

观察

放大别人的长处

阮直

我不是从化学的角度说物质,而是从人性的视角看人。我们最容易放大的东西应该是别人的缺点和自己的长处...

员有什么了不起的。但是无论他怎么愤怒,最终还是被处以10美元的罚款。

卡耐基见状连忙换个方向去散步,但不幸的是在几分钟后,他也碰见了那位巡逻员。卡耐基在刹那间决定不等他开口就先认错:“巡逻员先生,我有罪,我没有给小狗戴上口罩,我愿意接受您的处罚!”

试想一下,如果卡耐基不断为自己辩护的话,只能继续点燃巡逻员心中那股没有完全熄灭的火气,最后卡耐基可能会被处以比之前那位游客更重的处罚。

有时候就是这样,当你在为你的错误而拼命辩驳时,恰恰会导致你将要为你所犯的错误付出更大的代价。假如你能够在别人指出错误之前先承认自己的错误,十之八九会得到别人

的谅解或宽恕,甚至还会完全忽略掉你的错误。因而,当我们犯了错误的时候,不妨拿出勇气来先把别人放在一个比我们高的位置上,特别是他的职业虽说不高不贵,但却能管着你的时候,你一定要放大他的这个角色,把自己缩小。这不是胆怯,而是智慧!

但是有些人缺少这样的智慧与修养,我们做了错事后容易辩解,把自己的错误缩小10倍,而别人的错误被我们抓住之后,恨不得放大他10倍。这

样的结果是,你的错误在你一个人想缩小的时候,就有10个人想放大它,你的缩小辩解恰恰激起了别人放大的情绪。这正像你放大了别人的长处时,那个人自己却不断地缩小。人性的善恶性情,甚至行为有时是他人唤起的,也就是说,我们每个人都具备搅动他人“善恶”的潜能,如果我们都能读懂人性,那么我们就彼此的关系融洽、和谐,人与人之间多了快乐少些拧巴。



幽静(摄影)

愚丁

健康

高个子比矮个子更长寿吗?

安那海德·奥康纳

有科学家认为,个子越高,意味着寿命越长。那么对于像我们这种身高低于一米七的人,真是非常不幸。研究显示,高个子生来就更聪明、更迷人、更可爱。美国的42个总统中只有5个身高低于美国身高的平均水平。高个子的美国男人与相似的矮个子男人相比,似乎更有女人缘,甚至传宗接代的香火都更加旺盛。

英国布里斯托尔大学的一群流行病学专家就证实,高个子与矮个子相比,死于冠心病、呼吸系统疾病和胃癌的可能性更小。另一项研究的对象是从英格兰东北部出土的3000年前的骨骼,在排除儿童的骨骼以后,科学家们发现更长的骨骼来自于长寿者的遗骸。

但也有另外一些研究显示个子越矮越好。个子高的人要消耗更多的热量,而更多热量意味着更快衰老。男性身高平均比女性高8%,但是女性不是通常比男性更加长寿吗?那么到底怎么回事?我想真相是,就寿命而言,一方面高个子可能确实略有优势,但究竟有多大优势却不得而知。最后我想说明的是,对于体型和寿命间的关系,我们现代人只需要牢记一点:腰围越长,寿命越短。

人间世事多变迁,犹如六月天空般,变化就在弹指间。所以,畅达时不要太张狂,失意时不要太悲观。要学会放弃,一切顺其自然。

《红楼梦》中甄士隐所作的《好了歌》和甄士隐所做的解注,再清楚不过了:“世人都晓神仙好,只有功名忘不了!古今将相在何方?荒冢一堆草没了!世人都晓神仙好,只有金银忘不了!终朝只恨聚无多,及到多时眼闭了!世人都

旧在,几度夕阳红。白发渔樵江渚上,惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢,古今多少事,都付笑谈中。”人世间,植物也要换季,高官也得退休,富翁还是要空手。来时两手空空,去时亦是空空两手。你能说财富永远是你的,你能说你长生不老吗?因此,人生路上没有什么放不下的,没有什么永远的,还是放平心态,顺其自然为好。人生于世,不要得意时吹

