

身体揭示“心病”

毕淑敏

路易斯·海,是一位美国的女心理学家。她有一个令人振聋发聩的说法——我们每个人创造了自己的疾病。她强调我们要学会听到身体的讲话。身体的语言,有时候是模糊的,有时候声东击西含糊不清。我们要和有自己对话的经验。路易斯·海给出了一个身体语言的小词典。

“头发”代表了力量,在某种程度上,也释放着求偶的信息。脱发,表示着健康程度的下降,过度的紧张。

“耳朵”,代表着听。当耳朵出现问题的时候,代表着在某种程度上,你再也不愿听到某些东西了,代表着你对听到的东西生气。

“眼睛”代表看的能力。当眼睛出现问题的时候,通常代表着我们生活中有什么东西,是你不愿意看到的。比如我们有这么多戴眼镜的孩子,那就是他们对过重的学习负担的无声反抗,如果他们对这些无能为力,他们将在无意中调整自己的视力,这样他们就看不清了,可以保护自己,不愿面对未来。

“颈部”代表着灵活。特别固执的人,尤其是对环境有某些顽固的感受的人,容易罹患严重的颈椎病。比如有些人就顽固地相信自己从小学来的方式是最好的。他们不愿意改变的时候,颈椎往往成了替罪羊。

“咽喉”代表着我们大声说话的能力,表达你所希望得到的,你所企求的。当我们的喉咙出现问题的时候,通常意味着我们觉得自己说某些话是不恰当的。它还代表着身体内部的创造力。能量集中在咽喉部。比如,当你准备发言的时候,你通常要清清喉咙。当你表示厌恶某些人的时候,你会吐唾沫。中国有句话叫做“唾弃”,当我们没有能力作真正的抗争的时候,我们往往把能量放在咽喉部。

“后背”代表我们的支持系统。后背出现问题,意味着我们感到没有支持。如果觉得自己失去了家人、配偶、孩子、老板、朋友等人的支持,感觉到支持受到破坏的时候,人极容易感到背痛,丧失力量感。大家常常会

说“身后有强大的力量”、“背负着重大的责任”,就是这个意思。当我们支持某个人时候,我们会说,我会站在你的背后。还有,没钱或是害怕没钱的时候,也容易背痛。

“心脏”代表爱。这就不多啰嗦了,你看到到处都是红色桃心,就明白这个观念是如何深入人心了。

胃有病的时候,一般来说是有什么我们不得不下咽的东西,你得接受它,你必须强咽下去,可你不喜欢。于是你的胃就代表你提抗议了。

生殖系统的疾病,通常是我们感觉到性的肮脏或是不喜欢自己的性别角色。

肠道和你的放弃废物的能力有关。便秘的人,常常也是十分会过日子的人。这是好听点的说法,更直接的说法是比较吝啬。哈!连大便也要储存起来,舍不得排出体外。

腿的问题,常常意味着你害怕向前走。膝关节有问题,通常是拒绝妥协和弯曲,特别倔强。

肥胖代表着不安全,于是希望储存更多的食物。尤其是来源于父母的不安全感。他们只顾给孩子喂食,觉得这就是爱和关怀。于是给孩子传递了这样的信息:关爱自己就是多吃东西。摘自《中外健康文摘》

美国名校网上竞争语录

佚名

哈佛:来吧,宝贝。到这之后你的年薪不会低于20万美元的别轻信媒体!我们不是最喜欢拒人的学校!最没人情味的是麻省理工!别去申请麻省理工!申请我们这儿吧!相信我!即使两万多名申请者中我们只录取9%,还是申请吧!顶多邮箱里多出薄薄一纸拒录信。来吧!让更多的申请者来吧!这样我们的录取率就可以跌破1%了!

