

生气的时候 像什么

生气的时候,我们是什么样的?你想过这个问题吗?拿出镜子,看一看,没有可爱、快乐、祥和,有的只是一张紧绷、变形、看起来令人憎恶的脸。当看见他全身紧绷时,你会开始害怕,因为他内心的炸弹好像随时都会被引爆似的。

就算是不生气的时候,也可以常常照镜子,镜子会告诉你,你在什么时候是最好看的,还用问吗?一个人最好看的时候,当然是微笑的时候!只有那些心里没有负担的人,才会露出平和的微笑,生气的人心里是非常沉重,如果他们能够通过照镜子,把内心的重负释放掉,那他们的面部表情就会发生变化,他们会看到,镜子中的自己变得明亮起来了,脸上的肌肉也放松了。然而立刻克制愤怒并不容易。

可以打个比喻,煮饭的时候,如果你把生米放进锅里、加上水,打开火,并把火调到最大,在几分钟之内,你是无论如何也没法把米煮熟的。足够的时间是把米煮熟的一个必要条件,转化愤怒也是一样。你要给自己一定的时间,仔细去分析它的起因、成分,找到转化的突破口,才有可能完成转化。

有许多人坐在一间屋子里,谈论某人的品行,里面有一个人说道:“这个人别的都好,只有两件事不好:第一是他常常动火发怒,第二是做起事来很鲁莽。”不料所说的这个人刚从门外经过,这些话被他听到了,立刻怒气冲冲,走进屋内,指着谈论他的人说:“我在什么时候曾经动火发怒,什么时候曾经做事鲁莽?”当时许多人都对他说道:“您现在的举动,不是

足以证明你的恼怒和鲁莽了吗?”正因为如此,我们会强调,当你愤怒时,你一定要回到自己的内心,寻找愤怒的负面因素,在一个相对缓和的氛围内,慢慢化解愤怒的能量。愤怒并不可怕,可怕的是,你不转化自己的愤怒。人们甚至可以用一种友好的态度走进自己的愤怒,当你不再惧怕它时,你才会深入地了解它,并控制住它。

这样一步步地转化愤怒,看似教条而繁琐,但实际上,我们把这个过程换成慢镜头,也就是说,一旦你养成这种转化习惯,你就不会感觉这个过程很自然。“转化愤怒”可以成为一个人的习惯,不管花费多长的时间,这个习惯都值得培养,因为它非常有用。

当一个人拥有转化愤怒的习惯时,他的生活会发生很大的变化。他会发现,自己的痛苦正随着愤怒的消散而减少,痛苦减少了,快乐自然也就增加了,这就是我们想要的改变。

摘自《不抱怨的智慧》

外婆高兴地拿着纸包进屋,打开,一块,一块,往一个大且深的泥坛子里放。天哪,不是好吃的,纸包里是干石灰块!大坛子是外婆的“储物库”,里面摆放着糖、干枣、饼干等干果食脯,石灰块是简易的“干燥剂”。这样的石灰坛子,孩子眼中最神奇的是“百宝箱”,当年的农家,家家户户都有。

外婆赏了我一口袋香喷喷的炒花生,饼干、水果糖和爆米花也给了不少。外婆向来小气,真没想到这回出手如此大方。她定是看在我为她跑腿的任务完成得不错的份上。我乐坏,大快朵颐一顿。

8岁的我,就这样依稀明白一个至今也挺管用的生活经验:面对近在手边的诱惑,挺住,千万莫伸手。到头来,会获得意外的更为丰厚的甜蜜奖赏。

摘自《杂文报》

朋友说,现在同学都接受了他,和老师、同学关系很好。

我很佩服朋友的主意。朋友说,我们在日本也是这样的。我来中国才发现,你们天天问孩子的都是在学校同学欺负你了吗?学校伙食怎么样?老师讲课听懂了吗?在我们看来,这些全是废话。我们要培养的应该是喜欢奉献、热爱集体的团队精神。

摘自《羊城晚报》

父母来做客

公公婆婆和我的父母相约,到我和老公的小家住一段时间。我和老公非常高兴,爹娘忙忙碌碌地大半辈子,终于肯出来逛逛,享享清福了。

年迈的公公婆婆来了,一个大大的行李袋,不重但是很扎眼,里面是上好的棉絮;最大的一个拉杆箱被老公接过来,一下拉坏了,因为内容物超过了箱子承重的底线,里面是几十斤绿豆和我最爱吃的玉米面、玉米渣……