顺其自然

刘德元

晓神仙好,只有娇妻忘不了!君生日日说恩情,君死又随人去了!世人都晓神仙好,只有儿孙忘不了!痴心父母古来多,孝顺儿孙谁见了?”陋室空堂,当年笏满床!衰草枯杨,曾为歌舞场。蛛丝儿结满雕梁,绿纱今又糊在篷窗上。说什么脂正浓,粉正香,如何两鬓又成霜?昨日黄土陇头埋白骨,今宵红帐底卧鸳鸯。金满箱,银满箱,转眼乞丐人皆谤。正叹他人命不长,哪知自己归来丧!择膏粱,谁承望流落在烟花巷!因嫌纱帽小,致使锁枷扛;昨怜破袄寒,今嫌紫蟒长。乱哄哄你方唱罢我登场,反认他乡是故乡。甚荒唐,到头来都是为他人作嫁衣裳!”杨慎的《临江仙》更证明了这一点:“滚滚长江东逝水,浪花淘尽英雄。是非成败转头空,青山依

欣,失败时流泪,顺利时喜悦,失意时烦恼。你拥有的不是太多,也不是太少!也许你渴望得到的,失去了;也许你希望拥有的,丢失了。有很多东西或许你用尽千方百计得到了,但心里并没有想象的那样舒畅,反而增添了负担;有些东西或许你失去了,但只要你乐观地想一想,心里便轻松了!因此,无论是得到还是失去都将要面对现实,没有什么烦恼忘不掉,没有什么坎坷过不去,顺其自然才是真。

名利、荣誉、金钱,其实都是身外之物。拥有它们时你并没有增添什么,失去了你也没有失去很多!你还是你,你还是茫茫人海中的一员,你还是沧海中的一粟!所以,在追求无果之后,应学会放弃!顺其自然,让一切变得更精彩、更美好!



林深(国画)

王友

那个夏天,是我生命中最低潮的一个夏天。

当我信心满满地想在公司做出一番大事业时,却被突然告知我被解雇了。面对这突如其来的打击,我忽然有种崩溃的感觉。但事已至此,我捏着公司补偿的一个月的违约金,有种欲哭无泪的感觉。

开始的几天我是茫然的。我试着向几家早就心仪的公司投去了简历,谁知道发出去后就再没有任何的回音。

我明白,这样坐以待毙是不行的。我上了招聘网,将我的简历海一样的投了出去。这样海投的效果还是明显的,很快我接到了一家公司的电话,让我去面试。

去了才知道,那是一家广告公司。我通过了面试,被告知下周一来上班。我的职务是业务推广员。我知道,所谓的业务推广就是推销员,是属于被保安被门卫像苍蝇一样赶的职业。这样的职业一直是我所不屑的。要不要去呢?我犹豫着。直到周

小说

那个夏天的知了

崔立

日晚上,我才决定下来。去。即便不成功,也算是一种尝试吧。

周一,我和一群同期进入的新员工接受了领导的培训。领导说了我们的待遇,底薪800加业务提成。也就是说,如果一个业务完不成,就只能拿800块钱。

我听着,甚至有些心灰了。就这么点钱,根本不够我花的。我从没做过推销,而且依我的性格,推销并不适合我。我想好了,每天早上报个到,然后就回家睡觉。结了这月的工资,就等着被公司开除了。那个夏天确实是热。热到坐在房间里若不开空调都没办法呆。连着这么混了半个月,我一个客

户都没约,自然没签到单。那一天,和往常一样,10点就开完了例会,我背着包又装作要出门跑业务了。一个同事突然拉住我,说一起走。我推托着,说,我一会还要去一个地方。同事却说,没事,我陪你一起吧。

实在推不了。便只好一起走了。夏天的街上真的是热浪滚滚,没走几步路,我就有些熬不住了。反观那个同事,尽管脸晒得黑黑的,却显得很有精神。我知道这个同事,连续几个月签约量都是全公司排第一的人。是个绝对的牛人。可看他的长相,看上去40多岁了,极为其貌不扬,尽管穿着西装又打着领带,却总让人感觉土里土气。我有些无法理解,就这么一副尊容,居然能跑出那么多的业务来。

同事似乎察觉了我在看他,不由朝我轻轻笑了笑,然后向我伸出了手,说,重新认识下吧,我叫王新根。我有些不好意思地笑了,笑着握住他的手。脑子里却在想,怪不得那么土气啊,连名字都那么土。

王新根似看出我的心思,问我,是不是觉得我的名字和长相一样,都特别老土呢?

