

孝顺父母,内安其心

2009年2月22日下午,北京师范大学教授于丹,凭借自己深厚的文化底蕴和生动的语言表达,为北青教育大讲堂的300多位听众奉献了100多分钟的演讲,于丹教授说:

每个人都知道要孝顺父母,但并不是每个人都清楚应该怎样尽孝道。有人认为,买房子,请保姆,吃大餐,去旅游就是孝顺父母,其实,这只能做到“外安其身”。孔子说:“今之孝者,是谓能养。至于犬马,皆能有养,不敬,何以别乎?”如果不能从心

里尊敬父母,就不是真正的孝道。于丹教授从中提炼出更深刻的孝道:内安其心。

在这个日新月异、进步神速的社会,人们容易蔑视老人的阅历和经验,轻视老人的社会地位。因此,于丹教授指出,孝顺父母最大的挑战是“色难”。“千难万难不过给爹妈个好脸色,如果你流露出你的蔑视和不耐烦,这种孝心就是不到位的,因为这会让父母很不安心。”

《论语》说:“父母之年,不可不知

也,一则以喜,一则以惧。”于丹教授解释说,牢记父母的年龄,一方面会因为高堂健在而高兴,另一方面又会为他们已入暮年而忧惧。“子欲养而亲不待”是一种最深沉的悲哀。于丹教授深情呼吁:“经历了动荡的2008年,我们更知道生命的仓皇和无常,如果我们内心对父母有爱,那就马上行动,不要等到明天。”

作为子女的我们,有没有对父母尽过孝道呢,是一句亲切地问候?还是一次关怀的行动?于丹教授说得对,孝顺父母,不仅要外安其身,更重要的是要内安其心。如果我们真的孝顺父母,就从现在开始行动吧,不要等到明天。

摘自《青年文摘》

人生三道题

中专的最后一年有一门课程叫“人生”。

最后一节课,老师说要考试。“三道题目都很简单,”老师笑眯眯地说,“记得父母生日的同学请举手!”片刻,女生都齐刷刷地举起了手,有几个男生畏畏缩缩地举起了手,又放了下去。

老师继续问:“教学楼里有三个清洁工,谁能叫出其中两个人的名字?”这下大家都傻眼了。三年了,怎么从来没留意过她们?

老师接着抛出了第三道题:“你是否打过自己的耳光?”这一回,所有的学生都咻咻地笑了起来。打自己

耳光,恐怕只有傻瓜或疯子才干得出来吧?

嘈杂的议论声渐渐平息下来了,老师说话了:“‘人生’这门课程,旨在引导我们树立正确的人生观和世界观,教导我们今后如何立身处世,如何成人成才。今天的三道考题,可以说是对同学们做了一个大概的检验。”

“第一题——记住父母的生日。”老师在黑板上重重地写下了“孝道”两个字,“孝道教人善良,心存孝道的人,必定具有善的根苗,有善的根苗,才可能开出善花,结出善果。”

“第二题——记住你身边每一个

伯恩斯坦忧郁症清单

宾夕法尼亚大学的戴维·伯恩斯坦博士设计出一套忧郁症的自我诊断表——“伯恩斯坦忧郁症清单(BDC)”,这个自我诊断表可帮助你快速诊断出你是否存在着抑郁症。请在符合你情绪的题目上打钩。没有0分,轻度1分,中度2分,严重3分。

- 1.悲伤:你是否一直感到伤心或悲哀?
- 2.泄气:你是否感到前景渺茫?
- 3.缺乏自尊:你是否觉得自己没有价值或自以为是一个失败者?
- 4.自卑:你是否觉得力不从心或

自叹比不上别人?

- 5.内疚:你是否对任何事都自责?
- 6.犹豫:你是否在作决定时犹豫不决?
- 7.焦躁不安:这段时间你是否一直处于愤怒和不满状态?
- 8.对生活丧失兴趣:你对事业、家庭、爱好、朋友是否丧失了兴趣?
- 9.丧失动机:你是否感到一蹶不振,做事情毫无动力?
- 10.自我印象可怜:你是否以为自己已衰老或失去魅力?

