

## 日子是自己的

赵功强

日子是自己的,任你想推掉也无能为力。马马虎虎将就着,浑浑噩噩对付着,苦了自己,还负了生命美好的初衷。

无所谓地混过一天易,草率地抛掷一生难。不如,视一天为一生去过。

不如,每个日子,都要给自己最好的交代。

为自己设置最可心的起床闹钟。预约了舒心,醒来后会舒心。

外套要挺括,但贴身的衣物可以松软;鞋子要有款有型,但袜子可以柔若无物。

简单修饰,然后腾出时间吃早餐。休眠一夜,胃部急需充实,体能也需要补充。再廉价的一单食一豆羹,为你提供整个上午所必需的脂肪、碳水化合物、卡路里,还有各种维生素还是足够的。

微笑着出门,并且微笑着踏进办公室。微笑是天然的电磁波,能够杀灭周围潜在的冷漠和敌意。

伏案工作不要持续超过两个钟

头。有事打断起身最好,没事也要找事暂停一下。让眼睛休息片刻,伸伸懒腰,或者什么都不做,放松一会儿。因为,恶劣情绪往往都是因为焦头烂额疲于应付工作所致。

有太阳的话,一定记得去晒晒。你的心灵也需要光合作用。

无论多忙,都要午睡。20分钟或者半个小时便足够。

杯子就放在手边,杯里白开水不断。

三层以内,别乘电梯。

找时间,看几页书。文字的芬芳

无物能及。它可安神、定心、养颜。亲近绿色。欣赏案头盆栽,或者室外绿化植物。借此唤醒生命意识,提醒自己:活着多好,但日子越过越少,你得对自己的每天负责。

看爱情剧,但不要拿剧情来比照自己的婚恋状态。

对邻居保姆点头问好。

与人通话时,第一时间奉上“你

好”,可敷衍自己,打动对方,温暖身边人。如此,每打一次电话,便会享受一次精神上的富足与优渥。

非正式场合,遇有人争执,保持中立。不臧否不在现场的人,这会让你身心保持宁静。这一点,是道德要求,也是生活智慧。

光顾顾客多的店铺。回头客多,自有其中的道理。

外出和回家每次尽量走同一条路线,那些熟悉的街景和相对熟悉的面孔会增添世俗生活的亲切感。而且,沿途的那些店主和摊主会在心理上接纳你,你吃亏的几率也会因此降低。他们会告诉你:新买的皮鞋不要急着垫鞋垫,新上市的栗子买回来先用水浸泡一周,其间每天换水,可以防虫。

包里一定要有零钱。这样可以节约好多时间,少费好多口舌。

别人帮了你,记得当面道谢,然后再发个短信,电子邮件也行;拒绝了别人的求助,也需这样做。

除了购物泡吧聚餐K歌,还有更简约的消遣方式:晴天运动,阴天散步,雨天宅在家里看自己喜爱的碟。

除非迫不得已,拒绝夜生活。

每天都要给自己最好的交代。每一天不只图乐和,更要图平和;每一天不只求精彩,更要求精致。

摘自《思维与智慧》

务。

6.不打鼾。一项历时18年的研究发现,正常人的寿命是重型睡眠呼吸暂停综合征患者的3倍。

7.更年期后腹部平坦。据美国衰老研究所一项研究显示,腰部过于丰满的女性面临的死亡风险,较常人高出20%。

8.血液中维生素D水平高。每毫升血液中的维生素D含量应至少保持在30微克以上。维生素D不仅可以减少骨质疏松症,也可降低患癌症、心脏病及传染病风险。

9.性格开朗。瑞典一项最新研究表明,性格开朗者患痴呆症的概率低50%左右,还不易受外界压力影响。这与他们大脑中的皮质醇水平偏低有关。有多项措施可降低皮质醇水平,如冥想、喝红茶、睡觉。

10.每天跑步40分钟。美国加州科学家在对跑步者和不跑步者进行长达21年的跟踪调查后得出结论:中年人每天跑步40分钟寿命更长,认知功能也更强。

摘自《生命时报》

闭只眼……

所以聪明的女人,了解也装作不了解,依然的宽容和忍让。

或许这样,才可以换得夕阳下,白发苍苍的牵手依旧吧!

