

母亲不好意思说的话

莫林·麦基是一位美国母亲,她看着儿子迎娶了新娘,女儿嫁作了人妇,欣喜于儿女的幸福。但有些话她憋在心里,不好意思对儿媳、女婿当面说出。

作为婆婆,她想对儿媳说:这么多年都是我当家做主,所以一旦转换角色,我心里有点不舒服,而且很受伤。我知道他是你丈夫,但是他依然是我儿子。

你似乎不够自信。我的一点点小抱怨就被你视作批评,所以和你在一起,我说话得留心。

每次给你买礼物,你都忘记打电话说声谢谢。今年我实在不想买了,但又忍不住订购了一份,也许这就是当婆婆的心态吧!

作为母亲,当你对你们说“我希望你们幸福”时,确实是真心实意。但还有一句我放在心里没有说出来

——“我也期待幸福”。

我一生中搬过几次家,也买卖过房子,为什么在这方面你们不听听我的建议?

我去拜访你们,不是搞审查,只是想享受一下天伦之乐。

为什么总把话筒给他?如果我想和儿子说话,就不会打家里的电话,我会直接打他的手机。

母亲节那天你能让我的儿子——你的丈夫来看我,我真的很高兴。谢谢你!

我的爱不能和你妈妈的爱相比。她给你买很多贵重的礼物,带你度假。而我只能做的只是帮你看看孩子,即使这样,我也希望你能对我心存一丝感激。

作为岳母,她想对女婿说:我从没见过女儿这么开心过,谢

谢你!如果我没有对你说过谢谢,那是我放不下面子。

哪怕咱们关系处得不太好,看到女儿这么幸福,我内心仍然很欣慰。

我意识到自己活在地球上的时间越来越少了,我想活得积极一点,不要和你父母有任何不快。

虽然我的主意不一定最好,但我毕竟经过了几十年的磨炼,所以请分享我的经验。

我时不时地想给孩子买礼物,但你总说我溺爱孩子,这让我很难过。

上次去你们家,你不怎么和我说话,我很困惑。

我想要的东西不能装在盒子里,也不能在网上购得——我最想要的是关爱。

咱们关系好不好,和我去你们家看孩子的次数成正比。

我渴望被需要的感觉。我需要价值感。

当我周六早上8点给你们打电话,我希望你把电话递给我女儿的同时,不要嘴里嘟囔:“烦人!这么早打电话干吗?”

摘自《家庭》

道,你一定认为我老了,跟不上时代了。但请你允许我以一个过来人的身份说一下我的看法。我认为,你现在的言行,对将来可能成为你的客户的人绝不会有滴漏帮忙,对我,对你自己也没有什么帮忙。现在,我可以给你提供两种选择:A. 继续你的愤慨,你的消极,你的评判。如果你打算选择这一项,我会解雇你在市政厅的工作,并且,我永远也别想在我这里拿到博士学位。B. 做一个能不断提出建设性的且具可行性的理论和方法的咨询家,而不是评判家,让事情由于有你而变得越来越美好。我的孩子,你选择哪一个呢?”

我最终回答道:“凯斯导师,我明白我错在哪里了。”凯斯导师欣慰地笑道:“你是一个聪明的年轻人。”

我从凯斯导师那里学到了,我一生中重要的一课。真正的人才,不是能够评判是非,指出对错的人,而是能够评判是非,指出对错的人,由于这些每一个人都能做到这一点儿,真正的人才是在能办上事情变得更好的人。

在我此后的职业生涯中,我绝大多数的时间和各公司的领导共事。我从他们身上,也更进一步体会了凯斯导师的忠告,这些成功的领导者,无一例外都在致力于使公司更具竞争力,更加美好,而没有一个是置身事外的攻讦家、评论员。

摘自《哈佛商业评论》

生命中的“四分钟”

按一般人的眼光,它不适宜在大海中生存。因为肺活量太小,它最多只能沉潜海底四分钟。

它的腿很短,在陆地上跑不过一般动物,晚上睡觉便成了一个大问题。可它有办法,在海上睡。海水能托得住自己睡梦中沉重的身躯吗?况且海上也并非一个太平世界!于是每在睡觉前,它总会找一个海藻比较茂密的地方,先在海藻中打滚,自己俨然就成了一团海藻。这不仅是在伪装,更妙的是个儿变大了,身下的海藻能支撑得住自己了,它也就惬意自在地枕波而眠。这种情况下,陆地上的天敌已拿它没办法。水中的天敌没有多少能发现它,万一被发现了,一有动静,它也能一骨碌潜到水中,隐身于