非常男女

情如鱼水

两个人吵架的时候,他的声音总要盖过我的。有时候我只不过和他使使小性子而已,他却非要和我一是一二是二地说个清楚,然后得意洋洋地对我说,看吧,明明就是你的错。我失望地看着他,一句话都不想说。想我这样一个自己赚钱买花戴的女人,姿色不比谁差,挣的银子也不比他少,买房子的首付也是两个人共同支付的,按世俗的标准来说,他娶我是赚了,我嫁他是亏了,心甘情愿地嫁他,不就是想要他宠着让着吗?可是他却这样和我针尖对麦芒。

他有两个特别要好的朋友,只要一打电话找他,他立马就奔去了。有一次我和他开玩笑,要是我和你的朋友同时出了事,你恐怕要弃我于不顾了。他打着哈哈,哪能呢?老婆可是要生活一辈子的人。结果那天,我和他刚大包小包地从

超市出来,他的一个朋友就打电话找他,说是要有要紧事。他挂了电话,二话不说拦了一辆出租车将我和那一堆东西塞进车里就走了。我气得发抖,如果不是在大街上,我想我会歇斯底里地和他闹起来。

我曾经以为,我们会像鱼儿和水一样,你依我依,事实上,我们却有着这么多的不合拍。而这些不合拍,像荆棘一样布满了我们的婚姻。和一位婚姻美满的女友闲聊,女友静静地听着我的抱怨,突然问我,你把自己放到什么位置?

什么意思?我有些茫然地看着她。

她说,情如鱼水是最和谐的夫妻关系,但是,你把自己放到什么位置,是水,还是鱼?

我再一次怔住。

女友说,夫妻之间情如鱼水是可以实现的,但是问题的关键是你

把自己放到什么位置?水里可以没有鱼,但是鱼却不能没有水。如果两个人都认为自己是水,对方是鱼,那么,这水里根本就没有鱼,又何来情如鱼水的和谐?其实,婚姻幸福的秘诀很简单,就是先把自己放到鱼的位置。

认为自己是水,对方是鱼,潜意识里就会认为在夫妻关系中占据着主要的位置,水里可以没有鱼,但是鱼却不能没有水。于是当对方做不到自己想象的那么好时,当对方不来俯就时,就会愤愤不平,就会心生怨气,就会觉得自己特憋屈。

我一直向往着夫妻情如鱼水的境界,但是从来没有思考过谁是鱼的问题。回味女友的话,再回想婚姻生活中的种种,才发现自己早已经理所当然地把自己当成了水,把丈夫当成了鱼,难怪丈夫不顺我心意和我拗着干的时候,我心里就会升腾起岂有此理的愤怒和被忽略的怨气。

想来丈夫也把自己当成了水,把我当成了鱼,心底里恐怕也对我这条不肯低下头来去俯就“水”的鱼颇多不满吧。

摘自《鹃花》

按下快门,给她拍了一张照片。深山里毒蛇,因为初次来,她并没有经验,当她被蛇咬了以后,他第一个扑上来,趴在她的腿上就吸!当时所有人全都吓傻了,如果是毒蛇,他就必死无疑啊!

可是他扑了过去,以闪电的速度,全然不管别人如何看如何想,他后来说,看到你被蛇咬了,除了心疼,我还是心疼,我咬也要救你。一个连命都可以舍弃的男子,还有什么不能给?