对男人再多的关心也是没有用的,问长问短,问得越多,结果越糟。你的一切关心到最后都是枉然,得到的只有三个字:你好烦!烦透了!所以何必作无用功呢?他不开心的时候别出声,别问那么多,只要静静地陪着他,等他自己高兴说就说好了,你也可以省事不少,哈哈。

他发牢骚的时候,在旁边附和一点点;他作演讲状的时候,你就作崇拜状;他作大男人状的时候,你就作小鸟依人状。总之让他觉得你理解他,那比你关心他100倍还要好得多。可能女人的天性就是关心别人(母性嘛),但是对男人用对知己一般的理解方法可能会更好。

对女人再多的理解都是没有用的,把她心里想的给说出来,她不会说你聪明,反而会恼羞成怒,然后一发不可收拾,当你还觉得莫名其妙的时候,已经是暴风雨之前的宁静了。

永远记住:女人真的是不讲道理且自作聪明的!(其实我们根本就不需要讲道理)怎样怎样的理解她都没有用,还不如说两句甜言蜜语,关心几句来的有成效,通常这样女人倒会感动得要死!

男人们可能会觉得这样做实在很肤浅,很不够诚意,奈何女人最需要的就是这个,女人少一点关心就会胡思乱想,庸人自扰。有时候觉得你的女朋友“耍小脾气”、“板面孔”的时候,想想是不是你给的关心不够呢?

摘自《邯郸晚报》

后有什么愿望。她说:“希望能遇到一个对我好的,有钱的男人结婚。”我说,结婚意味着很多家庭琐事:过日子,生孩子。小女孩立即接过去说:“结婚干吗要生孩子,没有孩子的两个人,多幸福!”K先生只是津津有味地听着,不插话也不制止。今年春天我再见到这个姑娘时,她已经29岁了,依然未婚。K先生对我说:“年过30岁,对婚姻家庭的理解才会深刻,从而获得幸福。”

孩子的事情自己做主,是日本社会普遍接受的观念,而且,日本人没有像很多中国人有强烈的传宗接代的意识,这也是日本“少子化”的原因之一。

摘自《特别关注》

## 是你的 但又不是你的

一个人买下二十幢别墅,可他一辈子只住过其中一幢,你能说那其余十九幢都是你的?不,他也不过是临时为你保管着。

你的财产永远是你的?可惜当你离去后,再多的财产也会更换主人;你买的房子永远是你的?可惜房子下的土地只有70年的使用期;你的儿女永远是你的?可惜儿女长大了都要离开家成为别人的丈夫或妻子。连生命都不可能永远是你的,这世上万物还能有什么永远是你的呢?即使有的东西是你的,你也不过是暂时用用而已。

你把一本书买下了,签上自己的大名放入书架,这本书就一定是你的?不,如果你只是把它当装饰品,那这本书实际上已经不是你的了。书只有读过、欣赏过,才真正属于你。

你的钱虽然很多,但只有花了才能显示其价值。拿钱买食品你可免饥饿之苦,拿钱乘车你可免步行之累,拿钱买衣服你得到了美丽与温馨,拿钱买房子你享受了舒适与温暖……若只是把钱一直紧攥在手里,你还能获得这么多的享受吗?

