道是:魔鬼存在于细节,同时细节也能造就天堂。不是吗?当一个人、一家企业能够如此用心地对待自己的事业,能够如此极致地将顾客捧在手心,创造经营奇迹便不再是梦想。

摘自《易友》

钻石和玻璃球

吉姆·罗杰斯,国际著名的投资大师、金融家、股市常胜将军。一提起他,人们往往会把他与财富和成功联系在一起。因为他在世界各地的投资均取得了巨大成功,他拥有巨额财富,富可敌国。其实,他也有看走眼败走麦城的时候。

除了投资,罗杰斯最大的爱好是骑摩托车或开汽车周游世界,至今他几乎走遍了全世界。有一年,他来到了纳米比亚,他看中了一颗钻石,他想买来送给妻子。这颗钻石,店家说值7万美金。他凭着投

资家的精明一再砍价,最终仅以500美金成交。当他喜滋滋地送给妻子时,妻子只看了一眼就说:“你上当了,这是假的。”他不相信,当他来到坦桑尼亚时,他把这颗钻石拿给一个钻石商人看,钻石商人看后大笑,说:“这不是钻石,而是玻璃球。”没想到,一个赫赫有名的投资大师,竟然在一颗钻石上栽了个小小的跟头。是罗杰斯不精明吗?显然不是,而是他不懂钻石,对钻石是个地地道道的外行。

如何活到114岁

吉尼斯世界纪录的长寿纪录是114岁。想这么长寿?英国牛津大学的研究人员却发现,如果坚持定期锻炼,每天吃5份水果和蔬菜,不吸烟并且少量饮酒,那么可能让你多活14年。那么,每个良好的生活习惯到底能让我们多活几年呢?

+1.8年——成功人士

根据英国华威大学的研究,获诺贝尔奖的人平均比那些获了提名又落选的人多活两年。根据加拿大多伦多大学的研究,获奥斯卡奖也能增寿。有一个理论认为,这是因为比较高的社会地位对人有正面作用。

+2年——吃黑巧克力

这是美国哈佛大学的研究,尤其是那些每个月吃1~3条巧克力的人,是表现最好的。多项研究显示,黑巧克力对心脏有好处,因为黑巧克力含抗氧化剂。

+2.5年——频繁的性生活

多项研究表明,性生活对健康和长寿有好处。美国加利福尼亚州一所大学的研究人员认为它能增寿2年。英国一大学的研究则显示,性生活比较频繁的男性活得更长久。每周至少有两次性生活的男性,早死的可能性比每月性生活不到一次的男性低50%。

+3年——有朋友

美国匹兹堡大学的研究显示,

每周参加活动可以增寿2~3年。美国哈佛大学的研究显示,无论男女,那些很少去旅行或者参加社会活动的人,比那些非常喜欢社会活动的人,早死的可能性高出20%。

+3.6年——少吃肉

这可能是因为他们摄入的饱和脂肪酸更少,吃更多蔬果则摄入的抗氧化物更多。

+3.7年——坚持锻炼

中等到高强度的体育锻炼可以延寿1.3~3.7年。荷兰鹿特丹大学的研究人员说,这是因为体育锻炼对心脏有好处。锻炼还让人们超重的可能性减小,生活质量更高。

+4年——少量饮葡萄酒

这可能是因为少量的葡萄酒对心脏有好处,并且可以防止血栓,同时还能提高好胆固醇的水平。

+4.1年——低血压和低胆固醇

美国耶鲁大学的研究人员说,长期保持低血压和低胆固醇,就可以延寿4.1年。

+6.6年——吃得健康

荷兰鹿特丹大学推荐了一个食谱,他们说长期坚持可能增寿6.6年。食谱如下:黑巧克力,杏仁,水果和蔬菜,大蒜和葡萄酒,另外每周吃4次鱼。研究人员说,这样能把得心脏病的几率降低76%。

“看”出顾客的心情

小华盛顿位于维占尼亚州谢南多厄国家公园乡间,离华盛顿一个半小时车程的距离。

小华盛顿栈的精致餐点及精美服务都令顾客赞不绝口。为了让前来的顾客拥有难忘的用餐体验,他们采用的是一套独特的叫做“心情分数”的管理办法。餐饮服务人员,在每一桌客人坐定准备点菜后,必须观察各桌的气氛,先打一个由1分到10分的心情分数。这个分数会随着菜单一起输入电脑,显示在餐馆中每一个环节的屏幕上。小华盛顿栈的目标是,不想让客人离开时的心情分数低于9分。

餐馆的员工都具备“看”得出顾客看不见的心情的能力。心情分数判断的准确率,当然不可能是百分之百,但也不能有太大的落差。如果这一桌的客人本来就气氛热烈,就不需特别的作为;但如果某一桌客人,看起来分数很低,那么整个管理团队就必须同心协力地扭转乾坤。

这些努力常常在细微处。如当顾客对两道菜难以作决定,厨房会把没点的另一道菜作一小份,让客人品尝一下味道。在与顾客的互动中,服务人员重新查看心情分数,输入新的计分。如果还是只有5分,可能会加送一道菜;如

特别开心

了不起的儿子

傍晚,公司经理阿里夫回到家,一反常态,寡言少语!