我忙摇头,否认着。王新根却朝我淡淡一笑,说,知道吗?我被无数公司拒绝过,甚至来这个公司,我就没通过面试。我应聘的是推广经理。我请他们把我留下,我甚至可以不要底薪。我只想证明自己

给他们看。

我大吃一惊。同事接着说,我的长相给了我许多无形的阻碍,但我一直把他当作一种挑战和鞭策。我用更多的时间和努力来完成我的目标。而现在,我都做到了。从下个月开始,我就是推广经理了。

我听着,愣了好久。王新根还说,知道吗?这个月,总经理还给了我一个任务,让我自己找有潜力的同事下个月进我的新推广部,我第一个就想找你加入。

我苦笑。我甚至想告诉他我半个月根本就没跑过客户。

王新根却笑着说了一句令我瞠目结舌的话,我明白,你今天是去跑业务,而是要回公司。

同事指了指那树上不停叫唤着的知了,说,其实大家都讨厌知了那无休止的叫声,而那叫声甚至让人听着心烦。可知了却是不停不歇地去叫,其实,这叫,就是知了的一种坚持。做人,其实也贵在坚持。

那一刻,给我的震撼太大了。我的心突然涌出了异样的勇气。而这勇气,是我从未有过的。我忽然有了种试一试的冲动。

那个夏天,我的皮肤被晒得黑黑的。我甚至还晒黑了三次皮。我甚至一次遭到白眼,甚至被人赶出门去。我毫不气馁,我放下了所有的包袱和顾虑。我的眼前只有那不停叫唤的知了。

我的坚持有了令人振奋的结果。我们那支新成立的推广部签约量不可思议地遥遥领先于另几支经验丰富的推广部。我当月的工资破万。我永远感谢那只知了。

一个生意场上春风得意的企业家,得了胃炎,辗转再三,来至我处就诊。临走之时,这位企业家跟我我说:“武大夫,我家有的是一燕窝、人参,需要什么、补什么,您尽管跟我说,我都能做得出来。”我笑着告诉她:“都不要吃,每天晚上就喝一些煮得烂烂的米粥吧。”夫妻两人愕然。我笑着说:“看来你们二位对养生还是懂得太少啊,最养人的不是人参、燕窝,而是五谷。”

五谷最能养人。大家不要以为我们平日食用米饭、面食是因为它们富含淀粉,可以给我们提供能量。不错,它们是能给人提供能量,但这只是一个因素。我们之所以以五谷为食,是因为人之精气,全赖谷物供养。谷物就是植物的种子,种子是用来萌发、发育成为新生命的,它蕴涵着最为旺盛的生机。我们摄取的不仅仅是它的能量,否则,只要用生产好的葡萄糖代替就行了,事实上,这可能吗?我们可以试试看,每天以适量的葡萄糖代替主食,保准没几天就疲惫不堪。每一种食物里的营养都是复杂的,现代营养学仍没有能完全分析透彻,而我们的祖先运用他们的智慧悟到其中的玄机。

现在很多人因惧怕肥胖而不敢多吃富含淀粉之物,尤其是爱美的女士,为了减肥,只吃蔬菜、水果和蛋白质,自认为这样既不会长胖还缺乏营养,实际上大错特错了。富含蛋白之物多属厚味,运化这样的东西往往给脾胃造成很大的负担;现代科学认为蔬菜富含微量元素以及纤维,于是大家拼命地吃蔬菜,仿佛抓到了救命稻草,却忘记了大多数蔬菜寒性很凉。现在妇科疾病那么多,于此有很大的关系。《黄帝内经》里说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,这个五菜、五果并不是不重要,但却不能作为饮食的主宰,舍弃五谷,反客为主。不食五谷,你体内就缺少了谷物所升发出来的精气,这怎么还说不缺营养呢?

