

本周书籍推荐



如何停止忧虑开创人生

卡内基 著



内容简介:
据说,这本书能够帮助一度沉沦的人们摆脱生活的迷惘、戒除多年的网瘾,重新树立起人生目标,保持积极心态,并且读完本书的英文版本,英语水平会得到一个大的提高。让你茫无措的时候,这本书无疑就是让你停止焦虑的一根救命草,因为它真的可以帮助我们。这本书会在以下 16 个方面帮助你

1、给你一些实际的、经过测试的解决焦虑问题的方法。
2、立刻告诉你如何解决你所面临的50%的生意上的烦恼。

3、给你提供 7 种途径去建立能带给你平静与快乐的态度。
4、告诉你如何减少金融方面的忧虑。
5、说明一个能让你的许多忧虑不成立的规则。
6、告诉你如何把批评变为你的有利条件。
7、说明家庭主妇如何避免疲劳以及保持看上去年轻的状态。
8、告诉你四条能够帮助你避免疲劳与焦虑的工作习惯。
9、告诉你如何在你的工作生活中每天多出一小时(应该是指让你的工作更有效率,就像八小时可以当九小时用一样)

10、告诉你如何避免情绪上的不适。
11、书中包含很多日常生活中的人们,用他们自己的语言讲述他们停止焦虑并开始新生活的事。
12、给 John Alfred Adler 的 14 天治疗抑郁症的处方。
13、告诉你让世界闻名的医师 William Osier 消除焦虑的 21 字箴言。
14、解说让空调制造业的创始人 Willis H. Carrier 对抗焦虑的神奇三步曲。
15、教你如何使用被 William James

称为“焦虑的王牌解药”的方法。
16、告诉你很多知名人士战胜焦虑的详情,如<<纽约时报>>的出版人 Arthur Hays Sulzberger;哥伦比亚大学的前任校长 Herbert E. Hawkes; 纽约高等教育委员会主席 Ordway Teag; 以及 Jack Dempsey; Connie Mack 等等。
推荐理由:
1、觉得写得很好,能了解更多心理学的知识;
2、有学习英文的效果;
3、解决生活里的负面情绪;
4、通过书里的一些方法,向成功人士

5、了解成功人士的故事以及他们的困扰;
6、学习书里的对抗压力与焦虑的办法;
7、励志,反思,进步。

卡斯蒂芬·金 著

“凤凰男”是转型中国的“心理肿胀”

邝海炎

“凤凰男”的话题,我一直想说点什么,因为按照百度词条里“凤凰男是指集全家之力于一身,发愤读书十余年,终于成为‘山窝里飞出的金凤凰’,从而为一个家族蜕变带来希望的男性”的定义,我也属于凤凰男。

最开始我跟很多凤凰男一样,对这一标签很反感,因为任何群体标签都会扼制鲜活个体的丰富性。比如既轻松凤凰男自私”,这就与“凤凰男有很多亲戚来帮助”是矛盾的,凤凰男在多大家庭成长,相比小家庭成长的城里人,利他主义倾向应该更强,何来自私说?至于说“大男人主义”,中国男人多有,尤其是潮汕男、东北男等,怎么就成凤凰男专利了?更重要的是,码字的人对话语霸权敏感,自己一旦被归为某类“标签化群体”,仿佛就站在了受审者的位置,他人就可以拿着文明标尺对你品头论足,这种“委屈感”让我很不爽。

那“凤凰男”是伪概念喽?非也。撇除“勤奋”、“自私”、“自负”、“自卑”、“大男人主义”等浮泛特征,抓住“他们无法切断与乡村的联系,以至于在城市里进退失据”这一要害,我们还是得承认,“凤凰男”确实存在。凤凰男若想“去污名化”,首先得学习北大教授贺卫方面对“公知”污名化时的心态。当不少公知对于污名化义愤填膺时,老贺倒不时幽默道“本公知认为……”,这招既轻松摆脱了“类”概念的压迫,又很有说服力地昭示了“自己对自己负责”的态度,实在是高。“凤凰男”其实也没什么,曾国藩从穷山冲走到北京,当上两江总督和中堂大人,不就是标准的凤凰男吗?看他的家书,处处流露出对子弟和家庭的责任,岂不是大家庭观念的典型?

