

向身体递交检讨

必须得说对不起,真的对不起,我们一同生活了42年,我却常常忽略了你的存在。

我注意你的时候,常常是某一个部位出现问题的时候。于是头痛医头脚痛医脚,医完也就完了。我突然发现,对你知之甚少,我至今不清楚五脏六腑的准确位置,也不知道一些常见病的主要症状和预防常识。这说明我肤浅。

我在意你的时候,常常是某一个部分发生变化的时候。胖了,或者瘦了;气色好些,或者差些;哪里鼓出一个小包,哪里多出几根白发,哪里冒出一小皱纹来。现在想来非常可笑,我在意的竟然全是表皮的东西。这说明我肤浅。

15年前,我患上偏头痛,失眠半个月,吃了很多西药都不管用。一位老中医和善地跟我说:吃下我的药你很快就能好,但我根治不了偏头痛,要想根治它,你只能加强锻炼。我那时开始慢跑,偏头痛得到根治,身体也结实起来。人家流感了倒下了一片,我打几个喷嚏凑热闹也就过去了。大家一起加班都叫苦叫累,我抽

空照旧跑步,把这叫做“以疲劳对抗疲劳”,第二天果然精力充沛。

身体状况改善了,我就有些忘乎所以,以为稍不留神,我就会活到90岁以上,那可算是一大把年纪。

对这个既无知肤浅又盲目乐观的家伙,你一定是忍无可忍了,就发生了这件事:面瘫,一个在意表皮形象的女人,不得不歪着嘴巴瞪着眼睛见各种各样的人。

我不认为这是你对我的报复,我们是相濡以沫的整体,只存在相互依赖,不存在仇恨。你是在向我出示黄牌呢,警告我要关注你,了解你,爱护你。我或许应该感谢你的警告方式,面瘫,这种触目惊心的方式当然会让我铭记于心。

这些年来,我确实对不起你,我只是在一味地“使用”你,却很少想到花费时间去了解你;我总有忙不完的事情,却没有顾及到你的实际承受能力;我是把你当成一头强壮的驴,把自己当成有思想的机器了。

紧张忙碌的时候,我总安慰自己也安慰自己说:等忙完了这件事,一定要好好休息,我们都休息一下。结

果,忙完了这件事,又来了那件事,或者一件事不等忙完,几件事就已经排队等着了。

平时,根本没空想自己在忙什么,为什么而忙。这段时间闲着,我对平时的忙碌进行梳理,收获不少。

有时忙碌,是忙于自己喜欢的事情。这样的忙碌快乐而充实,我应该坚持。

有时忙碌,是因为工作。无论从事何种职业,工作都是我的饭碗,为饭碗而忙,理所当然。

有时忙碌,是为了亲人。他们是我生活中不可分割的部分,为他们奔波,没有选择。

有时忙碌,是因为朋友。朋友托付的事情,我从来不敢马虎,生怕辜负了人家的信任。这样的忙碌,我要学会选择和拒绝。

有时忙碌,是碍于情面。我这人禁不住夸,人家忽悠几句再请我帮忙,我就不好意思拒绝了,死要面子活受罪。这类的忙碌,完全不必要,也是可以避免的。

人是多么奇怪啊,总是习惯向远处张望,奔跑,却忽略了近处的东西,忽略了自身。感谢你40年来对我的包容,也感谢你对我的及时警告。身体,受之父母,与我风雨同舟生死与共,我没有理由不好好爱护。所以,这是我向你递交的第一份检讨,也将是最后一份检讨。你放心吧。

摘自《散文》

西,人们都认为,身体健康是人生的最大本钱。

第六,55%的人后悔对双亲尽孝不够。这一条令人稍感意外,西方社会中,子女对父母的尽孝观念与中国人大相径庭。他们认为这一切义务都应该交给社会,以致很多人宁可常年养宠物,也不会把住在养老院的父母接回家住上一天。西方老人后悔对双亲尽孝不够,大概是人生暮年以己之老感人之老的心情写照。然而,“子欲养而亲不待”成为他们的终身遗憾之一。

第七,32%的人后悔一生过于平淡,缺乏激情。在西方人看来,平淡并非生活本真,而是人生败笔。

第八,11%的人后悔挣钱太少。这条结果至少包含两个意思。一是要老来衣食无忧,生活富足;二是挣钱并不是人生最重要的目的。它至少表明,人生应该有更高的追求和意义。人生只有一次,年轻时切勿虚度时光,才能无怨无悔。

摘自《新华每日电讯》

老了你会后悔什么事

比利时的一家报纸对全国60岁以上的老人作过一次调查:“你最后悔的是什么事?”调查结果显示:

第一,72%的人后悔年轻时时候努力不够,以致一事无成。这使人想起中国耳熟能详的古诗:少壮不努力,老大徒伤悲。人在年轻的时候只肯付出别人不愿付出的辛苦,才有可能取得一定的成就。但很多年轻人总以为青春永驻,以致空掷时光,错失良机,老来空余一声叹息。看来这是人生第一大悲哀。

第二,67%的人后悔年轻时时候选错了职业。这条调查结果正应了中国那句老话:男怕选错行,女怕嫁错郎。应该说,一些人年轻时之所以选错职业,与得过且过的安逸心态不无关系。事实上,任何职业只要吃苦耐劳、坚韧不拔都能有所作为。再好的

职业假如做一天和尚撞一天钟,终会落得一事无成,抱憾终生。

第三,63%的人后悔对子女教育不够或方法不当。这一条结果的后面,隐喻的是子女的生活和事业不尽如人意。西方社会强调孩子自由独立,这种教育方式导致子女性格过于自由发展,缺少规范。

第四,58%的人后悔没有好好珍惜自己的伴侣。西方国家文化传统思维习惯崇尚独立自由,伴侣中间莫不如此。说到底,是自私成分居多,个人顾个人。到老来才懂得“少时夫妻老来伴”的真正含义。

第五,55%的人后悔锻炼身体不足。西方人有个比喻,身体是1,名誉、地位、金钱都是0,只有身体健康,一切才有实际意义。其实,无论中

非常男女

情感账户 存一进百的诀窍

“跟你亲近我就受伤,不跟你亲近我又孤单。”这是现代人亲密关系的两难。爱,是否真的可遇而不可求?《活在爱中的秘诀》告诉读者:爱是通过学习获得并提升的。这个秘诀由三大基石组成:有意识地建立和发展双方的亲密关系;智慧地面对并处理双方的差异和冲突;发展一个健全的自我。

本书作者黄维仁是美国西北大学的临床心理咨询师,他说:“如果一个人懂得如何去处理人生中最复杂的爱情关系,其他的人际关系就变得相当简单了。”

“情感账户”是什么意思呢?我们每个人心里都有一个账户,每一次你让对方开心,做了一些让对方高兴的事,就是在对方的账户里存款;每次你让对方哭、受挫折、受痛苦,就是在你们的银行中提了款。存款丰厚,很多小问题就可以被原谅。但是,如果银行里已经赤字连篇、债台高筑,再来任何一点小事,都可以变成大事。

关于这个观念有一个很重要的原则,就是我们存款时要“投其所好”,而不是“给己所要”。

举个例子来说,我非常口渴的时候,你给我一杯水,这是存款。但是我非常口渴的时候,你给我一个馒头吃,因为你肚子饿了,你想我也饿了。你想,这是存款还是提款?

所以,我们要爱别人,就要用别人爱的语言。

那我们怎么样才能存得好,存一进百,怎么样存1块钱,能让对方收到100块钱呢?而不是你存了1000块钱,对方连1块钱都没有收到。

方法之一,就是按照对方爱的语言去存款。

就以我自己为例吧,我虽然是一个心理学家,但我一直到最近几年才突然看清楚:我妻子淑烟的爱是服务的行动。

她喜欢我铺床。但是我在我的原生家庭中是不太铺床的。因为我想:我晚上就要睡觉了,铺床干什么?但是淑烟喜欢家里整齐,她起床

以后就喜欢铺床。后来,因为她对我很好,有一天,我突然良心发现,就帮她稍微铺了一下。她很聪明,虽然我铺得并不是很好,但她没有批评我,反而称赞我,鼓励我。回家的时候就有很好吃的菜。她好像在用心理学的增强原则,训练我发展出一个铺床的习惯。到现在,我天天铺床,铺到一个地步,不铺我就不舒服。我天天铺床,甚至到外面住旅馆的时候,早晨起床还不小心顺手一铺,帮人家把床铺好了。

可见,我们要改变别人,就要建立两人中间的友情。如果没有感情,对方是不愿意改变的,你越压迫对方改变,对方越不愿意改变。所以,我们如果要别人改变的话,要懂得用增强与鼓励的方式。

方法之二,是看到对方有需要的时候去存款。

我举一个简单的例子:当你的妻子或丈夫做错事情的时候,对方已经觉得很心虚、理亏。而你如果对他很有恩惠,不谈这件事,原谅对方,这就是一个大存款。所以,当先生投资错误,一下子损失了很多股票的时候,你妻子不要在这个时候说:“你看,一下子赔掉了三部奔驰汽车!”妻子可以说:“哎呀!真是!我可以了解你的挫折,每一个人都会犯错的,那没有关系,钱还是可以赚回来的。”讲这句话,就是一个大存款。