钻石再大,若永埋在地底下也不过等同于砖石;黄金再多,若永埋土

## 别不辞而别

小时候,父母和老师曾教育过我们,外出一定要跟家人说一声。如果家中无人,无法辞别时,写个留言条。我也这样教育过我的孩子和学生,现在的通讯方便快捷,可以用多种方式辞别,举手之劳而已,更不可不辞而别。这是最基本的做人常识。

记得我孩子七岁那年的某一天,我们午休后,发现孩子不见了踪影,整个矿区家属大院都找了个遍,依然不见人影。我和老公又急又怕,要知道孩子平时活动的范围就那么大,是个相对安全的地方,出了大院就非常危

险。院外有山有河,更为可怕的是,那里的老乡对我们外地人一直有排外仇视心理,似乎我们入侵了他们的地盘,开采了他们自家的煤炭资源,曾经还发生过武斗流血惨案。

慈母爱,爱幼雏。想到孩子可能会有危险,我紧张害怕得六神无主,脑中不时出现种种可怕的画面。老公骑着车到院外到处寻找,终于发现孩子和几个小伙伴正在野地里兴致勃勃地刨地瓜,浑身沾满了泥巴。孩子自由自在地玩乐,根本没料到父母正在为他担心着急。老公气得把孩子抓回来,狠狠地揍了一顿,并问他:

## 心越远声越大

邓迪

在解决了学生的一次争吵之后,一位老师给这些学生提了一个问题:“谁能告诉我,为什么你们刚才在生气时会大喊大叫甚至声嘶力竭呢?”

想了一会儿之后,有一个学生答道:“由于我感到事情处理得不公平,所以我要让他注意到这一点。”

“可是,”老师接着问道,“为什么让你生气的她就站在你的身边,分明

能听到你轻声说的每一句话,你却仍然要大喊大叫呢?为什么不能柔声细语地商量着解决问题呢?”

学生们一时不知如何回答才好。老师望着他们,笑着言道:“生气的人,即使与对方近在咫尺,但是他们的心却相隔很远,要让对方的心能听见,他们只有大喊大叫。心隔得越远,他们的喊叫声则越大。”

### ZHENGZHOU DAILY

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

## 非常男女

### 男人不需多爱他

包苏

曾听一朋友告诉我这样一段话:男人不需多爱他,只需多了解他,女人不需多了解她,只需多爱她。意思大概是这样的,原文我也无从去查证了。

见到也听到过很多男女吵架分手,问题出现最多是,女人会问男人:“你到底爱不爱我?”而男人却对女人说:“你根本不了解我。”

记不得从什么时候开始,社会给男人提出太多的要求,颓废的时候提醒“好男儿志在四方”,脆弱的时候要要求“好男儿有泪不轻弹”,也不知道从什么时候开始男人不得不成了强者的代名词,而女人则在安心地扮演弱者。社会赋予男人太多的使命,爱对于男人来说也许更多的是责任,家庭的责任,社会的责任。当他准备爱一个女人时,就要承担起照顾这女子一辈子幸福的责任。可对于女人来说爱更多的是依靠,因为找到一个爱的男人,她也就找到一辈子的依靠。

男人在这时候是不能松懈和软弱的,要永远像一台动力十足的马达,不然,他住住就会被诘问:你还是个男人不?这仿佛形成了这样一个意识怪圈:男人要用现在强的责任来赎曾经的强权利之罪,可在现实生活沉重的压力下,我们总是容易忽略男人虽然从外表看上去要比女人坚强,但内心却比女人还脆弱这样一个事实,所以流行了“男人哭吧不是罪”这首歌,大

概唱出了很多男人的心声。所以这时候男人更需要的是了解。其实在这里我很为男人不值的,也为自己身为一个人而感到庆幸。

男人征服世界来征服女人,女人征服男人来征服世界,在这里男人首先面对的是广阔的世界,所以他有更多精力和时间去发掘和在意女人心里细微的变化,可这时女人却用她全部的时间和精力面对的仅仅是一个她爱爱的男人。男人没有了女人至少还拥有世界,可女人在这时失去男人就等于一无所有。所以女人这时最需要也最爱就是男人给予的安全感。在精神方面,女人渴求一个真正爱她,疼她,懂她,宠她的男人的呵护。不论之前女人的精神状态如何,如果真的爱一个女人时,就要承担起照顾这女子一辈子的幸福的责任。可对于女人来说爱更多的是依靠,因为找到一个爱的男人,她也就找到一辈子的依靠。

女人们真正想要的不是男人痛定思痛的承诺,华丽的外表,而是生活中点滴的关心;是细心的呵护,轻声的叮咛……是无论青春年少还是白发苍苍,都能在男人的怀里哭闹,放肆。

所以当一个女人准备好好爱一个男人时,问自己是否有能力去了解他,当一个男人准备去照顾一个女人时,问自己是否可以好好去爱她?