所以,凤凰男有问题,但不全是凤凰男的问题,而是时代变了。在曾国藩的时代,读书人是“四民之首”,在科举里得胜可以报效朝廷,失意也是地方乡绅,他们起着国家与社会、中央与地方沟通中介的作用,因此,他们对大家庭的责任被整个社会视为“有担当”,有丰厚的“文化资本”回报(帮忙多了有声望,以后办事情,人家会给面子)。可到了我们的时代,社会结构发生了重大变化:读书人不再拥有法定的社会治理特权,社会也越来越倾向于“去人情化的法律治理”;在代表先进文化的城市里,家庭为了适应生产、生活方式的变化,由“大家庭”向“小家庭”转化;“靠自己”的“个人主义”价值观受尊重,“走关系”被认为是能力缺陷、连累别人。因此,在现代凤凰男帮忙能力普遍变小、现实回报(因地理因素、社会价值评判转变)又难以达成时,凤凰男动用社会关系帮助乡亲们越来越捉襟见肘。这也是他们往往会拖累家庭、引来老婆不满的原因。

我们可以说,凤凰男是中国现代转型中的“心理肿胀”。该如何消除这“肿胀”?仅仅停留在小资幽怨中口诛笔伐是徒劳的,我们应该要认识到,随着我国城市化的进程的加深,会有越来越多的农村人进城,并且逐渐认同和理解城市“小家庭文化”,当文化观念的融合完成,自然就不存在“凤凰男”问题。而对于那些耽于农村“大家庭文化”的凤凰男来说,在城市文化中“进退失据”的烦恼是因,中国时代的“新城镇化”无疑也给他们提供了用武之地。以我的朋友李英强为例,他出身于湖北农村家庭,后来考上北大,典型的凤凰男,但他却在 4 年前毅然放弃城市生活,跟老婆一起回到家乡建设乡村图书馆。目前已在全国多个省份建立了 13 座“立人图书馆”,惠及数万名乡村中小学生。这种“公共人格”就可以从凤凰男的“大家庭观念”里获得奥援和嫁接,所以,经过“创造性转化”后的“凤凰男精神”未尝不可以成为召唤国人关心公共事务的一种精神资源。

总之,凤凰男是中国由传统农业社会向现代工商业社会、由农村文化向城市文化、由大家庭向小家庭、由人情社会向法理社会转型的产物。面对这一圈“心理肿胀”,鸵鸟政策是不行的,小资幽怨也于事无补,只有将凤凰男放在中国大转型的背景下认知,我们的心才会豁然开朗,才不会用语言的戾气加深这“肿胀”。

肖申克的救赎故事



故事简介:

1947 年,战后美国,一切看起来都欣欣向荣,是当时世界最后一个民主堡垒。蒂姆·罗宾斯扮演的银行家安迪被指控用手枪杀死了自己的妻子及其情人。他被判处终身监禁,如果不出意外,他将在鲨堡监狱度过余生。和所有监狱题材影片一样,牢里总要有个无所不能的人物,在鲨堡里,这个角色由阿瑞德来担任。

鲨堡的传统是:每当有新囚犯来的时候,大家就赌谁会在第一个夜晚哭泣。阿瑞德认为弱不禁风、书生气十足的安迪一定会哭,结果安迪的沉默使他输掉了四包烟。但同时也使瑞德对他另眼相看。

安迪不和任何人接触,在大家抱怨的同时,他在院子里很悠闲地散步,就像在公园里一样。一个月后,安迪请瑞德帮他搞的第一件东西是一把小鹤嘴锄,他的解释是他想雕刻一些东西以消磨时光,并说他自己想办法逃过狱方的例行检查。不久,阿瑞德就玩上了安迪刻的国际象棋。之后,安迪又搞了一幅丽塔·海华丝的巨幅海报贴在了牢房的墙上。