普林斯顿:请确保至少有一篇申请论文展现出高大傲慢,那样你就稳进了要知道,我们学校比美利坚合众国还年轻,还是排名第一的老大呢

西点军校:上大学,不差钱。

耶鲁:来到这里,你就能追寻威廉塔夫脱(美国第27任总统)、老布什(美国第41任总统)、克林顿(美国第42任总统)、小布什(美国第43任总统)的步伐,我们会告诉你怎么去治理或者毁灭一个国家。

斯坦福:哈佛算哪根葱?加州是我们的地盘。你对我们来说可有可无,但不管怎么样你还是申请吧,万一中大奖也说不定。

加州理工:凌晨三点的时候不是四仰八叉地躺着,而是孜孜不倦地倒腾着物理实验,这样的人你生是不是觉得更有意义呢?想要把装剩的酸甘油的南瓜从六层楼扔下去,借此发泄心中的怒气,那就来加州理工吧!

麻省理工:我们是一群怪人,我们的校园建筑和宿舍可以为证。你应该试着申请我们这儿,因为你肯定很想知道我们是用什么理由拒绝你的。

杜克大学:我们的运动队可是把常青藤联盟都打趴下了!申请吧,别被我们的强势吓坏了。

达特茅斯:我们身处新罕布希尔,还是维蒙州来着?算了,别咬文嚼字啦,我们就是身处蛮夷之地。我们甚至不明白,我们怎么就成为常青藤

联盟的一员,要知道,这么个寒风凛冽的地方大概是长不出常青藤的。但无论如何,我们名声显赫。如果你喜欢滑雪、喜欢派对,那就来吧!

哥伦比亚大学:我们可是纽约市区最靓的地方,可我们的录取率只有10%哦。幸好被我们拒了你还可以去纽约大学,那里的人都是被我们拒掉的。

芝加哥大学:我们哥德式的校园酷毙了。只要你是个怪人,而且能写出大把的怪文章,那就拜你莫属,因为我们的申请要求就是无数滔滔的作文!

布朗大学:没错,超级自由的学术氛围就是我们以颜色命名学校的原因。如果你在爬尺、采吧,狂野的生活

华盛顿大学:被常青藤拒绝的人来这儿吧!尽管名声不如常青藤,但我们其他的方面可是毫不逊色!山羊和扑克就在咫尺,来吧,狂野的生活

西北大学:我们与密歇根湖为邻。你甚至可以蹬着自行车去芝加哥的市中心。但如果你真这么干了,你大概会被冻死。摘自《威海日报》

特别开心

从一颗种子到参天大树

沈岳明

2006年的一天,82岁的史密斯被一群记者堵在了自己的家门口。一名记者问:“史密斯先生,您刚刚给孤儿院捐出了1000万美元,请问您能跟我们谈谈,您捐款的原因吗?”

史密斯摊了摊手,说:“我早就说过,那笔款不是我捐的,请不要再采访我了,好吗?”另一名记者说:“您就别谦虚了,孤儿院已经证实,那笔款就是您捐的!”

史密斯无可奈何地笑了笑,说:“你们都看到了,我现在住的房子可是全美国最糟糕的,我吃的用的,都是买的打折货,别说1000万美元,就是1万美元我也拿不出来。”

就在史密斯准备往家里躲时,被一名记者挡住了,说:“您自己过着俭朴的生活,却给孤儿院捐了那么多钱,真是了不起啊!”史密斯苦笑着,说:“我求求你们,就放过我吧,我还要去超市买菜呢,如果去晚了,就买不到打折的食品了。”

史密斯刚挤出包围圈,又被一名记者拦住了:“史密斯先生,据有关部门统计,您先后曾向孤儿院、医院、福利院等全球各大慈善机构捐款达9000次,其中单笔金额有几美元、十几美元的,也有几十美元、几百美元,甚至上千美元的,您目前的生活境况并不好,正如您所说,您大多数时候

买的都是打折商品,住房是最廉价的,我想请问您,您在并不富裕的生活中,又是怎样做到坚持不断地捐款的呢?”

史密斯叹了口气,说:“看来,你们是不相信我,我真的不是你们要采访的那位捐款者,如果你们再坚持采访,我只能保持沉默了。”

又一名记者说:“史密斯先生,您真的是太伟大了,坚持做了这么多年的慈善家,还不想留名。不是我们不相信您,是您实在太谦虚了。您如果不想说话,我们也不勉强,但我这里有一张明细单,您能解释一下吗?2006年3月27日,一位名叫巴特的人以史密斯的名义捐给了孤儿院1000万美元,这个巴特就是您的秘书吧?”