回来的路上,她不小心弄破了手,他又大惊失色,一路跑着问同学:有创可贴没有?有创可贴没有?几乎把所有人全问遍了,大家全都笑话他了,不至于吧,流这么点血?大家笑话他的时候,她就决定了,就是他了,一个为了她,可以四处去问有创可贴没有的男孩儿,是值得爱的。

到结婚的时候,有人问她,他有什么地方打动了她?她笑着说,爱情不是说出来的,是做出来的,如果你在细节上打动了一个人,那么,她一定会知道的,而那三瞬间,是最初打动她的。

摘自《赏心只有三两枝》

心灵的位置

朋友大学毕业后,应聘到一家事业单位的宣传部门工作。彼时办公室里除了两位正副领导,还有两个学历比他低但却早他两年工作的同事,所以按照先来后到的顺序,朋友心甘情愿地把自己排在了所有人的后面,将自己卑微成一株不会开花的草,随时准备为别人做绿色的陪衬。

几个月后,办公室里又进来一个同事,年龄与学历皆与他相同,毕业院校也是二类大学,所以朋友小心地舒了口气,想,总算有人帮他分担一点“家务”了。

可是,出乎朋友意料的是,新来的同事却丝毫没有将他放在眼里,

所有新人该做的事,他都视而不见。有一次,一起吃饭,新同事绕开门口方便端茶倒酒的位置,径直走到领导旁边落座。朋友瞥他一眼,气呼呼地坐在了昔日常坐的位置上。

那顿饭,新同事与两位领导相谈甚欢,对两位年长的同事不卑不亢。朋友坐在门口的位置上,频频起身,绕着饭桌,添茶斟酒。

让朋友更为恼怒的是,领导竟然将可邀客请赏的活全部派给新同事做,而那些出力不讨好的事情,则推给朋友。一年一次的单位先进评选,领导也不经民意测验,就直接将新同事的名字写了上去。

最高学位

澳星电视台招聘节目主持人已接近尾声了,录取名额4个,有10名人围者进行最后角逐,已有3人入选,5人被淘汰。还有2名选手,实力大体相当,只是一个研究生学历,一个是普通本科。9名评委已有4名同意选那位高学历的。另有近半数人倾向于低学历的选手,认为他表现得自信。

这时,一直沉默不语的原教授说话了。原教授德高望重,年轻时是著名节目主持人,这种情况他倾向于谁将起决定性作用。

原教授没有急于表态,而是出人意料地讲了一个故事。

暑假时,原教授去一个小镇的朋友那里度假。那天他和朋友到镇上溜达,恰好碰到一个小艺术团来这里演出,地点就在镇中心的小广场上。朋友以为原教授习惯了大场面,对这样的演出是不会驻足的。没想到他表现出浓厚的兴趣,边看边说,别小看民间演出,很多艺术都是从民间萌生的。

突然发生了一个意外,一个女歌手正在唱歌,一个傻子跑到台上,捧着一朵不知从哪儿捡来的脏兮兮的塑料花。观众轰地大笑起来。

这个女歌手没有舞台经验,一时不知如何应付,往一边闪了闪,自顾自地唱着。傻子站在舞台上,呵

呵地笑着。

此时,主持人就站在舞台的一角。在这尴尬的时候,他走了过来,微笑着接过了塑料花,握着傻子的手说:“谢谢这位朋友,谢谢这位朋友!”原教授由衷欣赏这个年轻人的应变能力。

傻子得到夸奖,得意地跑下台来。

没想到的是,当那个女歌手再次上台的时候,傻子又跑了上去,捧着一大束刚采来的野指甲花、鸡冠花。

观众又一次轰地大笑起来,傻子则在台上手舞足蹈。有人打起了呼哨。

主持人上前来,示意歌手接过鲜花,她则面对观众说:“这是真正的铁杆粉丝,他将给我们的歌手很大的鼓励!”他还拥抱了一下傻子,似乎对傻子耳语了一句什么。傻子乐呵呵地跑下台来。

