

可以不聪明 不可不用心

日本教育学家腾村的研究证明：生活中，获得成功的人往往不是最聪明的人，但绝对是最用心的人。

十年以前，腾村特意做了一项这样的试验，他选择了两组十二岁的孩子在操场上做了一项简单的运动——跳绳，五分钟以后，其中一组被告知：你们做得很好，是因为你们都很聪明！另外一组在不同的地点也进行了相同的活动，而他们被告知：你们做得很好，是因为你们很用心！

随后，又让两组成员分别进行投篮活动，在这个难度稍大的活动中，那组被表扬很用心的学生，虽然对于投篮把握得不是很到位，投中的次数

也可谓屈指可数，但他们热情地去迎接这份挑战。

而那组在跳绳活动中被表扬很聪明的学生，当老师宣布进行投篮活动时，他们愁眉苦脸，极不情愿地去完成这个投篮活动。

之后，又让这两组学生进行跳绳活动，那组被表扬很用心的学生的成绩提高了30%，而那组被表扬很聪明的学生的成绩相对于以前反而下降了20%。

再后来，腾村教授对这两组学生进行了十年追踪调查，结果是那组被表扬很用心的学生在生活中总能去尝试一些新活动，不断取得进步，由于他们培养了自己的多种兴趣，在高

考填报志愿时，他们选择的专业也是朝着多元化方向发展。

而那些被表扬很聪明的孩子，平常做事总是局限在自己力所能及的范围内，不喜欢去挑战，很满足于现状。最后，在高考填报志愿时，相对于第一组学生来说，明显呈现出单一化的特点。

当孩子们取得好成绩时，父母和老师都会去表扬他们，但假如过于注重成绩，孩子们就会得到错误的信息，反而不利于他们的成长。

不过，我们如果采用“你很用心”，而不是“你很聪明”，一定程度上强调了他们所付出的努力，就能给予孩子们一个可以控制的变量，最后，也会收到意想不到的效果。

所以，生活中，我们再也不要抱怨自己不聪明，因为“你可以不聪明，但不可以不用心”。摘自《今晚报》

房出售、抵押或者出租出去，以获取一定数额养老金或养老服务的养老模式。它通过一定的金融机制或非金融机制，将房产蕴含的价值提前变现，从而为老年人提供养老资金来源。

旅游养老：国外很多老人退休后，喜欢到各地去欣赏秀美景色，体会不同的风土民情，从而在旅游过程中实现了养老。旅游机构也乐于为老年人服务，并通过与各地的养老机构合作，为老年人提供医、食、住、行、玩等一系列周到服务，使老人免除游玩中的后顾之忧。

候鸟式养老：是指老人像候鸟一样随着季节和时令的变化而变换生活地点的养老方式。这种养老方式总能使老年人享受到最好的气候条件和最优美的生活环境。美国的佛罗里达，日本的福冈、北海道，韩国的济州岛都是老年人相对集中的“迁徙”目的地。

异地养老：是遵循比较优势原理，利用移入地和移出地不同地域的房价、生活费用标准等的差异或利用环境、气候等条件的差别，以移居并适度集中方式养老。如美国就建立了大量的“退休新镇”、“退休新村”，吸引老人移居养老。

乡村田园养老：乡村的空气新鲜、生态环境优越、生活成本低廉。国外一些喜欢大自然的老年人退休后会选择在乡村的田园、牧场、小镇等地养老，每日养花弄草、游山嬉水，颐养天年。

从国外完善养老模式体系看，居家养老是当前的国际趋势。

摘自《老年博览》

世界各国的养老模式

家庭养老

即老年人居住在家庭中，主要由具有血缘关系的家庭成员对老人提供赡养服务的养老模式。在以东方文化为底层的日本、新加坡等国家，家庭养老仍占主体地位。该种模式适合不愿意脱离熟悉环境且子女有经济能力、闲暇时间、照顾精力和照顾意愿的老年人。

居家养老

居家养老模式将居家和社会化服务有机结合起来，使老年人既能继续留在熟悉的环境中，又能得到适当的生活和精神照顾，免除后顾之忧。目前欧美等发达国家接受居家养老服务的老年人的比例在80%左右。居家养老服务的主要内容包括基本生活照料、休闲娱乐设施支持等。居家养老服务的提供者主要有：居家养老服务机构、老年社区、老年公寓、托老所、志愿者。其中，老年公寓、托老所等是与其他养老模式相结合的产物。