到了家,公公婆婆很有些得意地说,从老家的汽车站到火车站不

过一公里的路,蹬三轮的师傅竟然要5块钱才肯送他们,本来他们觉得连3块钱都亏,于是自己走路到火车站。我知道一直过苦日子的公公婆婆节俭,但是未想到会这样地让我心痛,他们可是负重在身啊……

千里之外的父母来了,在晨曦中接站的我们,迎出了身负几个大包的父母。老公接过来一个,身体不由自主地晃了晃——太沉了!到了家中,父母来不及休息,立即把带来的物品,分门别类地嘱咐我们或放冰箱或放储物间。两只鸡已经刹

的钱,从来不盼望收回,因为我知道我借出去的钱总是“一本万利”,永远利息在人间。”因为帮助别人,总有一种快乐盈满心间,你将收获快乐的利息;因为帮助别人,总有一种

胡适资助过许多贫困的青年。学者陈之藩年轻时,无钱去美国留学,胡适听说后,送给他一张四百元的支票。

后来,陈之藩把钱还给胡适,还写了一封信表示感谢。

胡适接到信后,给陈之藩回信:“谢谢你的来信和支票,其实你不应该这样急于还此四百元。我借出去

的,从来不盼望收回,因为我知道我借出去的钱总是“一本万利”,永远利息在人间。”因为帮助别人,总有一种善念以循环的形式出现,让别人再去帮助别人,你将收获回报的利息。陈之藩后来说:“我每读这封信时,并不落泪,而是自己想洗个澡。我感觉自己污浊,因为我从来没有过这样澄明的见解与这样宽广的胸怀。”

听了民工的话,忍不住表扬了他儿子几句。

“是的,这孩子挺争气的。可惜出生在我们这样贫穷的家庭,从小到大吃了不少的苦,真是委屈他了!”民工有些自责。

“大哥,你儿子将来一定会有出息的,你瞧,现在还在上学就有能力赶你名牌T恤了!”见他动了情,我赶忙将话题岔开。

“你还别说,这名牌衣服和过去我穿的那些破旧衣服就是不同,自从穿上它以后,我攒的活比以前多了不少!”民工满意地笑了笑,“现在,那些主顾们都不再叫我民工,只要一有活干他们就大老远地冲着我叫‘耐克’。这样别的民工一听是在叫我,就没人和我争了,我也比以前挣钱更多了。我儿子还要考研考博,我得多干活,多挣钱,孩子的未来可不能耽误呀。”

在他眼里,耐克不是名牌,而是帮他招揽更多生意的衣服。有了这件衣服,他就拥有了更多的筹码去帮儿子搭建通向未来的路。

摘自《今日晚报》

利息在人间

有一种快乐盈满心间,你将收获快乐的利息;因为帮助别人,总有一种

思索地这样想。

然而,就是这样一件“假货”,在那民工眼里却像个宝贝似的。他在帮我挑选东西之前,竟然在外面加穿了一件破旧的衬衣,生怕弄脏了那耐克。

看着民工那有些滑稽的模样,想笑,却强忍住了。“你那耐克,是真的?”心中的问号不停地往外窜,终是没有拦得住。

“当然是真的啦,这衣服在商场里要卖六百多块钱呢!”民工说着,脸上荡漾起自豪的神情。见我一脸怀疑的样子,民工似乎有些急了,“它是我上大学的儿子写报纸上的征文得来的,一等奖!儿子舍不得穿,非要给我,说让我也穿穿名牌……”

民工谈起他儿子,嘴角挂起了笑,看得出来,儿子是他的骄傲。

“你儿子真不错,小小的年纪就懂得孝顺,在这样的孩子不多!”

成鸡块、里脊肉十来斤、煮好的猪肘两只、切好的酸菜一大包、冻豆腐十几块、硕大的天然草鱼一条、10公斤重的莜麦面一袋、小米一袋……

我怪他们拿东西太多,北京根本不缺这些东西。母亲说,这都是自家养的猪肉、自家种的粮食和菜,在市场上根本不可能买到。你们平时忙,难得回家,多买点,你们到哪里去吃这些东西呢?