一次,安迪和另几个犯人外出劳动,他无意间听到监狱官在讲有关上税的事。安迪说他有办法可以使监狱官合

法地免去这一大笔税金,作为交换,他为十几个犯人朋友每人争得了两瓶 Tiger 啤酒。喝着啤酒,阿瑞德说多年来,他又第一次感受到了自由的感觉。

安迪精通财务制度方面的的知识,很快就摆脱了狱中繁重的体力劳动和其它变态囚犯的骚扰。不久,声名远扬的安迪开始为越来越多的狱警处理税务问题,甚至孩子的升学问题也来向他请教。同时安迪也逐步成为肖恩克监狱长沃登洗黑钱的重要工具。由于安迪不停地写信给州长,终于为监狱申请到了一小笔钱用于监狱图书馆的建设。监狱生活非常平淡,狱警图书记的监禁来。安迪听说阿瑞德原来很喜欢吹口琴,就买了一把送给他。夜深人静之后,可以听到悠扬而轻微的口琴声回荡在监狱里。

一个年轻犯人的到来打破了安迪平静的狱中生活:这个犯人以前在另一所监狱服刑时听到过安迪的案子,他知道谁是真凶!但当安迪向监狱长提出要求重新审理此案时,却遭到了断然拒

绝,并受到了单独禁闭两个月的严重惩罚。为了防止安迪获释,监狱不惜设计害死了知情人!

面对残酷的现实,安迪变得很消沉……有一天,他对阿瑞说:“如果有一天,你可以获得假释,一定要到某个地方替我完成一个心愿。那是我第一次和妻子约会的地方,把那里一棵大橡树下的一盒子挖出来。到时个你就知道是什么了。”当天夜里,风雨交加,雷声大作,已得到灵魂救赎的安迪越狱成功。

原来 20 年来,安迪每天都在用那把小鹤嘴锄挖洞,然后用海报将洞口遮住。安迪出狱后,领走了部分监狱监行权的黑钱,并告发了监狱长贪污受贿的真相。监狱长在自己存小账本的保险柜里见到的是安迪留下的一本圣经,里边挖空的部分放这一把几乎磨成圆头的鹤嘴锄。

阿瑞获释了,他在橡树下找到了一盒现金,两个老朋友终于在墨西哥阳光明媚的海滨重逢了。

热病。阴湿燥热、湿热偏盛体质的人也不适合多吃荔枝,同时,糖尿病患者和易胀气的人,吃荔枝要谨慎。

3、别在空腹的时候吃荔枝

吃荔枝时不要空腹,最好是在饭后半小时再食用。

4、喝一些预防上火的水

在吃荔枝的同时,可多喝盐水,也可用生地煲瘦肉、猪骨汤喝,或与蜜枣一起煲水喝,都可预防上火。还可以适量服用绿豆汤或绿茶水以减少荔枝的上火症状。

(健康报)

“一颗荔枝三把火”并非谣传 警惕“荔枝病”

荔枝素有中国岭南佳果之称,色、香、味皆美,同时也含有丰富的营养价值,功效多,但只有掌握荔枝的健康吃法,才能更好发挥其食疗功效。那么该如何健康吃荔枝呢?以下几大降火吃法不得不知。

中医认为,荔枝性温,阴虚火旺者慎服,即荔枝属于温性食物,多吃易“上火”,故中医辨证属于阴虚不足、虚火偏旺体质的人不宜食用,民间也有“一颗荔枝三把火”之说。

近年来的研究表明,荔枝具有降血糖

的作用,大量进食可引起低血糖,轻者头晕、恶心、腹痛、乏力、面色苍白、皮肤湿冷等症,重者嗜睡昏迷、抽搐、四肢瘫痪、心律不齐、血压下降,甚至危及生命。其发病原因主要是空腹进食大量的荔枝,引起突发性低血糖所致,被称为“荔枝病”,以儿童为多见。个别人对荔枝过敏,会出现皮疹、瘙痒等过敏性皮炎的症状。

如何健康吃荔枝?