该种模式适合子女无暇照顾，有一定自理能力且不愿意离开原有熟悉环境的老年人。

机构养老

即将老人集中在专门的养老机构中养老的模式。该模式的优点在于通过集中管理，能够使老年人得到专业化的照顾和医疗护理服务，无障碍的居住环境设计也使老年人的生

活更加便利，缺点在于容易造成老人与子女、亲朋好友间情感的缺失，而且成本较高。目前，西方发达国家有5%~15%的老年人采用机构养老，其中北欧大约为5%~12%，英国大约为10%，美国大约为20%。

西方发达国家大多对入住养老机构的老年人实行分级管理。根据身体健康状态、生活自理程度及社会交往能力，老年人可分为自理型、半自理型和完全不能自理型三级，从半自理到完全不能自理再分级，日、德分成六级。不同级别的老年人入住不同类型的养老机构。主要有以下几类：养老院、护理院、临终关怀机构。

其他养老模式

家庭养老、居家养老和机构养老是西方发达国家的主要养老模式。除此之外，还有其他一些模式：

互助养老：是指老人与家庭外的其他人或同龄人，在自愿的基础上结合起来，相互扶持、相互照顾的模式。它具体包括老年人结伴而居的拼家养老、社区内成员相互照顾的社区互助养老等很多形式。在德国，有很多老年人共同购买一栋别墅，分户而居，由相对年轻的老人照顾高龄老人。还有的地方安排了一些大学生和独居老人合住，由大学生照顾老人。瑞士也建立了很多“结伴而居”的“室友之家”。以房养老：是指将自己的产权

成功有道 弄拙成巧

一位朋友，博览群书，是“腹有诗书气自华”的那种资深才女。每次听她吐字如兰后，我都忍不住劝她提起笔来，恣意地把一双慧眼里收藏的“宝贝们”贡献出来与人“共享”。我说，你写些“文化散文”吧，做个于丹第二或女版余秋雨，不要再让这么多好东西藏着掖着“不见天日”。读书光有投入没有产出，这也太浪费了！她吃吃一笑，恍然惊醒的样子，应道：“我也觉得太浪费资源。这样吧，我试着照你说的去做。”

相隔一月、一季、一年，我每次探问，她都向我摊开双手作答。她

说：“我不是没尝试过，只是，我写出来的东西与我的构想相差太远了。这么菜的文字，我哪好意思写下去？等我功力到家了再说吧……”如此这般，朋友至今没有交来一个字让我共享和汲取她的营养。

因为“菜”，干脆就“歇”下来。许多人的理想和目标，就是这么“歇菜”的吧？

我们看不懂世故的面孔，探不到题目的深浅，摸不到人际的脉络，纵然旁人目光如锥，你我能畏缩着不成长，不求索、不工作么？破壳的小鸟不练飞，翅膀硬不起来，哪会有翱

爸爸 请不要再早到

很怕跟父母约会，他们总是到得特别早。

约好了一点钟在酒楼饮茶，十二点十五分已经收到他们的电话说：“我们已经到了，你不用急。”

结果唯有匆匆赶去，去到了，发现他们干坐着等我，点心也不肯叫。

父亲节那天，约好一点三十分回去接爸爸，因有事要晚一点才到，一点钟打电话回家，妈妈说：“他已经在楼下等你。”

跟年老的父母约会，压力无比沉重。

人老了，睡得特别少，时间好像过得特别长。儿女整天在外头，难得见面，一旦跟儿女约会，老人家便特别兴奋，心情犹如年轻时跟情人约会。

约他们喝早茶，意思是早上十一点钟，他们凌晨五点已经起床等候。约他们吃午饭，他们清晨七点钟就起来准备。约他们吃晚饭，他

废话是快乐的源泉

有心理学家做过统计，说废话多于90%的人，快乐；说废话低于50%的人，快乐不多。

“今天天气真好！”——这就是一句废话。包括国家元首在内的问候，都有这样没话找话说的废话。

每一个人活在这个世界上，都知道今天天气好不好，可是，为什么有人，就是要没话找话说呢？其实，说这句话的目的，就是要引出其他更多的意思，包括心情好不好，想不想活动，支不支持我等等。于是乎，后面就有了对答：“嗯，今天天气