史密斯说:“我可不认识什么巴特。”

那名记者又说:“2005年12月1日,一位名叫哈利的人以史密斯的名义捐给了癌症协会80万美元,这个哈利您应该不会陌生吧?”

史密斯说:“我哪里认识什么哈利呀?”

那名记者接着说:“2005年10月22日,一位叫佛罗的人以史密斯的名义捐给了一个因病致贫的家庭1万美元,这个佛罗又是谁呢?”

史密斯照样说不认识。那名记

者又接着说了一长串捐款数和人名,史密斯照样摇头。

直到记者说到1936年5月9日,一位叫史密斯的人,捐给了一个名叫汉森的流浪汉1美元。史密斯想起来:“哦,那个史密斯确实是我,那时,我才12岁,见一个流浪汉饿得快晕倒了,便给了他1美元。他说他叫汉森,并坚持要我留下姓名,他日后要将这笔钱加倍还给我,我不需要还。他便说,那就以我的名义将这笔钱捐出去。”

记者说:“这就对了,就在1937年,那个叫汉森的流浪汉,以史密斯的名义资助了一个名叫戴维的失学男生50美元,戴维在1940年又以史密斯的名义资助了一个叫艾顿的失业工人200美元……”

关于史密斯的捐款事件终于真相大白,史密斯怎么也没有想到,自己当年只不过随手捐出了1美元,在今后的几十年间,竟然有9000多人参加了这个捐款接力。甚至很多人根本就不知道史密斯是一个怎样的人,做过些什么事,只是因为得到别人的资助后,遵照资助者的嘱咐,在今后的资助行动中,一定要以史密斯的名义。

一滴水,可以说微不足道,但它可以为滋润一颗小小的树的种子。因为有了更多的水滴,终于使树的种子发芽并长成了参天大树。一颗善良的种子,因为有了更多的善良的人在不停地给它浇水,所以那棵善良的种子也能发芽并长成了参天大树。

摘自《青年文摘》

说,“为什么呢?因为未成熟的果子内心没有长大和成熟。内心怎样才算长大和成熟呢?就像这枚成熟的果子一样,内心永远是充实的。另外,你再看看,这枚成熟果子的果核代表什么呢?”

“这果核,就是果实的种子,它代表着内心的希望和信念。”大师继续说,“也就是说,当一枚果子内心永远是充实的,永远充满着希望和信念,那么就证明这枚果子已经成熟了,内心自然也就变得甘甜了。一个人也是如此,当他内心充实,饱含着希望和信念,他就是一个幸福的人,一个快乐的人,一个内心充满甜蜜的人。”

摘自《知识窗》

沉默的看家狗

胡西东

说,给它扣上颈绳,饿两天。

小时候,家里养了条黄狗,叫草头。说实话,我并不喜欢这条丑狗。可父亲说,草头能看家。这倒是真的,无论生人熟人,进我们家就得先熬过草头的狂吠声。

那年秋天的一个晚上,草头钻进了鸡窝,弄得鸡飞狗跳,我们都以为来了偷鸡的贼,一家人急匆匆披衣下床,跑向鸡窝。

我家这窝鸡全是下蛋的母鸡,看着一地鸡毛和惊魂未定的鸡们,父亲大发雷霆,一脚踹在草头肚子上。前天我们家吃了一顿鸡肉,喂了草头两块鸡骨头,这狗东西肯定是吃上瘾了。

草头呜呜叫,躲到墙角。父亲

可当天晚上,草头居然把颈绳咬断,又跑去顶开鸡窝门,大闹母鸡窝。幸亏我睡得轻,及时叫醒父母,母鸡才有伤亡。

这下草头把我们全家都惹恼了,我说咱家不要它了,赶它走吧。父亲点头,将草头关在围墙外面,任其呜咽也不开门。草头大概明白了我们的意思,坚持到下午就从围墙外消失了,不知躲到了哪里。那晚我们睡得特别踏实。