“怎么了亲爱的?”妻子问

“一个陌生人今天下午来了个电话,要求我向他提供一份特殊的档案材料,给我1万卢比作回报。”

“爸爸,他要那份材料做什么?”10岁的儿子纳赛问!

“那是一份十分重要的文件,那那个人是个敌对公司的主人,想要那份材料,以便毁掉我们的公司……”

“如果你把那份材料交给他,你就不真诚,对你的上司不诚实,而你总是教育我要真诚、诚实。爸爸,请你永远不要做这种事,要不然我会生你的气的。”

“纳赛,别管爸爸的事!”妈妈抢白道!

电话铃响了,爸爸过去接,“还是那个人,现在他给我2.5万卢比,他说可以给我一份假的资料,那样我就不会被抓住了。”

“为什么不接受呢?这可是一大笔钱,况且你会平安无事。”妈妈建议说。

“你不记得纳赛的话了吗?”纳赛听到父亲这样说,松了一口气,他为父亲骄傲!

电话又响了,“还是那个人,”父亲说,“他已经把钱加到10万卢比,并且答应任命我为他公司的经理,工资高,条件优厚。”

“阿里夫,你该接受了!你对现在的上司忠心耿耿,可他给了你什么?仅仅是微薄的薪水而已!”

“你说得很对,可是你想想我们儿子的话。钱并不能使一个人幸福,诚实和道德在一个人一生中有着相当分量的!”

“纳赛太小,决定不了这么重要的事。”母亲说,“老实和忠诚仅仅是写在书本上的,这些东西与实际生活不相干。”

纳赛从床上坐了起来:“爸爸你曾经答应我对你的上司不作假的。”

“睡觉吧,我的儿子,我不会接受这笔钱的。”父亲说。

早上起床,父亲告诉他:“那个人今天早上又打来电话了,他说要给我100万卢比并任命我为他公司的经

理,条件是今天下午以前我得把那份档案材料交给他,否则,他要绑架你。”

“爸爸,希望你再次拒绝他!”儿子坚决地说。

正在这时,电话又响了,父亲喊道:“不,我不接受,看你敢绑架我的儿子!”说完挂了电话。

那天下午,父亲回家的第一句话就是:“儿子回来了吗?”

“没有。”母亲焦急地说,“现在他应该回家了,他是个傻孩子,你采纳了他的愚蠢意见,他要是出什么事,我跟你没完!”

“你冷静点儿,亲爱的。但愿儿子不会被那个坏蛋绑架了去。我给警察打电话,把这一切告诉他们。”正当他拨电话时,一辆小轿车开进了院子里。

“我们的儿子回来了!”妻子兴高采烈地喊道,“是你的上司用他的车带回来的。”

“我不明白这是怎么回事,先生。”阿里夫边说边请上司在客厅就座。

“打神秘电话的人是您的仆人,”上司说,“我想试试我的忠诚。我要永远定居国外,想找个诚实的人管理这家公司。我很高兴,你正是我要找的人!”

摘自《课外阅读》

什么?”

老婆并没有像我想象中的那么激动,只淡淡地问我:“到底干嘛赚了这么多钱,说来听听。”

我高声汇报:“我今天去了一趟车市,看准了一辆八成新的宝马车,价值20万元人民币,想把它买下来。这时,我忽然想起你的教导,不花的钱就是赚下的。我打消了购车念头,这一下,就给咱家净赚20万元。但我仍没灰心,又看准一款宝马便宜的车子,一看价格也要15万元。我又想起你的教导来,便打消此念头,等于又给咱家赚回15万元。紧接着,我来到售楼部,又给咱家赚回40万元。你说,我今天的功劳大不大?你该怎样犒劳我?”

谁知,老婆冷笑一声说:“你这次赚的钱,我一分都不要,全部归你支配。以后你的所有开销,都从你赚的钱里面开支吧。”

摘自《中国年度微型小说》

荒唐的人性试验

两个外地人乘车来到一个小城市,在一家旅馆投宿。店主像通常所作的那样,问他们姓名、职业以及要在此处住多久。这两个外地人说:“我们是格劳克城的著名医生。大约要在这儿住4个星期。但您不要将这事告诉任何人,因为我们要在这里做一个试验,我们需要安静。”

好奇的主任问:“做什么试验?”