真的很好！”“想不想去哪里玩？”“想过！本来准备去郊游。”“可为什么没去呢？”“没钱啦！”“这个月没发工资啊？”“发了，用完了！”“那么快用完啦？你都用到哪去了啊？”“买衣服，喝酒了。”……

看，一句话引出多少废话出来。其实，废话的意思并不明确，可是废话在人际交往中却不可少！它既可以沟通思想，拉近彼此的距离，又可以促进感情交流，摸清对方的喜好、性格特征和对自我观点的支持与否。在心理咨询门诊，有很多内向

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail: zzwzbwb1616@sina.com

非常男女

谁能比她在乎你

有很多人问他，为什么选择了现在的老婆，既不漂亮，也没什么好的学历。他常常会笑，然后告诉他们，是因为一个朋友。

1998年，他大学毕业，由于分配不理想，一个人来到了这个城市。起初，他做文员，他认识了她，她在一家超市里做营业员。异乡的寂寞，让两个人很快同居了。

虽然他挣的钱并不多，但是足够两个人花费。他们在市郊租了房子，房子不大，很便宜。这时，从他的家乡来了一个朋友，说是要在这里找份工作，暂时住到了他这里。

朋友找工作的过程很艰难，毕竟朋友只有中专学历。他是帮不上什么忙的，只有鼓励。他对朋友说，我管吃管住，直到你找到工作为止。

朋友自然很感激，可是一个月下来，工作依旧没有着落。

那时候，他刚刚接了一个策划，很辛苦，每天都忙到深夜才回去。有时回去时，朋友已经睡着了，而这边他也睡着了。他睡下时想，明天找朋友聊聊工作的情况。但是天不亮，朋友已经走了。有时候，他回来的早了，朋友却还没回来。3个人的生活由于吃饭时间的不固定，被搅乱了。

终于凑到了3个人一起吃饭的时间，吃着饭，她突然问了朋友一句，你的工作还没找好吗？

他看到朋友夹菜的手抖了一下，

然后，点点头。

她就说，要不这样吧，你不如帮我们超市发些小广告，很简单，就是往路人手里塞一张广告就行，每个月钱不多，算是兼职，100元一个月，而且老板说可以预付。

他有点生气，一个月100元，那是人干的活儿吗？

没想到，朋友答应了。

当晚，他还在生气，她却笑嘻嘻地向他讨要100元。他有点诧异。她说，我把钱给他，等于替我们超市垫上，这个工作不好找，万一老板变卦就不好了。

她竟然那么迫不及待。生气归生气，他还是拿出钱，交给了她。

第二天，朋友依旧一早就出去了，但是很早就回来了。接下来的几天，朋友不那么早起，回来的也很准时，半个月后找到了一份工作，然后就搬了出去。为此，他有点敏感的内疚，总觉得她对朋友上次说的话过了，他一直想找个机会对朋友解释一下，但一直没有机会。

再后来，他和他她因为一件小事闹翻了。他指着她的鼻子说，我早就看不惯你了，我朋友才在家里吃了几次饭，你就嫌烦了，张罗着给人家找挣那点钱的工作，你当人家是牲口啊。

她没说什么，静静地看着他，哭了。

两天后，朋友来找他，一见面就

骂他混蛋。他有些不解，朋友扯着他的衣领，把他拉到她工作的超市，要他赔礼道歉。他更糊涂了，朋友明明应该恼她才是，怎么会这样？

朋友正在气头上，非要他先道歉。于是他道了歉，女友也原谅了他。事后，朋友说，我什么也不想说，你们小两口回家慢慢解释去吧。

再后来，他知道了原因，其实是误会，他以为给朋友吃给朋友住，不让朋友难堪就是最好的帮助，但是他没想到，朋友带在身边的钱早都花光了，每天早出去是因为没有去市区的车钱，很晚回来也是因为没钱而步行。

细心的她发现了异常，因为朋友的鞋上总是有很多灰尘，而且鞋子磨损得很严重。她想，一个能每天早晚走两个小时的路往返于市区却坚决不向别人借钱的人，自尊心该有多强？于是，她想出了那个打工的办法，而就是那100元钱，让朋友在这个城市有了活下去的信心和力量。至于超市的广告，她每天只拿几页给朋友，当然很快就发完了。

听完，他把她抱在怀里，哭了。

后来，他们结婚了，朋友送来了贺礼。朋友不再是当年那个连车票也买不起的穷小子，开了几家店面，很有钱。在他们的结婚典礼上，朋友说了一句话，他一辈子也不会忘记。朋友流着眼泪对他说：娶到她是你的福气，想一想，能把你身边的重要放在心里的人，你在她心里，是何等重要。