早上起来,去鸡窝捡蛋的母亲尖声惊叫,鸡窝里又是一地鸡毛,还死了一只鸡,鸡头不见了,鸡血已经

专注力:与岁月对抗的力量

陈赛

“专注力”其实是一种很简单的实践——留意新事物,积极寻找差异。心理学家艾伦·朗格教授在1979年主持进行了一个关于“专注力”的实验。

一个匹兹堡的老修道院里,朗格教授和学生精心搭建了一个“时空胶囊”,这个地方被布置得与20年前一模一样。他们邀请了16位老人,年龄都在七八十岁,8人一组,让他们在这里生活一个星期。

这一个星期里,这些老人都沉浸在1959年的环境里,他们听上世纪50年代的音乐,看50年代的电影和情景喜剧,读50年代的报纸和杂志,讨论卡斯特罗在古巴的军事行动,美国第一次发射人造卫星。他们都按要求更加积极的生活,比如一起布置餐桌,收拾碗筷。没有人帮他们穿衣服,或者扶着走路。唯一的区别是,实验组的言行举止必须遵循现在时——他们必须努力让自己生活在1959年,而控制组用的是过去时——用怀旧的方式谈论和回忆1959年发生的事情。

实验结果是,两组老人的身体素质都有了明显改善。他们刚出现在朗格的办公室时,大都是家人陪着来的,老态龙钟,步履蹒跚。一个星期后,他们的视力、听力、记忆力都有了明显的提高,血压降低了,平均体重增加了3磅,步伐、体力和握力也都有了明显的改善。

不过,相比之下,实验组,即“生活在1959年”的老人进步更加惊人,他们的关节更加柔软,手脚更加敏捷,在智力测试中得分更高,有几个老人甚至玩起了橄榄球。

关于这个实验的质疑从来没有停止过。直到今天,朗格教授仍然难以解释,那一个星期里,这些老人的大脑和身体之间到底发生了怎样的问题。唯一可以肯定的是,这些老人在心理上相信自己年轻了20岁,于是身体做出了相应的配合。

“衰老是一个被灌输的概念。”她接着说,“老年人的虚弱、无助、多病,常常是一种习惯

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbw1616@sina.com

凡事看得简单些

翁秀美

他生平最快乐的两件事情:拍电影和吃。他说:我的存折上面一般只有两三元钱,我不存钱,大部分钱都吃了。要是一天吃不好,心里老别扭了。老别扭对身体不好。

68岁时,他患上了糖尿病。医生规定糖尿病病人吃东西要定量,可他根本不急自己的病,他急的是自己不能吃,为了吃,他威胁医生拒绝治疗,医生特许在不太影响血糖的情况下,吃一点儿红薯、玉米甚至蛋糕。他却有他自己的想法:老是吃萝卜青菜,我宁可少活几年,心里舒服,我就能长寿。他并不遵照医生嘱咐,一直我行我素,想吃什么就吃什么。不管多忙,老人每周都会留出四个小时专门炖一次肘子。他认为好吃不过肘子,一吃肘子就特高兴,心情也愉快。不可思议的是,患病20多年来,老人始终健康快乐

地生活着,并且好几年被评为全国健康老人。

他,1917年生于江苏常熟,八一电影制片厂导演,曾执导《英雄虎胆》《野火春风斗古城》《哥俩好》等很多经典影片,他就是严寄洲。他在80多岁时还拍了100多集电视剧,91岁仍然创作电影剧本。

这位93岁的耄耋老者,满头白发,却像个孩子般活泼快乐,充满朝气,上楼梯不让人扶,虽然拄着拐棍儿,但拐棍儿只是他的摆设,根本用不上。家里的陈设很简单,而他的快乐也像这些陈设一样简单明了。他说,我比皇上好,他有9999间房子,他晚上睡的床跟我的一样大,睡觉以前我还可以喝杯浓茶看看电视,皇帝看得上电视吗?我比皇上还强。

他喜欢和朋友们说话。几乎每天,他都会和老朋友们聚一聚、聊一聊,对于他来说,生活在变,但快乐

发黑。母亲说,草头来报复了。父亲眼里冒火:再让我见到那畜生,非打死不可。

晚上,我们都没敢睡觉,竖着耳朵听鸡窝里的动静。零点多的时候,鸡窝里又传来乱哄哄的声音。父亲抄起木棍,我抓起手电筒就往那冲,鸡窝里一个黑影趴在地上,屁股朝着我们,我手电筒一扫过去,果然是草头!