在母亲的背包里,有一小瓶矿泉水,我问为什么不用保温杯装些热水呢?她说:“那多占地方啊,有那空间还不如给你多带些东西……”

记得,我和老公年底奔老家过年,因为多带了一小箱酒,就觉得十分不便。发誓下次回家除了钱,再也不带任何东西。摘自《河北青年报》

感恩寄存于别人的心田,你将收获感恩的利息;因为帮助别人,总有一种善念以循环的形式出现,让别人再去帮助别人,你将收获回报的利息。陈之藩后来说:“我每读这封信时,并不落泪,而是自己想洗个澡。我感觉自己污浊,因为我从来没有过这样澄明的见解与这样宽广的胸怀。”

摘自《大公报》

听了民工的话,忍不住表扬了他儿子几句。

“是的,这孩子挺争气的。可惜出生在我们这样贫穷的家庭,从小到大吃了不少的苦,真是委屈他了!”民工有些自责。

“大哥,你儿子将来一定会有出息的,你瞧,现在还在上学就有能力赶你名牌T恤了!”见他动了情,我赶忙将话题岔开。

“你还别说,这名牌衣服和过去我穿的那些破旧衣服就是不同,自从穿上它以后,我攒的活比以前多了不少!”民工满意地笑了笑,“现在,那些主顾们都不再叫我民工,只要一有活干他们就大老远地冲着我叫‘耐克’。这样别的民工一听是在叫我,就没人和我争了,我也比以前挣钱更多了。我儿子还要考研考博,我得多干活,多挣钱,孩子的未来可不能耽误呀。”

在他眼里,耐克不是名牌,而是帮他招揽更多生意的衣服。有了这件衣服,他就拥有了更多的筹码去帮儿子搭建通向未来的路。

摘自《今日晚报》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail: zzbwbw1616@sina.com

非常男女

总统的守身如玉

若时光能退回到1819年的明媚之夏,我们定然会看到,28岁的他,经历百般磨难之后,终可与自己一生最心爱的女人订婚了。

他双眼含着热泪,牵着她修长的右手,在一棵无名树下许下了动人的誓言。他说:“这一生,我非你不娶!”她欢笑,心里顿时溢出了无数张细密的小网,将困顿的心层层包裹。她坚信,这是最值得托付一生的男人。

婚前之恋是他一生中最为甜美的时光。他们不曾料到,这段本可暖却一生的爱情,竟会在短短的几日内恍然夭折。

那时,他是个贫困的律师。而她的父亲,在兰斯特开办了一家大型的炼钢厂,赫赫有名,身价百万。她是百万富翁的娇女,掌上明珠。于是,她的父母毫不犹豫地坚信,这个贫穷的律师一定是看上了自己的财富,想通过女儿本身来谋取自己想要的利益。不由分说,淡淡地取消了这“婚事”。

她开始了以泪洗面的生活,并试图通过劝说的方式来让父母知道自己非他不嫁的心意,但均以失败告终。他绝望极了,整日浑浑噩噩地过

着,似乎,生命已然到了尽头。

1819年12月2日,他们终于得以见面。可一向温柔懂事的她,竟然会忽然变得蛮横起来。他们莫名其妙地吵了一架。他不知道,那是她的良苦用心。他希望这样,他便能放开她,去追逐自己想要的幸福。

他丝毫未曾放却,每日都在小楼的不远处等待着她。他相信,有那么一天,他的父母会被感动,会明白他之所以爱上她,全然不是为了金钱。他想,他可以这么一直等下去,直到白头。

1819年12月9日,也就是他们别离后的一周。她在费城无故逝世,死因不明。有人说,她是吞服鸦片过量而死,也有人说,她是因情绪绝望自杀。

他的生活顿时天崩地裂。他不知道要用何种方式来缓解自己内心深处缠绕不去的忧伤。百般无奈之下,他鼓起勇气给朋友写了一封带血之信,信中如此说道:“没有她,我现在对我来说成了凄凉的空白。我的希望全被切断了,我觉得,我的幸福和她一起葬进坟墓。”

为了表示他的真挚之情和无限哀思,他给她的父母写了信件,要求

出席葬礼。但遗憾的是,这位身价百万的父亲不仅毫不领情地将原信退还,还把女儿的死因归结在了他的身上。于是,他在凄惘中发誓:“既然她已死,我将终身不娶!”

为了治愈潜藏在内心的创伤,为了向她的父母证明自己的真心,他毅然放弃了律师的职业,涉足政坛,开始了艰难而又复杂的政治生涯。不管怎样的苦楚,都不能让他冷却心中的信念。他总相信,她一直在不远处审视着他,鼓舞着他。

他从州议员到国会议员,再到民主党保守派领袖,再到参议院对外关系委员会主席,先后出任俄国、英国公使以及波尔顿任总统期间的国务卿。他曾在三次竞选美国总统,皆以失败告终。他始终不怨不弃,终于在第四次,也就是1857年如愿以偿,问鼎白宫。

此后,他已然66岁高龄。他用行动证明了自己能力的同时,也向她的父母作出了最好的答案。他用一生的光阴来表明了自己当日与她结为连理的初衷,以及对爱情的坚贞。

倘若女人为情守寡一世,可谓守身如玉,那么,他这悲凉的一生,又何尝不是?