1、用盐水浸泡荔枝可去火降燥

将荔枝剥去外壳(注意,荔枝果肉外的那层白膜不要剥去),洗净用精盐调成

30%的盐水,浸泡剥好的荔枝 1 个小时后取出剥食,可以很大程度地去火降燥。

如果希望荔枝的保鲜期长一些,也可剥去白膜,将荔枝果肉直接浸入淡盐水,一个小时后取出放入保鲜盒中,然后在冰箱的冷冻层中冰冻,要吃的时候取出食用。

2、不要连续大量进食荔枝

注意一次吃荔枝食量不要超过 10 个,多食会令肝火上升,喉干舌燥,严重的会引起恶心、四肢无力、眩晕不适。特别是儿童,吃 3-4 粒即可,吃多易生

新安江 徽商寻梦六百里

新安江曾是一条财富之水,它曾与徽州人一起对抗多舛的命运,承载并传输过丰厚的文化硕果,也曾将富裕带给盛极一时的古徽商。时至今日,千岛湖吸纳新安江之水的同时,也接过其肩上的重任。

缘起新安江的徽州情结

抖落从黄山天都峰上带下的云海碎片,瞬间似乎变得耳聪目明,耳朵竖成高频接收器上的雷达天线,能从当地人口中飞快传出的、带有独特尾音的方言中,分辨出每句开头那标志性的“我们徽州”四个字。

新安江发源于休宁县的六股尖山时,还是名唤一淙“冯源”的小溪在深山中行,因身形不断成长而被当地人改名为“率水”。走到屯溪时,又与横江交汇后脱胎换骨为“新安江”。直到历尽百转千回终于与练江合而为一,才真正成为了新安江的主脉。

这幅鬼斧神工般浑然天成的“画卷山水”显然并不适宜农耕稼穡,人口激增带来的巨大压力逼着徽州人放弃守着半亩薄田的生活,他们把眼光放在了新安江的尽头,当时中国最富裕、发达的苏杭地区。

明清时期的他们简直登峰造极,晚清时期富可敌国的“红顶商人”胡雪岩也是从新安江上游的故乡扬帆启航,历经艰辛才成就了终身的辉煌。

积极进取的态度和永不停歇的开拓精神是他们在商战中制胜的法宝,逐渐在商场成名的徽商成为了徽文化发展的根基。

砖木飞檐里的老故事

从休宁县城一路向西,齐云山这座被乾隆赞为“江南第一名山”吸引了我们的注意。道教色彩随着海拔的提升愈演愈烈,星罗棋布的碑铭石刻记录着箴言,真仙洞府供奉着各路神仙。道观祠宇中的艳丽让人眼前一亮,道教文化中的大雅大俗由此可见一斑。我对宗教之事懵懂,却尤其对山上的月华街印象深

刻。月华街道士与居民共居于此,香客、游人在此住宿休息,这样独特的街市大概只在此山中才能得见。

由于水气丰沛,细雨的日子常有,一夜春雨,第二天又放晴,光线透过云层射来,顺着光看去一片蓝天上有几朵白云周围都镶着淡淡的金边。光投射在小巷子里面则别有一番风味。村子里的人大都起来的很早,6 点左右就开始一天的工作了。河边洗衣服的、准备开店做生意的、整理东西下地务农的,熙熙攘攘。

我又注意到一位在自家门外摆摊卖土特产的老奶奶,正用迟缓的动作将手边的自制糕奶码放整齐。岁月镌刻的皱纹下并非一副操劳的忧患面孔,而是一张安详的笑脸,絮絮叨叨地给我讲述,新安江沿岸的著名干粮——梅干菜烧饼。我之所以用“干粮”,而非“糕点”来指代它,是因为这些能够存放一个多月而不腐坏的烧饼,确实就是当年徽州人闯新安江时必须带的干粮。老奶奶还指着自家厅堂里从左到右依次摆放的钟、花瓶、镜子,一字一顿地给我念:“终、生、平、静”(取音自“钟声瓶镜”)。

老奶奶的儿子替她接待了我,在得知我在写文章后,又拉上我去看了他的木雕作品,让我做做宣传传嘛,好东西,我们徽州三雕,第一批的国家级非物质文化遗产!”他告诉我,扬州园林大多出自徽州匠人之手,阜孔庙大成殿石柱上的雕龙也出自徽州匠人之手,“除了做生意的,我们这里的手工匠也是最厉害的!”