父亲气红了眼,钻进鸡窝照准草头的脑袋就是一棍。草头呜咽一声,耳眼口鼻里都渗出鲜血,父亲揪着死狗尾巴往鸡窝外面拖,就露出了草头压在爪子下还没有死透的一只黄鼠狼。

我们这才明白,草头进鸡窝,只是为了抓住真正的偷鸡贼。

那天晚上,父亲喝了很多酒,醉得眼泪一把鼻涕一把地跟我说,东子,你记住,有时候眼睛也会骗自己的啊。

摘自《百花故事》

性无助,而不是必然的生理过程。”

关于衰老的很多思维定式是经不起推敲的。比如人老了,记忆一定会衰退吗?脑神经科学的证据显示,一半以上的老年人,其大脑活跃程度与20多岁的年轻人并没有区别。他们在短期记忆力、抽象推理能力以及信息处理速度等方面的能力都不应差于年轻人。那么,到底是什么抑制了他们真实的潜能?

根据朗格教授的分析,这是因为我们身处一个崇拜青春而厌弃老年的社会。年轻的时候,我们想当然地以为自己永远不会老。与此同时,我们固执而轻率地认定衰老和能力减弱有着必然的联系。某天早上我们醒来,惊恐地发现自己已步入老年,这种思维定式往往极具杀伤力。

事实上,很多心理实验都证实,一个人衰老的速度与环境暗示很有关系。与一个比自己年轻的人结婚,往往长寿;相反,与一个比自己年老的人结婚,往往短寿。

如果你是一个懂得专注力的人,年龄从来不是问题。无论你20岁,30岁,或者60岁,你都是在体验当下,你在自己的时间里加入生命的体验。这是一种生活的艺术。

摘自《三联生活周刊》

仿佛依旧。有一回记者采访他,近三个小时,老人始终侃侃而谈,毫无疲倦之意。问及原因,老人说,此亦为养生之道,乃每日必修之“话疗”也。

老人的一生,经过许多苦难,但就像他从不存钱一样,也从没把疾病和苦难存放在心上,熬过难关就有一种安然。他说,我内心有两句话,第一句话脸带微笑,不是假笑,我真是觉得挺好,生活过得不错,老婆孩子都在一块,生活也好,薪金也够花,房子也不错。第二句话叫意念青春,年轻也不轻,我身上没有事儿。吃得,睡得,拉得出,不叫校。

心态淡定的严寄洲老人知足常乐,出门时会摸摸小孩子的头,与老友谈笑风生,其乐融融,他将生活变得很简单很纯粹,并从简单里得到了快乐和健康。

是的,生活原本很简单,想得太多,顾虑得太多,往往会让自己负担太重,活得太沉重。人生,快乐与苦痛往往同行,凡事看简单一些,随时丢弃苦痛的包袱,轻松、快乐自然会拥抱整个身心。

摘自《做人处世》

巴德说:“那么,你真的确定只有一只鸡,而不是一群鸡,并且是一个蛋,而不是很多蛋?”保罗说:“是的,确实只有一只鸡,每天也确实只下了一个蛋!”

一个月后,保罗收到了巴德取消向外租赁那片牧区的通知。保罗不解地问巴德:“我不明白您为什么要这么做。”哈特说:“是的,你除了将捡来的鸡蛋吃掉,没有其他的好办法了。请记住,我可是为你好!”

保罗问:“你这是为你自己好呢,还是为我好?要知道,你已经捡了半年的蛋了,一天一个,加起来不就是180多个了?”哈特说:“随你怎么说,反正我是为你好!”

保罗等哈特一走,便将这件事情告诉了农场主巴德,并将自己捡到的一个鸡蛋送给了农场主。保罗是一个正直的人,他可不想像哈特那样成为一个爱占便宜的人。

在保罗将自己捡到的鸡蛋交给巴德的时候,巴德惊讶地问:“这是真的吗?我的鸡真的跑到你的租区下蛋了?”保罗说:“是的,这是真的,您这不是都看到了吗?这就是您的鸡下的蛋!”

摘自《读者》