这位痴情六十年的男子,乃是美国的第15届总统詹姆斯·布坎南。而这位让他魂牵至死,并为其走到政坛顶峰的女子,名叫安妮·科尔曼。

摘自《意林原创版》

的方法,她现在对我好极了!”

回忆一下,你的爱情是不是在不自觉地换着追呢?只不过有的人追得很技术,就像那个中年男子;也有的人追得很茫然,就像那个二十岁的男孩。

爱情换着追,就像水总往低处流,就是因为有了落差,所以流起来很顺畅,而且追者和被追者都觉得那是一种幸福,所以追得越尽心甘情愿,生活就会越幸福。

对于追人者,当你一旦选择了追,你一定有充足的理由,也是对对方吸引你追的理由,或者是你爱对方的理由。对于被追者,只有身上总散发一种迷人的味道,才能吸引对方勇于追逐的步伐。如果当爱情没有一点气味时,不能吸引对方去追逐的时候,那将是左手握右手的索然无味。

因此,对于相爱的人来说,爱情,要彼此保持一种持久的迷人的味道,能让对方换着追逐,不是追一时,而是追一世。摘自《北京青年报》

当今富豪爱娶女主播

爱·罗曼史

江南春是谁?分众传媒创始人,身价超过60亿人民币,去年在胡润百富榜中排名第118。

不只佳佳,大众叫得出名字的女主播,其中不少都嫁给了富豪。而且,有别于房地产大亨等暴发户类的富豪,把女主播娶回家的富豪们,几乎都来自于科技界与财经界。

凤凰卫视的女主播们似乎最受富豪青睐。最引人注目的当属许戈辉,两年前,她嫁给了一个叫丁健的男人——IT界的知名CEO,海龟一枚,亚信科技前董事长。

丁健,北京大学化学系理学学士,加利福尼亚大学洛杉矶分校硕士,加利福尼亚Hass商学院EMBA。

另一位女凤凰当家花旦、曾子墨的丈夫,据传就是曾任摩根士丹利添惠亚洲有限公司副总裁的黎辉,这位才俊毕业于中国人民大学,并在耶鲁大学获得工商管理硕士学位。

再早一些,已为人母、现在是凤凰资讯台副台长的吴小莉,先生周秉钧曾经是台湾校园歌手,但现在投资银行工作,也是金融界富翁一枚。

除凤凰的女主播,央视旗下的女主播也活跃在与富豪联姻的第一线。

最有名的杨澜嫁给了身家不菲的吴征,两人创办阳光卫视,算是强强联手。

严肃而端庄的敬一丹嫁给了华泰财产保险股份有限公司的董事长王梓木,这个金融界大亨据说身价上亿。

原来央视9点档新闻女主播海霞嫁给了留美博士罗永章,罗博士毕业于兰州大学化学系,1987年赴美,先后在哈佛和斯坦福大学从事博士后研究,是个不折不扣的学界人士。

另一位我们每年在春节联欢晚会上总能看到的周涛,嫁给了从事文化产业的路云,也是位富豪。

此外,地方台的女主播们亦是富豪择妻之选。女主播嫁入豪门在台湾同样流行。

爱·理由

显然,对于今天的富豪们来说,女主播比女明星更有吸引力。

这当然首先取决于富豪本身的知识结构及层次。

这些爱上女主播的富豪,几乎

都有良好教育背景与知识结构,可谓是与财富的双料冠军。

而正是这样的知识背景,使得他们在娶老婆这件事上有了更深层次的需求。

首先,大部分女主播的学历比女明星们更加匹配富豪的社会身份,同时,学历往往也使女人更接近于“有内涵”这个评价。

当上女主播,尤其是当上知名女主播,没点才情和智慧,光想靠“潜规则”,不太容易。很显然,对于今天的富豪,尤其是著名富豪来说,娶一个知名女主播,比娶一个知名女演员显得有深度和有品位多了。这等于直接向社会宣告:我不是个色令智昏的人,我眼中的,是一个女人的内涵。

其次,基于职业因素,女主播们大概比女明星们更擅长沟通,而沟通,对于婚姻来说,绝对是门必修课。女主播往往要承担许多访谈重任,肚子里没货,没点沟通能力,怎么和来宾侃侃而谈。