大家应该都知道,病中的人都以食粥为主,为什么呢?因为这样可以振作患者的胃气,脾胃这个后天之本鼓动起来,身体便能够快速康复。粥能够振作胃气,为什么呢?首先,粥为谷物,热量高、能量大,温暖脾胃,其一;再者,粥性温和不,不寒不火,中和;其三,粥为清

淡之物,没有复杂的物质成分,不会对脾胃带来额外的负担。早晨起来时,腹内既空又虚,食热粥一碗,可以很好地振作胃气,滋生津液,所以李时珍说“最为饮食之妙诀”。

所以,不要奢望那些高蛋白高营养的东西能给你带来多少福音。尤其是上了年纪的老人和体质娇弱的人,日常饮食多吃些粥,补益精气、滋养脏腑,多多益善。

煮一锅好粥也有一些小小的技巧:煮粥之前先将米洗净泡一会儿。煮粥用水要一次性添足,熬制过程中就不要再添水了。煮的时候先用大火,煮沸了就改用小火,这样才能够使水和米谷融合。

对于日常养生保健来说,最简便易行的方法才算得上是最好的方法。吃粥养生就是一个简单易行的好方法。

大米粥,味甘性平,能补脾、养胃、除烦、止渴,尤其是烦热、口渴的热性病患者更宜食用。

小米粥则补中益气,对脾胃寒虚、中气不足和失眠诸病有治疗作用。

若将某些谷类与蔬菜、鱼肉、药物共煮,医疗作用则更为广泛。

粮、豆与其他植物籽实可以混熬:红豆粥利小便、消水肿、治脚气;绿豆粥解热毒、止烦渴;玉米粥治反胃、利大肠。

与蔬菜混熬:萝卜粥宽中下气;芹菜粥去伏热、利大小肠;韭菜粥温补脾胃。

与药物混熬:茯苓粥清上实下,对上焦有热、脾虚患者最宜;酸枣仁粥治烦热、益胆气;松子仁粥润心肺、调大肠;薏仁粥利尿、祛湿、清肺热、补脾胃、治脚气。

与肉类共熬:羊肉粥温脾胃;鸡肝、羊肝粥补肝虚明目;鸡汁粥治劳损;鸭肉、鲤鱼汁粥消水肿。

熬粥最好用砂锅,不宜用铁锅和铝锅,特别是熬制一些有治疗作用的药粥时更是这样。

喝粥也有个最佳时间,一般三餐均可食用,但以晨起空腹食用最佳。年老体弱、消化功能不强的人,早晨喝粥尤为适宜。喝粥时不宜同食过分油腻、黏滞的食物,以免影响消化吸收。不论熬哪种粥,都不宜放碱,碱对营养物质破坏极大。

连载

清华大学哲学系教授肖鹰2月接受媒体采访时,曾说:“小沈阳的表演是通俗型的,在通俗中再细分,他走的是媚俗路子,用他的口头禅说,就是把观众‘整高兴了’。现在有些媒体把小沈阳捧成一个表演奇迹,我反对。这显然是一种商业造神运动。我不认为他蕴涵着多少过人的艺术素质。他可以走红一段时间,但不会真正成为表演艺术家留在人们心中。”

这些言辞当时并没有激起多大反响,此时亦被搜索出来,成为小沈阳拥护者的“意见靶子”。

两天后,郭德纲在他的德云社演出后接受采访时,公开站了出来,“全力支持小沈阳”。他首先表达了对小沈阳的“惺惺相惜”,说:“一个艺人熬出来很不容易的,当初小沈阳演出第一场不挣钱的时候,这些个所谓的专家也好,学者也好,这些个认识字儿的人,都干嘛去了?艺人就是卖艺,他怎么走,那是他的路,他一场挣5000万那是他的能耐,没人看他该!”接着,他舌头一转,喊出了“专家是流氓”的极端言论。

“小沈阳”就是考上了(北影)又能怎样?德云社刚红的时候,多少个专家啊,清华的也好,北大的也好,都站出来,我认为他们是泡沫文化,我认为他们没有知识。可到今天我们都这样了,你们这些专家连个道歉的话都没有。你们拿着纳税人的血汗钱,整天嚼舌头根子,你们觉得这样有劲吗?还有点正事没有?你别小看剃头修脚,你不会不会?如果你只能做一个专家,我只能说你是一个流氓啊!”