稠密的海藻中。

睡足了,肚子往往咕咕叫,它也就得要觅食了。海下四分钟的活动时间,又能捕捉到什么?那些游弋得快的、灵巧的动物不能去捉。于是,它的眼睛投向了相对笨拙的硬壳类动物,如海胆、贻贝等,然而那坚硬的壳是它的牙齿根本不能对付的。慢慢地,它也就摸索出了一套办法:在海底抓到海胆等后,它会浮在海面上,仰身朝上,接着将随身携带着的拳头般大小的方形石块放在胸脯上,然后把那硬壳类动物使劲往石块上砸。壳破了,它也就享受到一次美餐啦。科学家曾作过统计,它在半个小时内可以从海底捕捉到54只贻贝,在石块上撞击2237次。

它睡觉前总爱在海藻中打滚,

缩短气龄健肺抗衰

董天恩

人有年龄,空气也有年龄。美国洛杉矶的呼吸病专家莫克斯特经过20多年的研究,认为进入肺内空气的年龄与人的健康关系十分密切。

他指出,刚通过呼吸进入肺内的空气空气龄较短,进入肺内停留时间长的空气空气龄较长。他通过分析证明,空气龄较长的空气,含氧较少,含二氧化碳较多,与毛细血管

的气体交换力量不足,影响肺的气体交换和氧的吸收利用,也影响体内营养物质的氧化,时间长了,容易使人处于亚健康状态,过早衰老。如果坚持深呼吸,就能吸进较多的新鲜空气,缩短肺内气体的空气龄,提高肺的气体交换率和血液携带氧气的的能力。中医学认为,肺腑之气的生降出入贯穿于人的整个生命过

爱没有重量

晓荷

一位印度教徒,步行前往喜马拉雅山的圣地去朝圣。路途非常遥远,山路非常难行,空气非常稀薄,他虽然携带很少的行李,但沿途走来,还是显得举步维艰,气喘如牛。他走走停停,不断向前眺望,希望目的地赶快出现在眼前。

就在他上方,他看到一个小女孩,年纪不会超过十岁,背着一个胖乎乎的小孩,也缓慢地向前移动。她累得气喘吁吁,也一直在流汗,可是她的双手还是紧紧呵护着背上的小孩。

印度教徒经过小女孩的身边时,很同情地对小女孩说:“我的孩

非常男女

习惯一个人的习惯也是爱

武廷兰

喝粥时,她喜欢吃咸鸭蛋,但只吃粉粉的香香的蛋黄,剩下咸咸的涩涩的蛋白不吃,桌上经常看到一瓣瓣没有蛋黄的咸鸭蛋。他不舍得扔掉,就把蛋白当菜吃了。

她不吃葱,就是闻到葱的香味也想吐。而他从小就喜欢一手拿个馒头,一手攥一棵大葱,吃一口馒头,咬一口大葱,那滋味辣辣的甜甜的,特别的爽。可是,自从和她结婚以后,厨房里就没有了北方大葱和南方小葱的踪影。有一天,朋友送给他一捆山东大葱,白白的嫩嫩的葱头,馋得他的口水直涌。他将大葱悄悄地放进厨房,准备给自己做一盘凉拌葱吃。第二天,第二天,那一捆大葱不见了。他问她,大葱呢?她说,送给了邻居。他笑着说,没当垃圾扔掉就好了。

有一次,他和她外出旅游。每餐饭她都叮嘱服务员,不要在菜里放葱。他在旁边说,那怎么能行呢,饭

桌上还有其它团友要吃。他叫服务员下一碗不放葱的面条。谁知,面条端上来后,碗里还是有葱。可能师傅做菜习惯了,顺手就放了葱。他用筷子一点一点将葱花拣到自己碗里吃了。

她喜欢吃泡菜,每餐饭都离不开。于是,他买了一个泡菜坛子,向一位湖南朋友请教后学会了做泡菜。他三天两头从菜场买回豆角、黄瓜、萝卜,洗干净晾干,然后放进泡菜坛里。家里一年四季,都有泡菜吃。他和她去外地时,他总要装一瓶泡菜给她下饭。

她还有个吃西瓜皮的习惯。一般人,吃过瓜瓢之后,都将西瓜皮丢了。可每次吃完西瓜,她都让他将西瓜的青皮削掉,切成小条,用盐腌几个小时,然后拿出来和辣椒一起清炒。她说,这样的西瓜皮吃起来特别脆,特别可口。

她不吃鸡,却喜欢吃鸭。结婚

30多年了,家里的餐桌上,很少见到鸡肉,他也就跟着不吃鸡了。

她最不愿意干的一件家务是洗碗,一摸到油腻的盘子,黏糊糊的碗,就觉得不舒服。她不洗碗,他就洗,要不下顿饭就没有干净碗用了。他不管下班多么晚,回到家总能看到水池里有一堆碗筷。最离奇的一件事,是一次他出差一个星期回来后,竟看到水池里一摞没洗的碗里长毛了。