许是怕我不信,这位热情的木雕师傅又带着我在他据说是传自明清时代的老宅里细细看了一遍民居中的徽州三雕(砖雕、木雕、石雕),其中一架满顶木雕是给我留下很深印象。“满顶床”的名字是因为床顶、床后和床头均用木板围成,床前挂帐幔,床柱用榿木制作,因为榿木结子花果同树而生,取“四代同堂”和“五世昌盛”的彩头。床板用了 7 块,寓“五男二女”之意。床左右两侧雕了



“丹凤朝阳”,上牙板雕为“双龙戏珠”。床周栏板还均雕了“松鼠与葡萄”、“鸳鸯戏水”等图案。光这一张床的雕刻就已经如此细致用力,可见徽州工匠确实技艺精湛,这位师傅还热情向我推荐了修于明嘉靖年间的绩溪县龙川胡氏宗祠的木刻花雕,据说是古祠木雕中的经典。

一个念头倏地在我脑中浮现出来:那无处不在的徽州情结,其实就是一种最为质朴的、对家乡发自肺腑的敬意。

新安江的前世今生

新安江边的许多古埠码头至今犹在,渔埠、渔梁、漳潭、屯溪、万安等处曾是徽商们“战斗”过的地方。位于歙县城南的渔梁坝是徽州古代最大的水利工程,也是新安江上最大的古水路码头之一。自从有了它,徽州的水上交通条件得到了很大改善。这座贡献良多的古坝有着 1300 年历史,当之无愧为“徽商之源”的美名。这六百里的水路,与其说是为了追寻新安江的脚步,却更像是在追寻古今徽商的足迹,或者是这两者本就无法分割。

从徽州一路探访新安江前世的每一处细节,不知不觉中,新安江瘦峭的

身形变得宽阔起来,我们像是走到了某个时间的节点。新安江的容貌在上世纪 50 年代末,因为建德竖起的 105 米高坝,而改变了。曾经的礁石、险滩投入水底,取而代之的是辽阔静谧的新安江水库。或许我该用一个更为游人所知的名字来称呼它——千岛湖。

虽然新安江在此处由江水幻化为湖,但那清见底的水面仍可看到新安江的影子。优良的水质与高覆盖率森林一起将千岛湖周围的气候调节得温暖湿润,成为著名的避暑胜地。乘游艇环湖观景,无法将那 1078 个岛尽收眼底。看着络绎不绝的往来游客,以及忙忙碌碌营生于此的“新徽商”,我竟为新安江能有千岛湖这样的今生而感到一丝庆幸,毕竟此时它所承载的不再是那些背井离乡的凄苦,而是蒸蒸日上繁荣。几十年前,千岛湖的出现不仅改变了新安江,也彻底改变了淳安“移民”的生活。不得不离开故乡的人们在陌生的地方从头开始适应新的环境,其间甘苦我们也许无法感同身受。幸好他们的基因里有着徽州人顽强的适应力和不懈的开拓精神,如今却又成了一批离家闯荡的新徽商。

(新旅行)

许一场清风明月 眷几世守望轮回

烟子

笔墨流年
一个人,偶尔闲坐。一盏灯光,一扇窗。一场清风,一轮月。
坐着坐着,就会不由自主地把自己团成一只刺猬。抱紧再抱紧孤单的自己,这世界,那么小,大到满耳际都是虫鸟的喧嚣。这世界,那么小,小到满眼睛只有一个自己,蜷缩成刺猬的自己。