因为注入了“流氓”的“火药”,这样的言论迅速与网络上蔓延的情绪会合,为其赢得了“骂得真解恨”、“纲哥才是纯爷们”之类的赞美之辞。小沈阳的经纪人高大宽随后也表示感谢郭德纲的支持,并称:“电影学院?请我们去我们都不去。”他还表示小沈阳会坚持草根,从市井生活和普通老百姓身上汲取艺术营养,没有去高等艺术学院进修的愿望。

当事人王黎光自然坐不住了,很快出来回应。不过,王黎光却是出人意料地谦和。他说:“我当时说的是‘考不上’而不是‘考不起’,我觉得这是有本质区别的。”称媒体曲解了他的话,希望与郭德纲互相尊重,也希望媒体适可而止。王黎光还透露,他在小沈阳成名之前就认识这个人。“他好几次被晚会刷下来,我都在节目现场,当时我就很喜欢他。他的节目通俗而不庸俗。”

王黎光希望适可而止,其他专家似乎并不同意。

3月25日,清华大学哲学系教授肖鹰针锋相对地指责郭德纲是“借骂专家、挺小沈阳来做自我炒作!这才是文化流氓!”

同一天,北京大学社会学系教授夏学鸾站出来批评郭德纲,这样的攻击,只能暴露自己的肤浅无知。”北京人民艺术剧院导演、剧作家李六乙亦称郭德纲挺小沈阳的行为为“挺傻的!”

宋祖德也跳将出来,表示“严重看不下去了”。他再次搬出《小沈阳红不到2009年底》的文章,认为郭德纲和小沈阳的作品完全是不入流的:“现在两人跑到一起就是同流合污的表现。”

而宋祖德的弟弟刘信达早在2009年2月郭德纲的合伙人、德云社创始人老张文顺去世时,就曾抛出《郭德纲为了股权逼死张文顺!》的博文,对郭德纲大肆开炮。

一场关于小沈阳的前途之争,因为郭德纲的高调介入,演变成了郭德纲和专家们的“流氓恩怨”,而宋祖德兄弟的搅局,更使之升级为一场人身攻击的口水战。

郭德纲再次戏言那些“看低”他的教授们:“你就说你怎么想的就完了,你不要借清华和北大教授的身份玷污这两个学校,这个不合适。这终究是我心目中神圣的最高学府。”他称自己挺小沈阳是出于艺术家的义气,真正的学者应该淡泊名利,甘守清贫,关起门来钻研自己的学问,而不是脱离自己的专业对一个民间艺人指手画脚加评论。

对于宋祖德兄弟、郭德纲更是气愤地动了“粗口”:“这么多年来,他哥俩一直说……一直在说这些话,他就是细心病毒导致的中枢神经的良性转化,临床叫‘二’,由他去吧。”

于是,《郭德纲“舌战群儒”力挺小沈阳》之类的新闻登上了各报各娱乐版的重要位置,借助人们对小沈阳的关注和对学院体制的蔑视,郭德纲赢得了空前的注意力,其要开拍贺岁片,要培养“德云社小沈阳”的事情也迅速“广而告之”,但郭德纲似乎还不过瘾,2009年3月30日,他又在博客上放出《人在江湖》的文章,将“骂战”推向高潮。

郭德纲似乎找到了快意江湖、痛快淋漓的感觉,对自己的“骂战”甚是得意。但这篇网友网作“骂人宝典”的文章里让人领教了他狠人的本事,但本质上与流氓无异。有人如此评论:“毕竟骂人太下作,即使骂一个骂骂的人,也一样下作。”

书架

《世界著名建筑的故事》

严俊

当你的视觉已经熟悉金字塔、长城、帝国大厦、凡尔赛宫、巴黎圣母院这些在人类文明史中闻名遐迩的著名建筑时,你的思想,是否也已经深入地把握了它们所包含的内涵?

始建于埃及,却在欧美各地安家的方尖碑;来源于中古,又在现代建筑技术的推动下绽放新鲜活力的喷泉;还有那些越来越高的摩天大楼、

散布在巴黎街头巷尾的咖啡馆、莫奈的花园……《世界著名建筑的故事》一书将带领你的思想,在这些充满文化气息的建筑中做一次趣味盎然的旅行。

本书的作者既是一位翻译家,又是一位诗人,更是一位建筑业的长期观察者。在本书中,他用详实的考证、精美的图片、流畅而富于美感的文字,为您揭开世界著名建筑背后的那些动人故事……