开始,他对她的习惯看不惯,埋怨,发牢骚,争吵,都没用。一个人要改变另一个人的习惯不容易。

有人说:“爱情是一个人对另一个人习惯的认同。一个女人习惯一个男人的鼾声,从不适应到习惯再到没有他的鼾声就睡不着觉,这就是爱;一个男人习惯了一个女人的任性、撒娇,甚至无理取闹、无事生非,这就是爱。爱情的哲学有时候就这么简单,就在生活的点滴里。”他常说,谁让我和她上了同一条船呢?上了一条船,就不能讲任何条件。

夫妻之间,习惯对方的习惯,就会减少婚姻中无数因鸡毛蒜皮或繁琐琐事滋生的烦恼,带给你意想不到的快乐。这是爱的最高境界。

摘自《珠江晚报》

了一会,问:“为什么?我默默无闻,他们名气都比我大。”

“但他们时机不对。”

“可是——”我就犹豫了一下,“我现在功力不足,恐怕难以担当此任。”

“没关系,我可以等。给你四年的时间,这期间我在国外旅行,你在国内磨砚文笔。”

现在,四年过去了,没想到他真的回来了。

“你真守约。”我由衷地说。

“我从不要轻易承诺,一旦承诺,就一定守诺。”他稍稍停顿了一下,说:“我认为,这是男人的贞洁。”

就在那一瞬间,我几乎爱上了他。

生活在这个自由开放、变幻莫测的信息时代,几乎每天都会遇到一些人,说一些过后就会忘记的话。虽然我们彼此有约定,但其实我并没有十分放在心上。毕竟,四年的时间太长了,谁知道会发生什么事。原以为他也会这样想,没想到他如此认真,信守承诺。我十分感动。感动之余,是深深的自责和羞愧。摘自《半支烟的爱情》

生活是自己的

一个女人参加演出,在后台化妆时,有个朋友风风火火地跑来对她谈,她的丈夫跟别的女人走了。女人粲然一笑,没有停止化妆,而且化妆得十分精致。

十几分钟后,她走上舞台,灿烂的微笑,一如既往的平稳声调。她和观众们进行互动,还说了不少轻松的笑话,她的观众十分开心。

回到后台,她卸下妆来,仍然平静如常,她的朋友感到不可思议。自己的丈夫背叛了她,趁她演出的

时候跟别的女人在一起,作为妻子,能忍受吗?

还有一个女人,作为一位歌手,她的年纪已到了收山的年龄。这时,她遭遇了婚变,她的丈夫有了别的女人,她和丈夫分手了,她很悲伤。

她对别人说,我和丈夫是因为性格不合分开的,我从当初就选错了人,言语之间,无限悲枪。许多歌迷都认为她的艺术生涯可能到此结束了,一个没有年龄优势的女人,一

光阴中的老爱情

男人和女人的老爱情,带着苍绿的羞涩的味道——他们经人介绍认识,见面后茫然羞涩,即使喜欢也低下头。

那时没有电话,男人鼓足了勇气跑到女人单位门口,还拉上了一个好友,以别的名义把她叫出来,然后低下头说:“我们一起去看电影吧……”

谈了半年恋爱了,女人还没记住男人长得什么样——因为没敢看,因为一见到他就会颤抖,但却知道了他脚的尺寸,于是绣了鞋垫。

我曾无数次追问父亲:“你第一

并没有嫌弃她,说:“我不要伊,别人要伊吗?这是个可怜虫,我娶了她来,便可以引伊到社会上,使伊有知识,解放了伊,做个人!”

茅盾给“新娘子”取名孔德祉,并送上大学,领她到上海见大世界。孔德祉没有辜负丈夫的期望。在茅盾的栽培下,她“有志气,要求进步”,到了上海更开阔了眼界,投身妇女运动。抗战开始后,孔德祉跟随茅盾历尽艰辛,各地辗转,始终

创造一个爱人和同志

并不离不弃。朋友说他不仅创造了一个爱人,也创造了一个同志。茅盾则说:“我和德祉虽不是先认识,谈恋爱,然后结婚,但我爱之敬之。”

“文革”中,孔德祉患糖尿病,一病不起,全靠70多岁的茅盾前后伺候。一天夜里,孔德祉从床上跌落到地上,无力爬起。茅盾想扶起她,却因体力不济没有成功。身边无人帮忙,他便陪着妻子在地上一直坐到天亮。孔德祉去世后,茅盾亲手为老伴揩身换衣,放声痛哭。