演出继续进行。傻子再没有上台去,安静地在台下看着。直至演出结束。

原教授感觉这是个有智慧有修养的主持人,对傻子以常人一样的尊重,没有一点讥笑的成分。但如果傻子一而再再而三地上台,会严重影响演出效果,使演出变成一场闹剧。

他很想知道主持人是如何使傻

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbw1616@sina.com

婚姻最容易失败的10种人

一、过度浪漫的人

他(她)们对婚姻生活的期望过高,对伴侣过度要求。

二、过分依赖父母的人
这类人在心态上尚未成熟,婚姻生活中一出现任何问题,就向自己的父母求援,不会和伴侣共同设法解决。

三、过度戏剧化的人
此类人对喜怒哀乐都作出剧烈的反应,不但令对方感到“咄咄逼人”的压力,而且往往在问题发生之后,由于反应过烈而失去回转机会,结果也会宣告婚姻失败。

四、过度迁就的人

这类人对伴侣过度迁就宠溺,事无大小都供奉代劳,唯恐不周,长年累月之后,形成理所当然的习惯。要是偶然“侍奉不周”便成为冲突摩擦的导火线。

五、喋喋不休的人
这类人无法让对方有相对安静的环境,久而久之使对方产生厌倦情绪。

六、过分懒惰的人
这类人对伴侣的依赖性太大,凡事都由对方去做,自己则像老爷,捧着一样心安理得享受伴侣的侍候,久了对方觉得这是一种累赘,体味不到生活的温馨,认为婚姻没意思。

婚姻的真相

婚姻是为爱情安的家!没有归属的爱情是不受祝福的。婚姻就是我们给爱情安的家,在这里,爱情才有可能“身心融为一体,血脉长在一起”的方式,得到两个人的永恒。

婚姻离幸福最近!尽管现代社会已经接受各种各样生活状态,婚姻也不一定是最佳的生活方式,可它却是离幸福最近的。因为真正的婚姻是两个人的彼此成全,一个人幸福也会让另一个人快乐。

婚姻能成就你也能毁掉你。

七、过分挑剔的人
这类人对伴侣的任何思想行为,都不断作出尖锐的批评,令对方无法接受。

八、过分吝啬的人
这类人不但自奉甚俭,亦不容许伴侣做稍超常规的消费,生活上应有的娱乐或享受都被剥夺,生活无乐趣。

九、多愁善“病”的人
这类人多见于女性。她们不断为一些想象出来的“疾病”向丈夫诉苦、抱怨,希望引起丈夫的关怀注意,但往往弄巧成拙,使丈夫无法忍受。

十、苛求完善的人
这类人对一切事物,都要求达到自己心目中的最高标准。由于对自己或伴侣要求过高,致使双方心理、精神均受重大压力,良好的婚姻关系不易维持。

摘自《家庭之友》

男人或女人!婚姻里的贪心表现为吃着碗里的,看着锅里的,想着市场里的;也表现为无休止地向对方索取,以为自己给了他(她)爱,他(她)就得付出一切来满足自己所有的物质和精神需求。

如所有美好的事情都可能在爱情里出现一样,所有丑陋的事情也都有可能在婚姻中发生。爱情美化了婚姻的外衣,婚姻还原了爱情的真相!因为没有了距离,爱情里的美丽可能成为婚姻里的丑陋!当然,如果在婚姻里你愿意倾听与感恩,那美丽的会依旧美丽;如果你不愿意尊重与宽容,那丑陋的会更加丑陋。

摘自《家庭之友》

大笑。

“真的,我说真的,儿子一个男孩子,又上了大学,不愁混不到饭吃,成家立业是早晚的事。可你不一样,你一辈子围着钱转,没有工作,我们又没有多少积蓄,如果我死了,你怎么办?”他说着,眼里竟然有些泪痕。

她的笑容一下子僵硬了,眼泪下来了。原来他那么辛苦地戒了烟,又戒了酒,还改变不良生活习惯,就是为了能有一个好身体,能健康地活着,能守着她,陪着她。

摘自《老年日报》

为你而活

他管不住她,但控得住自己。她想,这个家伙,一天到晚那么当心身体,看你能活到100岁!

有一天,他随口问道:“如果有一天你死了,最舍不得谁?”她不假思索地答道:“当然是儿子,他没参加工作,还没长大呢。”他摇摇头说:“我不,我舍不得你。”“你会舍不得我?哄我开心呢?”她