另外一点要注意的是,当你的妻子、丈夫或是家人在外头被人家欺负,跟家人起冲突的时候,你不要急着批评对方。如果你站在别人的立场,趁机修理你的家人,说:“你看,你就是脾气不好!”这个是大提款,对婚姻伤害是最大的。但是,你如果聪明,懂得在那个时候,站在你的伴侣、家人这边,这就是个大存款。你可以先存款,先支持他,然后再回到家,慢慢讲理。很多时候,你先爱了以后,对方就比较容易听进去你的理。

其实,很多时候,存款是一个心理感觉。

有一对夫妻,双方说好了,每个人按期寄给自己的家人100块钱。

结果有一次妻子的父亲生病了,妻子跟丈夫讲:“这一次,我能不能寄300块钱回家?”如果丈夫回答说:“上次我妈妈生病,我也没有多寄钱回家呀。”这句话一讲出来,就已经是提款了。

请大家想一想,如果丈夫说:“那我给你299块钱。”这是存款还是提款呢?从客观的角度上,已经增加了199块钱,但是那个心理感觉就是不好,还是一个提款。

如果这个先生有智慧,就懂得说:“300块哪里够?我们寄600块回家!”这时,可能反而变成太太回答说:“哎呀!不用!不用!200块钱就够了。”这就是一种君子国的观念。我们需要先体恤、疼惜对方的需要,特别是对方心里的感觉。

中国人有一句话,我觉得很传神,这是很多人容易犯的一个错误。这个语言的图像是什么呢?就是你请人家吃了一顿满汉全席之后,给人家臭水沟的水漱口。

很多人做了非常非常多的努力,但是到最后,要讨功。他替别人卖命花了很多时间,但是在最后一刹那,讲了几句伤人的话,结果功劳尽弃,他过去所花的功夫完全白费。这是我们要特别注意,要避免的事情。

不知道你配偶爱的语言是什么,就仔细听听对方对你最经常的抱怨是什么。

比如,对方经常抱怨的都是:“你不准时回家”。这说明对方的可能是跟你在一起的、高品质的时间。你今天刻意准时回家一下,对方一定会很高兴。如果对方抱怨的都是:“你老是不帮忙”。对方可能需要服务的行动,你帮对方去洗一下碗,做一些爱心的服务,这时对方就可以感受到爱。也就是说,在那个对方对你抱怨最多的事上,做1%的努力,这时就能存1块钱,对方收到100块钱了。

请记住,我们不是要爱得更努力,而是要爱得更智慧。在对方难过的时候,尽量少给对方“不请自来”的劝告,不要让对方自尊心受伤,觉得自己像个笨蛋。同时要记得为爱留一处空间,不要让对方觉得被掌控。最重要的是常常问对方:“你需要什么?”让对方觉得被爱、被尊重。

夫妻或是情侣双方,如果不可以不断地做一些“爱情存款”,就可以帮助你情绪冲突时安定下来,这样,双方在解决冲突的时候,就不太容易情绪激昂,而更愿意为对方去改变。

摘自《北京晚报》

情绪的钥匙

著名作家欧·亨利和一个朋友去超市买饼干,欧·亨利礼貌地对店员说了一句:谢谢。但是店员却始终忽视一切,不发一语。

“这家伙很没有礼貌、态度又差。”他们继续前行时,那朋友说。

“他每天下午都这样。”欧·亨利说。

“那你为什么还是对他那么客气?”那朋友问他。

我们的行为和心情经常受到别人影响,当我们容许别人成为自己情绪的掌控者时,我们便觉得自己

道歉的艺术

好过晚道歉。

不用担心道歉后对方会得寸进尺。试问当别人低声下气地向你道歉后,你会落井下石,狠狠再掴对方一记耳光吗?对方若真的穷追猛打只会自失风度,舆论会慢慢转到你那边。

如果你诸多借口,只会激起对方的好胜心,与你狠狠再斗一场,局面越弄越僵。即使真的要解释,也须雨过天晴,大家心平气和之后再谈。

当然,知易行难,将道歉的话说出口,很多人都觉得有一定的心理障碍。不过,如果你足够高明,即使不说出口,有时也一样可以达到道歉的效果。

1947年,美国总统杜鲁门访问墨西哥期间,临时更改行程,停留在Chapultepec城堡,并在一座纪念碑前鞠躬和献花,然后才默然回到车上。这座碑是用来纪念100年前,即1847年,墨美战争中以身殉国的16位年轻士兵的。第二天,当地报章以《杜鲁门永远愈合了一个长久的民族伤口》为题对他作出高度赞扬。