男人需要女人了解他,是因为他希望女人了解后,宽容、忍让、睁只眼

中也不过等同于黄土;时间再珍贵,若不抓紧利用也等同于流水……世上许许多多东西,若永远不为人所用,珍贵的也会变得一文不值。

有时你的也是他的,他的也是你的。他人栽下一棵树,同时你也享受到树的绿色,阴凉与它所净化的空气,这树不也等于你是你的?有一本书曾把世上的人分为这样几种:我是我的人,你的是你的——这是普通的人;我的是你的,你的是我的——这是相爱的人;我的是我的,你的也是我的——这是坏人;你的是你的,我的也是你的——这是圣贤。

凡是你自己做出来的,哪怕再少也是你的;凡是他人贪占的,哪怕再多也不一定就是你的。得到的太多却享用不完,早晚也不是你的还不如拿出一些与他人分享,反而就成了你的。

摘自《文苑》

“为什么明知故犯,私自外出不跟爸妈说一声?知道爸爸妈妈到处寻找,会非常担心吗?”

孩子痛得直蹦乱跳,边捂着小屁股边求饶:“我知道错了,以后再也不敢随便不辞而别了。”七岁的孩子竟然还会用“不辞而别”这个词,老公暗自高兴。但还是不解气,又把孩子费尽心思徒手刨的一个地瓜用绳子系好,吊在门前的电视天线杆上,让他牢记教训。

滚滚红尘,芸芸众生,人不是孤立存在的个体,都生活在爱与被爱的群体中,亲情、爱情、友情是我们生活中不可或缺的重要组成部分。为了不让爱你的人为你担惊受怕,暂时离开时,再匆忙也得道个别,说声再见。辞别,是一种礼貌,是一种风度,更是对别人的尊重。摘自《新青年》

在学生低头沉思的时候,老师又问了一个问题:“谁能告诉我,为什么相爱的人会柔声细语而不是大喊大叫呢?”

见学生若有所思,老师继续说道:“是的,相爱的人心靠得很近,所以他们不需要大喊大叫。他们爱得越深,他们的心就挨得越近,这时他们甚至不再需要说话,只一个眼神就能了解对方。”

人与人之间,矛盾和冲突是在所难免的。然而,无论在任何时候,我们都不要将彼此的心拉开太大的距离。如果有一天,两颗心各奔东西,走偏了,直到完全迷失,就再也找不到回头的路了。摘自《羊城晚报》

### 古人恋爱小手段

猫久久

**装疯卖傻逗他——英台追山伯**  
祝英台同学和梁山伯同学同窗三载,粗线条的山伯愣没看出来英台是个女的!这可急煞了我们英台同学,只好说有个双胞胎妹妹,和她一个相貌一个品性,向山伯愿不愿意娶。山伯一听大喜,连说愿意,就此约定。虽然事后是个杯具,却算是定了情。

当你遇到的他是个死活点不透的木头,可以借用此招来试探他的心意。当然你不用女扮男装,若是他听到你要介绍妹妹给他,脸色开始发白,神情开始发慌,不用我说的也知道——有门儿。即使他不知道自己喜欢你,也会明白心里乱七糟糟的感觉。

**假装无意拦住他——七仙女遇董永**  
七仙女何等人物?偏偏看上凡间一普通男生董永,不过这男生又是出了名的孝子,为了奉养双亲而不离开半步。于是七仙女便假装在董永家附近的鸳鸯溪沐浴,被董永看到,一时惊为天人。这一来,董永对七仙女念念不忘,每天都去鸳鸯溪苦等,