每个人心里，都会有很在意的人。如果她连你身边的人都很在意，那么你在她心中的分量不言而喻。

摘自《女士》

走走，他答应了，只是先要出去办点事。谁知他这一走就再没见人影了，不是和朋友吃饭，就是懒于回来，或者别的事情，总是让我在希望和失望间徘徊！

可今天似乎有些不同了。于是，我问：“你今天怎么这么好脾气？”

老公说：“立秋了，脾气当然变好了。”

这是什么理由？我有些不明白了。

“都奔四十的人了，难道不是进入立秋阶段了吗？”老公打开了谜底，“咱们都该成熟起来了。”

四十如立秋，这就是老公的理由，象征着成熟、包容！

摘自《幸福》

男人更爱情与色

英国某媒体日前公布的一项调查可能会让憧憬爱情的女人感到失望。调查显示，超过五成的男人，约会的目的就是为了寻求与对方性爱的机会。而超过4/5的女性约会时，只是希望找到如意郎君。所以男人在说“我爱你”的时候，也许潜台词的重点在未说出口的补充部分，那就是“我爱你，首先是爱你的身体”。这样评价男人未免太过庸俗和猥亵，但太多的实例证明着男人的花心和滥情。

情和色在男人眼里究竟哪一个更重要、哪一个更优先，这恐怕还得用事实来说话。美国加利福尼亚大学所做的研究显示，男性平均每52秒就会联想到性方面的事情，而女性大概一天只会想到一次左右。虽然这项研究隶属精神病学范畴，但研究的结果并非病态，它只是表明，男性大脑负责控制性意识的区域面积要远比女性大。这可以科学地解释为什么男人看起来比女性更“好色”。如果给每个行为都进行科学的条理性分析，那么，男人对迎面而过的美女行注目礼，继而一闪念出

现的性意识，都是大脑在忠实履行义务。当然，一般都以微秒计算，可以忽略不计，倘若这信号被无限放大，有持续下去的意愿，那就两种可能了：一是遭遇了爱情，二是遭遇了色狼。

在瞬时，色应该是优先的，就像几个男人判断一个女人，首先想到的不是她的学历、谈吐，也不是她穿了什么牌子的衣服用了哪种味道的香水，而是很直接的脸蛋好看与不好看，接下来就是身材是不是前凸后翘，如此一番之后再综合穿着打扮言谈举止得出相应结论，很简单的道理就是，男人总会觉得漂亮女人更优秀——甚至女人也会这么觉得，而在“色”上有先天基础和优势的男人，也总会在不知不觉中利用这个造物主给的特长来为自己获得利益机会。也正是有了“色”的男人为主，先行进入男人潜意识，男人才会在日后的信号处理过程中优先把那个“她”找出来。找得慢的，叫日久生情；找得快的，叫一见钟情。

更多时候，男人重色基本属于无意识。相反，他想要获得什么样

翔蓝天的未来？小鸟斗胆展翅，每每如重物坠地的倒栽俯冲姿势当然难看，但一次次拙劣的表演后，有哪只小鸟的凌空飞行不让人艳羡它的潇洒从容？出生的小鹿不被摔，双脚不着地，怎会有高处觅食的本领？小鹿头夹在屁股上被母长颈鹿摔到地上的样子当然狼狈，但一次次颤巍巍地站起来后，又有哪只长颈鹿漫步草地的高贵优雅是人可以企及的？人生从“拙”开始，以“巧”收尾，是必然的因果，也是不可省略的程序。倒是有年轻时候就以“巧”作敲门砖的人，被理想和完美困了手脚的人，最终多以“拙”收场，让人唏嘘慨叹。

不藏拙，敢露拙，日复一日，直到“弄拙成巧”。成功之道，无非弄拙成巧，别无他途。

摘自《知识窗》

们下午三点钟就准备出去。说好回家吃晚饭，更不得了，他们前一晚就开始煲鱼翅。

抽空回去跟父母吃饭，本来觉得自己很孝顺。他们过早的等待和热切的盼望，却忽然使我觉得自己不孝。

父母余下的日子应该比我少，我的时间应该是比他们多的，但是每次见面，总是令我觉得，我的时间太少，而父母的时间太多。

一回，约好爸爸吃晚饭，因赶不起稿，打电话给他说要改期，他在电话那边边说：“不要紧，不要紧。”原来他特意去剪了一个发。

有时候，我宁愿爸爸像年轻时一样，我永远不知道他什么时候回家。摘自《女子文摘》

的人，他们之所以会患心理病，就是因为他们的废话太少，交不到朋友，没有地方宣泄感情。在他们的心目中，失礼是小事，因为怕讲错过失礼于人，更怕遭人耻笑，所以就尽量少讲话，更加不愿意讲废话。其实人们在交流过程中，往往是靠废话来联系的。