更戏剧性的是西德总理勃兰特(W.Brandt)。1970年访问波兰时,他突然在二战华沙大屠杀遇难者纪念馆前下跪,表现出了忏悔的诚意及勇气,令世人动容。当年,他成了《时代》周刊风云人物,第二年更拿到了诺贝尔和平奖。

已故俄罗斯总统叶利钦在千禧年来临前的除夕夜,突然决定提早引退,令全世界大吃一惊。他在电视上发表演讲,向百姓道歉说:“我为大家那些未能实现的梦想恳求原谅;为未能透彻了解大家

是受害者,对眼前的事无可奈何,委屈与气愤成为别无他法的选择。一个成熟的人应该把握自己的行为与情绪,他不盼望别人使他高兴,反而能将笑容与快乐带给别人。他的情绪平稳,为自己手执,和他在一起如沐春风,而不是压力。

你的行为和情绪的钥匙在哪里?在他手中吗?如在他手中,不妨快去把它找回来,以打开自己身心健康的锁。

摘自《海口晚报》

的心愿恳求原谅;更为未能把祖国带进一个富足、文明的社会恳求原谅。”

这番充满感情的道歉,令那些原本对他全无好感,甚至咬牙切齿的人都为之动容。

与莱温斯基的丑闻引发的政治风暴告一段落后,克林顿曾经这么讲:“我犯过一些我希望我没有犯的错,就如很多人一样。不同的是我的错比大家的更为人们知,但那也许是塞翁失马,让我变得更加谦卑、更加坚强。”

只可惜他说出这段话太迟。如果一开始便勇于认错,而非顾左右而言他,相信他那场风波不会愈闹愈大。

换个角度,当别人向你道歉时,你又该如何回应?

1996年美国总统大选,投票口当晚,老牌电视主播戴维·布林克利误以为已关了播出装置,说克林顿这位总统将为美国人民多带来4年“该死的废话”,体内完全没有一根“创造性骨头”,“只是个闷蛋,而且还将永远闷下去”。结果他的言论完完整整地播了出去,惹来公众的批评和山笑。

但一个星期之后,豁达的克林顿上了布林克利的电视节目。后者郑重地做出道歉,说经过紧张、漫长的一天之后,自己无疑表现得无礼且有欠公允。

好几个克林顿,不但爽快接受对方的道歉,而且得体地说,自己疲惫不堪的时候,一样会讲些事后感到后悔的话。评价一个人,不应以他一两句话为准,而是应以全盘的表现。脑筋转速甚快的克林顿还对方提供了更好的台阶。他说布林克利说自己是“闷蛋”令副总统戈尔不可支支,因为选中戈尔一直备受传媒评为“闷蛋”。克林顿颇有自嘲精神的冷幽默,令原本拘谨的道歉场合,变得宾主尽欢。

摘自《南方人物周刊》

ZHENGZHOU DAILY

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

有毒的爱情

我的一位朋友终于从“第三者”正式转任为“妻子”。让人不解的是,她的笑容竟是越来越难得,见到她时,总是一脸疲倦。

她和已经有妻有子的男友维持两年多的地下情。终于,我的朋友如愿以偿地成了那个男人的妻子。之后,她总是悉心装扮自己,打点生活,以一种非常美丽、周到的女主人姿态,周旋在先生的家庭和朋友之间,她真是用心得没话说。我的朋友从被人唾弃的“狐狸精”,到成为新家庭里名正言顺的女主人,想想还真是不容易啊。

她在人前是那么好强、有条不紊而且柔情似水。在我面前,她却忍不住好哭,好累,好累啊!和心爱的男友真正成了一家之后,她再没有约会的感觉,从前,每次和男友

见面都是匆匆又匆匆,千般无奈,万般不舍,心情却特别甜蜜;现在想见多久就多久,随心所欲,其实,唉,就是不值钱了。

从前对男友的女儿有一分好,小女儿就惊喜且感激,男友的家人也觉得我这个朋友真是厚道又懂事,如今,什么都理所当然了,再也没有人感激。最难熬的是,他们这一对父女和前妻剪不断、理还乱的关系,根本是藕断丝连。

那小女儿,就要考大学了,先生和前妻、孩子,像是组成了某个秘密社团一般,三个人整天讨论考试,而我的朋友,被晾到一边,尴尬极了。到了这个时候,她才了解:这对夫妻十多年的婚姻,十多年的朝夕相处,并不是她和男人炽烈火热的爱情所能够取代的。尤其这对夫妻