富豪们身边美女围绕,估计他们都看到审美疲劳了。这个时候,一个美丽与智慧并重的女主播就像小仙女一样翩然出现,不单调,还能负责谈论卡夫卡、赖声川或者沪深指数,让人如沐春风,岂不是人生一大快事。

再说,我敢打赌女主播们在家一定会比女明星们善解人意。明星要耍大牌耍惯了,搞不好在家也爱犯小毛病。女主播就不同了,辛辛苦苦打拼到主播位置,尝尽世态炎凉,深知人间疾苦(因为工作关系尤其知道富豪们的疾苦),所以,她们往往能够比女明星更加胜任富豪太太这个角色。

基于女主播的见识以及工作性质,她们更知道怎样在职业女性和小鸟依人两种角色中转换,体贴、贤惠与包容之外,更会适度撒娇、任性,使之仅仅成为婚姻内部的小情趣,而不至于成为日理万机的富豪们的负担。一个善解人意的太太,那就是富豪这辈子都喝不完的心灵鸡汤。

另一个不好好意的猜测是,富豪们或许还会看中女主播的人际关系网络。

相比较明星,女主播们显然有着更为广阔的社会关系网络。同时出现在一次名流云集的宴会上,女明星们很可能只是宴席上的甜品,而女主播则很可能是主菜。她们手中的社会资源网络,绝对会是婚姻的附加值,搞不好什么时候就能助老公一臂之力。

爱·机会

女主播们是怎么被富豪瞄准的?

盘点那些和富豪们相爱的女主播,大都是在工作或者半工作的场合,遇上了一家底不薄的真命天子。

佳佳几年前在北京的一次朋友聚会上认识江南春——随便一次朋友聚会就有江南春这样的人物出席,你以为一个普通小白领也有这样的机会么?由于都受过高等教育,而且读书甚多,两人在聚会上一见钟情,相谈甚欢。虽然“都受过高等教育”和“读书甚多”这两个理由作为爱情基础有点无厘头,但显然两个人都抓住了这个机会。

许戈辉和丁健相识于第一届中国企业家协会论坛,一个是主持人,一个是参与者。这显然也是个工作场合。感谢体贴的主办方安排了会后的滑雪活动,让许戈辉得以跳脱主持人身份,尽显活泼个性。一年后两个人再度相逢,依然是个工作场合——博鳌亚洲论坛,只不过,海南成为了二人浪漫爱情的开始。虽然据说许戈辉就是那个传说中的“小三”,可是,小三历经等待终得转正,难道她不是那个笑到最后因此笑得最美的人?

据说,富豪们其实也是很难遇见自己喜欢的女孩子的。虽然富豪不愁女人,可是想要找到对眼的,也并非易事。相比较风月场,一些正式或者半正式的工作场合中,出席的女人们素质相对有保障,显然更适合富豪们放电。

所以,女主播和富豪对上眼的关键要素是,第一,每一次的工作场合都有可能是相亲场所,别以为自己只是去上班来了,也千万别放弃任何一个哪怕是无聊到极点的社交场合,谁知道你的真命天子会以怎样另类的方式出现呢。

第二,聪明的女主播们,即便是在职场,也知道适时放下套装带来的犀利、尖锐以及难以接近。释放内心,然后捕捉那个投向自己的暧昧不清的眼神——这也绝对是一次传媒从业人员的敏锐度大考验。

摘自《人物周刊》

爱情换着追

和一个中年人谈话,他说老婆年轻时美若天仙,家庭条件很好,无论哪方面都不能和她门当户对,所以当年他追得很辛苦,三十六计就差最后一计没有用了。整个恋爱过程,他熟读了所有兵法,最后不光得到一个优秀的老婆,而且还学习了很多军事技术,真是一举多得呀!

“现在呢?”我问。

他说:“现在我们换了,换成她追我了!我能干有头脑,我不穷了,我给她买了豪宅,给了她一个富足的家,她对我好极了,现在是她总想法子在追我。”

“呵呵,换着追,新名词呀。”我笑着。

和一个二十岁的小伙子拉家常,他说:“姐姐,我相处了一个女朋友,可我不知道她爱不爱我?”

我说:“她爱不爱你,你怎么会不知道呢?”

他说:“我总觉得我对她太好了,而她对我好像没有我对她那样好。”

我突然想起了“换着追”的理论,我就说:“可能是你付出的太多了,你得知道,家是所有人的家,不是一个人的家,如果你觉得你付出太多的话,你就让她也学着付出,所以不要追得太紧了,你松口气让她也反过来追追你。”

一段时间以后,我收到他的留言:“姐姐,你的话真管用呀,用了你