终于等着了她,偷了她的衣裙,不让她走了。

别会错意!不是让你学习故意被他偷看到你洗白白……是教你假装无意地出现在他的必经之路,以此类推:出现在他必然会出现的场合,拥有他非常喜欢的东西适时让他发现……一切都顺理成章而不刻意。让他忽然发现,原来离他不远处,有一个能如此吸引他的人存在。当你看似无意却总是出现在他的生活中,他想忽略你都不可能。

**无中生有借东西——白娘子嫁许仙**  
白娘子来凡间报许仙的恩情,想要嫁给他。可许仙老实人一个,即使喜欢白娘子,也一时不敢说出口。白娘子一个法力无边的妖精,当场掐了个诀,招来一场及时雨,把本来已经道别的许仙又招了回来——只是为了给她送一把伞。这有借就要有还,于是后面还上演了许仙前去拿伞,白娘子设计试探他的心意等等桥段。若是没有最开始借的一把伞,后面要借什么借口跟一个并不熟悉的人继续交往呢?

## 爱之韵

王飙

凡是沐浴在爱河里的灵魂,他的生命之树一定会因为痛饮了爱的汁液而挺拔丰盈,叶间必然盛开着激情浪漫的花朵,枝上必将挂满快乐幸福的果实。

爱,会让你成为一个诗人,你能在月亮上看到情人的眼睛,能在鲜花上看到情人的笑容,能在清风里听到情人的窃窃私语,能在流水中看到情人倒映的身影,能在细雨里感受到情人的柔婉,能在树林里感受到情人轻盈的脚步声……

爱,会让你成为一个演奏家,你能在岁月的琴弦上,把生活之曲弹奏得精妙绝伦,挥洒自如;把事业之歌

弹奏得有声有色,超尘拔俗。你自己有个期待,就是渴望自己奏响的旋律,能像浩荡的春风一样舒展着情人的生命,能像晶莹的春水一样滋润着情人的心灵。

爱,会让你成为一个哲学家,你能赋予痛苦以诗意,能赋予无奈以希冀,能赋予相思以慰藉,能赋予现实以梦幻,能赋予等待以时运。寂寞的时候,你心中能触摸到情人的温暖;孤独的时候,你的灵魂会陶醉于情人的缠绵;分别的日子里,牵挂如钩,会勾起你心海里无数的灵感之鱼,从而让你能为情人做出一道首诗与那杯精神美餐。

爱,会让你成为一个神灵的崇拜

者,你那颗原本平静的心,却因为爱上了一个人而变得敏感和脆弱。情人的凄然一瞥,会让你怅然若失。你尝尝悄声地向维纳斯祈祷:“爱神啊,请让我们两颗跳动的心,携手于相知相怜的主旋律中一起舞蹈吧,直到永远!”

爱,是我们生命中一个不朽的传奇,是我们人生岁月里的一个永恒的故事;这传奇中常常有着千古姻缘的佳话,这故事里往往有着撼天动地的情节。也许,我们生得平凡平凡,但是,却挡不住我们会爱得轰轰烈烈!爱之花绽放了,她永远是我们生命中的美丽!

永远都不要亵渎爱,因为爱是心灵的宗教,是生命鲜活的证明,是点燃智慧的火种。不管你是爱着,还是爱过,你的生命岁月都会因爱而不再苍白和贫血,你的人生经历也因爱而丰满和充实!摘自《思维与智慧》

## 日本“剩女”不怕“剩”

刘晓冬

中国人现在爱说“剩女”,日本没有“剩女”这词,“剩女”却比比皆是。同属东方文化的日本父母对于子女的人生选择大多很尊重,很少强求孩子在特定的年龄结婚生子,与中国的父母非常不一样。

高挑的Z小姐36岁,横浜一家旅行社的中文导游。我问她是否觉得自己是“剩女”,她微笑着说:“在繁忙的

日本社会,自己的事情都忙不过来,谁还管别人结婚不结婚的事情!”确实,日本人很多都是晚婚模范,男人四五十岁结婚一点也不奇怪,女人30岁结婚,还有人会说“早了一点”。

20年前,我的一位日本朋友K先生曾带着小女儿来上海旅游并考察市场。我问当时只有9岁的小女孩长大