还有一个孩子,一个极其需要父母全神贯注爱着的、青春期的孩子,她让一对感情冷淡的夫妻渐渐地有了互动。

对此,我的朋友完全无能为力。再怎么相爱,她还是出现得晚了些。

头一次,我看见她为这种关系流泪了。在她因为爱情而备受议论与讨伐的时候,她并没有放弃希望,她对爱情的追求反而因此愈挫愈勇。如今,她已如愿拥有了第三者的身份,她已如愿和心爱的男人在一起。然后,她却发现自己有苦难言,所有寻常夫妻生活里都存在的不快乐和小情绪,她都不能说,不能谈。从一开始,我的朋友就失去了抱怨的权利和资格。

而我知道,其实,那个男人心里也是苦的,毁了一个家庭又重新建立一个同样问题重重的家庭……他觉得,人生不过是愚不可及的重复、再重复而已。而爱情,却变成了这场乏味游戏的罪魁祸首。

摘自《散文百家》

我们就是雷米夫妇

美满的婚姻不仅需要寻求,更需要创造。我丈夫老戴是个经济学家。我和老戴恋爱时,他还是个普通的大学生,78级的。那时,老戴总穿着旧兮兮的外套,脚上的皮鞋也是十年前的,式样很蠢。我感觉将来若是嫁给他,准会过清苦的日子,所以,我决定等他毕业再提结婚的事。一天,老戴突然对我说:“雷米劝我快结婚,他们结婚后非常幸福。”当时我怔住了,随即问他:“雷米是谁?”他说:“是朋友。”我又问:“雷米的妻子长得怎么样?”他说:“未婚夫总是觉得未婚妻很迷人,才下决心娶她的。”我最后还是答应了他。

不久,我们相约去苏州最好的饭店去吃一顿,可到饭店后,他一看菜单,便连连摇头,满脸痛苦——这菜里的菜贵得出奇。他其实很能花钱,但为了攒钱结婚,只好省着点。

很快,老戴从一个有点老气的未婚夫,变成一个可以在妻子面前松松垮垮的大丈夫。恋爱时,我以

为我已经够了解他了,可一场婚姻后,他好像变成了另一个人。那时,我不知该怎样跟一个同事男人朝夕相处,更何况各种习惯都不相同:他喜欢早起去跑步,常常搅了我的美梦;他用过的瓶子,盖子紧得我拧不开,每次得用牙去啃;他在门后装了个衣帽钩,高得我挂衣服时总爱一跳一跳的……我也常常因为这些小事埋怨老戴,但他还是改不了。当时我有些心烦,现在想来,人老是在着种种矛盾:恋爱时,我喜欢洒脱的男子,受不了处处拘小节的男子,然而婚后,婚前可爱的性格却显露了不尽如人意的地方。一天,我忽然意识到,他还是原来的他,我也是原来的我,然而婚姻打破了我们原本随性的生活。

后来,我给他写了一封很长的信,把我的感觉原原本本地告诉了。一天,老戴对我说雷米的妻子找过他,诉说雷米的种种不是。我问:“他们也和我们一样吗?”老戴说:“他们在尝试着寻找和建立一种

新的和谐,许多本该美满的家庭都因为开始的闹浅留下阴影和伤疤。”几天后,我回了趟娘家,正遇上老戴在跟我母亲促膝交谈。事后,母亲跟我说他是来询问我的爱好及各种生活习惯的。老戴曾说起过他对婚姻的期望,有个聪明温和的妻子,三餐可口的饭菜,两个灯下苦读的背影,晚上还能坐在一起看电视或者一同外出听音乐会……

从母亲那儿回来后,他自动减少看电视的次数,因为我喜欢室内安安静静,或读书,或写作,让时间松松地流逝。另外,我发现衣帽钩向下移了,瓶盖也纷纷松起来……至于我,则面临更大的调整,努力要从挑剔的女友变成目光宽容的妻子。到后来,有不少朋友给予我们“美满伉俪”的称号。

一天,老戴很激动地告诉我:“雷米夫妇和我们一样,也和好了。”我也替他们高兴。在我们结婚两周年纪念日那天,我让老戴邀请雷米夫妇,并专门给他们留了座位。朋友来了一大帮,可就是不见雷米夫妇。晚餐开始了,老戴拉着我在给雷米夫妇的空座位上坐下,我小声问:“雷米夫妇怎么还不来?”他说:“别傻了,我们就是雷米夫妇。”

摘自《牡丹晚报》