“在格劳克城我们做出了一个奇迹的试验:将死人重新搞活过来。这种试验,我们在那里用了3个星期时间。现在我们要在这里,在另一种条件下重做。”

显然,店主立即将这奇怪的故事传开了。开始人们对此只是一笑了之,但这两个外地人的行动却渐渐地引人注意了。他俩经常到公墓

去,久久停留在一些坟墓前,其中包括一个富商的年轻妻子的墓。他们还同人们交谈,询问有关这位年轻太太和其他葬于此公墓的死人的情况。

整个小城渐渐处于一种奇异的不安之中。首先是那个商人比尔,他真的相信这种神奇的试验会成功。他同城里的医生交谈,现在连医生的脸也严肃起来了。3个星期的时间快要过去了,肯定要发生什么事情了。

第三个星期的周末,这两个外地人收到了商人比尔的一封信。“我曾有过一个像天使一般的妻子,”他写道,“但她重病缠身。我很爱她,也正因为如此,我不希望她重返病体。你们别打扰她的安宁吧!”信封里放了一大笔表明是作为谢礼的钱。

这件事情之后,罗杰斯在给两个女儿的信中写道:假如你涉入自己不懂的事物,那你永远不会成功。假如你对自己不了解的东西下注,这不是投资,这叫赌博……假如你们想成功,一定得知道自己正在做什么。如果你连如何区别一颗钻石的真假都做不到,最后会和我一样,你手上握有的就只是一颗玻璃球。

虽然罗杰斯买的钻石是假的,但他写给女儿的话却字字珠玑,比真钻石要珍贵得多。他自己都承认:我很高兴这颗昂贵的玻璃球不是钻石,它提醒我远离自己不完全了解的事情,这个教训真是太便宜了。

摘自《重庆晚报》

+7年——减肥

英国牛津大学的一项研究发现,40岁时BMI指数超过30的肥胖者,一般比正常体重的人早死7年。[BMI是国际上体格评判的通用指标,计算公式:BMI=体重(kg)/身高(m)的平方,BMI在18~25之间为正常]

+7.5年——乐观

美国耶鲁大学对660个超过50岁的人持续跟踪研究了23年,发现对生活抱乐观态度的人平均寿命比那些悲观人士长7.5年。他们的荷兰同行也发现,乐观人士早死的可能性比悲观人士低55%,原因可能是乐观人士更不容易染上对健康不利的习惯,如吸烟,也更容易出现肥胖和高血压等身体问题。

+10年——不吸烟

芬兰赫尔辛基大学的研究发现,从不抽烟的人,平均寿命比一天抽烟超过20根的烟民要高出10年。

+超过10年——快乐

这可能是因为快乐的人一旦生病更容易被发现,需要帮助时也更容易得到帮助。而且,快乐的人一般更少吸烟,心态也比较轻松,不那么紧张。

+14年——做到以下4点

英国牛津大学对20000个45岁以上的人的研究,得出结论:经常锻炼,每天吃5份水果和蔬菜,不抽烟以及适量饮葡萄酒。相比这4项都不沾边的人,做到这些的人平均寿命要长出14年。

摘自《厦门晚报》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

在第一封信之后,其他的信接踵而来。

一个侄子继承了他叔叔的遗产,很为他死去的叔叔再复活而担忧。一个在其丈夫死后又重新改嫁了的女人写道:“我的丈夫很老了,他不想再活了。他已得到了他的安宁。”……这些信的信封里也都放着一笔钱。

两个外地人对此一言不发,夜里继续他们的公墓之行。这时,小城的市长进行干预了。他当市长不久,而且很想长期当下去,不愿再跟死去的市场会面。他向这两个外地人提供了一大笔款。“我们的条件是,”他写道,“你们不要再继续试验下去了。我们相信你们能将死人搞活,我们还可以给你们一份试验成功的证明,你们立即离开这个城市吧!”

这两个外地人拿了证明,收拾起他们的行装,离开了这城市。“试验”成功了。

摘自《让灵魂躲躲雨》

垃圾车法则

一天,我跳进一辆出租车,出发去机场。我们正规规矩矩地沿着车道向前行驶,突然,一辆黑色的小汽车从我们正前方的一个停车位上冒了出来。我的出租车司机猛地踩下刹车,同时猛打方向盘,车向一侧滑去,和另一辆车刚好擦边而过,差一点就撞上!那辆车的司机擦了一下汗,立刻开始冲我们大喊大叫。我的出租车司机只是笑了笑,向他挥了挥手。我的意思是说,他真得非常友好。

我觉得很不解,于是就问他:“你为什么对他那么友好呢?那个家伙差点撞坏你的车,把我们送进医院!”就是在那个时候,我的出租车司机向我解释了他的“垃圾车法则”。

他说有些人就像垃圾车一样,他们装满了挫败、愤怒和失望。当他们的垃圾堆积到一定程度以后,需要一个地方倾泻。有时候他们会倾泻到你身上。遇到这种情况,不要把垃圾接过来,再散布在你的同事、家人。生命太短了,没有时间去后悔和遗憾,所以……“爱善待你的人,而不为不善待你的人祈祷。”

生活有10%是靠你创造的,而有90%是看你如何去看待的。

摘自《环球时报》