前生,我一定经过了那座名叫奈何的桥。饮下了那碗孟婆汤的姿色,忘记了千年前执着的站成婆娑的态的自己。千年的等待风干了我每一瓣为你而开的花朵。不会有会言语的露珠知道,每一个暗夜里,我褪尽笑容后无望的泪滴。

我在等你,不惧风雨。
我在等你,阅尽沧桑。
我在等你,舍不得让花凋谢叶飘零,舍不得放年轻的容颜,在岁月的剥蚀中渐渐老去。
我在等你,梦中无数次欢笑,因了那永远无法成真的蝶舞唐朝。

你从不说我傻,因为你从不知道我的等待。我其实从来就知道我很傻,因为直至千年后的轮回,我都没能参透,这无果的爱的真谛。

因此才走上那座奈何的桥,我求孟婆给我一碗汤,只为忘了你,忘了我前生曾是一棵守望的树,我求佛把我变成了一只刺猬。不再参天,蜷缩着,自己就能温暖自己。不再渴望,用遍身的刺,抗拒可能的爱的希冀。

是的,今世,我是一只刺猬。冬天的时候,皑皑的白雪让我惊动;春天的时候,小草的萌发让我惊喜;夏天的时候,蝴蝶的飞舞让我惊讶;秋天的时候,红叶的绚烂让我惊颤。



是的,我只是一只刺猬,快乐得莫名其妙,幸福得莫名其妙。

只是,这一身的刺曾扎伤过谁吗?忘却了前生的我,却为何依然会在快乐的时候感觉莫名的悲伤,在幸福的时候环绕莫名的忧愁?

我以为,我已忘却了你的容颜你的声音,忘却了前生千年的守望。可无数次依稀梦回,总有一株树,孤单的树。总有一个容颜,模糊而忧郁的容颜。总有一个声音,远远地化作一声叹息。

总有一些雨露,一点一滴滴落,融化我原本已经冻结成坚冰的回忆……

原来,即使是化成了一只刺猬,我心底依然潜藏着一棵树的守望。即使是喝下了那碗孟婆的汤,我依然忘不掉深刻于心底的你的样子。

所以,请原谅我成了一只刺猬,尖锐的刺一次次刺伤的,不止是已成为陌生人的你,更是我,没心没肺的笑容背后,深掩的敏感而绝望的心。

我是一只刺猬,只能用刺,蜷缩,抗拒,尖刺,逃避。我以为有了周身的刺,就可以让我让你不受伤。就可以给你给我此世安稳的保护。

我错了。
那么,如果,你能不负我前世千年的守望,我愿拔掉一身的刺,用遍体鳞伤换你一个温暖拥抱。我愿磨平一身的棱角,牺牲原本的自我予你一个温柔的世界。

如果,今生不能与你重逢,我不会再次下孟婆的汤。前世的花开,今生的利刺,都是我在无人的转角,生生世世许你不变的祈祷。

而你,就许我一场清风吧,一轮可以如约而升的明月。知道你在,你一定在。多年前的蝶舞唐朝,多年后的风尘恋恋。

你在,幸福而逍遥。

你在,快乐而平安。

海尔服务之星

在众多的家电商家里,海尔凭借自身独到的服务赢得了广大消费者的信赖。我也毫不犹豫地成为了海尔忠实的用户。这次家里添置冰箱我就直接选取了海尔的。

当我订好我中意的海尔冰箱后,第二天就及时地接到了冰箱售后的电话,电话里他们就和我约定好了安装的时间。第二天他们如约而至,天气很热,他们虽然是汗流满面,却没有挡住他们真诚的微笑。在仔细地安装好冰箱后,他们不顾疲劳还依然地给我讲解着冰箱的保养和注意事项。为了保持冰箱的干净,他们还刻意拿出自己随身携带的毛巾仔细地擦拭。看到海尔师傅如此细心地服务,我有说不尽的感激和佩服,海尔真不愧是服务之星!

(文文)