自从人类创造了语言之后，语言就成为人类最重要的沟通工具。而语言本身并不一定完全趋于某种目的，没有目的的语言，更能让人亲近，更能让人信任。所以，在生活中，废话多的人总能让人感觉到亲切，总能让人羡慕他们，感觉他们是开心的、快乐的、幸福的人。因此，你要想成为一个快乐幸福的人，一定要学会多讲“废话”。摘自《知识窗》

的爱情什么样的婚姻倒是心里有数得很。对于男人来说，持久的、不变味道的、甚至是历久弥新的爱情才是人生的正餐，那些大大小小、长长短短的“猎艳”经历则是开胃小菜，有没有它，正餐都是要吃的。事实上，作为正餐的爱情并不是每个人都能吃得到，也不是每个人都能吃得好，开胃小菜倒是随处可见，走到哪里都能吃。那是那些受了伤的女人一厢情愿付出之后没有得到相应回报得出的结论。实际情况是，大多数的男人，还是生活在社会伦理的圈子里，道德准绳时刻都悬在头顶呢。男人可以多情，也可以长情，男人好色，也可以只好一种色。在某个瞬间，男人似乎只是性的动物，但在更久的时间范围内，为了满足自己性的需要而轻易背叛家庭或者爱过的女人还是少数。在短暂的冲动过后，爱情亲情还是生长在骨髓里的，不会因为一时的鱼水之欢而背离原有轨迹。顺便说，即使出轨，那也是因为缺少了情感依赖的制掣。

摘自《家庭主妇报》

欢她，想着她有趣齐整的笑容，这是你制造出来的啊！”之华，我每天总是梦着你或独伊。”

如果不是因为爱着这个人，怎么会这样爱她的女儿！

后来，他牺牲了，只留下她。几十年，她独自一人。别人热心地给她介绍对象，她都不要，她说：“再也没有谁，会像秋白那样对我好。”

在史无前例的那场浩劫中，她誓死捍卫他，不做任何妥协。有人暗示她，要是“能正确对待秋白的问题，就可以再次当选中央委员”。什么也没秋白重要。她放弃了一切。

后来，她含冤而死，死时，枕边仍放着她给他的三枚印章。

总是有一些爱，要经过曲折挫折，来到你跟前的时候，已经很晚了，可是，爱不分先来后到，终生难忘的，永远不一定是先到的那一个。

摘自《祝你幸福·午后版》

有些爱 要经过曲折

她认识他的时候，是因为一段破碎的婚姻而逃避挣扎，来到校园；而他，刚刚失去了刻骨铭心的爱人。

他是老师，她是学生。他风度翩翩，才华盖世；她美丽聪明，热情积极。

他们明明都觉察出了对方的情意，却不敢有半点表白，因为，罗敷有夫，虽然，那个夫是个浪子，伤透了她的心。

他迈出了这一步。他去她的家乡，和她的夫，一起谈判了一个星期。她的夫，竟然非常钦佩他。后来，他们在报纸上接连登了三个启事：第一条，是她的和夫的离婚；第二条，是他和她结婚；第三条，是他

和她的夫结为好朋友。一时间，震惊了上海滩。

为了纪念，他在一个金别针上刻下：赠我生命的伴侣，送给她。他还刻了三枚印章，一枚：秋白之华，一枚秋白之华，一枚秋白之秋，因为他叫翟秋白，她叫杨之华，这三枚印章，代表着他和她，水乳交融，永不分离。

他爱着她的女儿独伊。独伊爱吃牛奶渣，他每次去幼儿园接孩子的时候，都会买一些给她。冬天，他把独伊放在车里，拉着她跑，有时候假装摔倒，哭泣，逗得小姑娘哈哈大笑。小姑娘叫他“好爸爸”，并且一生都把他视为亲生父亲，他和她分开的时候，会给她写信说：“我喜