三十余年后,茅盾的儿子第一次打开母亲的骨灰盒,发现里面有一张小小的字条,上写“亡妻孔德祉1970年1月28日去世”。摘自《中外文摘》

可一旦睡过后,皮毛却总会是一丝不乱、油光发亮。原来它总不厌其烦地在梳理、舔擦自己的身子。不要以为它这只是为了美,除了有利于保温外,更主要取决于它在海底只能有四分钟时间。毛皮顺滑、光滑,也就能最大程度减少阻力,尽可能完成到40米深的海底捕捉食物的全部过程。

就这样,它将生命中的“四分钟”发挥到了极致,并没有因肺活量小而溺死海底,也没有因抓不到食物而饿死。它成了海底世界的强大一族,这种动物就是海獭。

不要总说上天给自己的某些生存能量太少太少,其实许多时候生命中有“四分钟”就足够了。你的某些能量越有限,就越能激发出你的聪明才智,就越能让你专注。相反,不知有多少能量巨大的“大个儿”却湮灭在了历史的长河中。可见,上苍只给你“四分钟”,说不定恰好是对你的一种眷顾。

摘自《城市快报》

程,气的生成和运行不正常,都会导致各种疾病。因此,“养气”的最好方法是深呼吸,做到深(一呼一吸都要到头)、长(时间要拉长放慢)、匀(呼吸要平稳均匀)、恒(长久坚持下去),便可使气血充沛、运行通畅、精力旺盛、身体健康。

深呼吸的方法简便易行,人人都可以做到。每天利用空闲的时间,站在空气新鲜的地方,吸一大口气,闭住嘴唇两三秒,再用力向外呼气,然后再吸气。这样深吸深呼,每分钟15~20次,每天早晚各做一次,连续3~6个月,呼吸系统的功能就会增强,衰老的过程将会减慢。

摘自《家庭》

子,你一定很疲倦,你背的那么重!”小女孩听了很不高兴地说:“你背的是一个重量,但我背的不是一个重量,他是我弟弟。”

没有错,在磅秤上,不管是弟弟或包袱,都没有差别,都会显示出实际的重量,但就心而言,那个女孩觉得一点没错,她背的是弟弟,不是一个重量,包袱才是一个重量。

她对她的弟弟是出自内心深处的爱。

爱没有重量,爱不是负担,而是一种喜悦的关怀与无求的付出。

摘自《百姓故事》

ZHENGZHOU DAILY

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

个丧失情感寄托的女人,还能在歌坛上拼搏下去?

事实上,她们所选择的,所告诉我们的,完全出乎我们的意料之外。

第一个女人叫靳羽西,她的事业在婚变后更加辉煌,她一个人的生活更加精彩,无论走到哪里,她都笑意盈盈、自信满满。

第二个女人叫蔡琴,她没有随着年龄的老去而放弃歌唱,相反,她的事业更臻佳境。

有多少女人毁在婚姻手中,但是,这两个女人没有。道理其实很简单。蔡琴说:“生活是自己的啊!”真的,生活是自己的,你的每一天,你的每一份快乐,上苍是不会随便便便赐给你的,而是需要你用心豁达的心态、感恩的心灵去努力捕捉和感悟的。

摘自《39健康网》

次和母亲说‘我爱你’三个字是什么时候?”父亲不答,笑着,而母亲则嗔怪我问这样的问题。我再问,母亲就说:“他没有说过。”

“没说过?”我呆了。是啊,还用说吗?爱情是说出来的吗?几十年了,她和他相濡以沫,没有半句怨言。一辈子没说过“我爱你”这三个字,低调,温润,持续地散发出恒久的缠绵——这是我父母的爱。他们也常常吵架,但不会影响到爱情。母亲经常炖红烧肉,因为父亲爱吃,父亲出差时会买回面包,因为母亲爱吃……

那旧光阴中的老爱情,让我怦然心动,让我充满了无限的向往,它不花哨,却有着最能打动人的情怀。

摘自《生活晨报》

不离不弃。朋友说他不仅创造了一个爱人,也创造了一个同志。茅盾则说:“我和德祉虽不是先认识,谈恋爱,然后结婚,但我爱之敬之。”

“文革”中,孔德祉患糖尿病,一病不起,全靠70多岁的茅盾前后伺候。一天夜里,孔德祉从床上跌落到地上,无力爬起。茅盾想扶起她,却因体力不济没有成功。身边无人帮忙,他便陪着妻子在地上一直坐到天亮。孔德祉去世后,茅盾亲手为老伴揩身换衣,放声痛哭。

三十余年后,茅盾的儿子第一次打开母亲的骨灰盒,发现里面有一张小小的字条,上写“亡妻孔德祉1970年1月28日去世”。摘自《中外文摘》