

《独舞》  
作者:回忆的画笔

路, 波折崎岖, 却也不乏搞笑轻松, 心态调整得平静后, 可以理性地看待一切, 包括相亲这件事情~



## 脸皮——薄厚要适度



◆作者:老可  
◆出版社:陕西师范大学出版社

初入职场的朋友免不了要犯错,犯了错就可能被批评,不同的人面对批评会有不同的反应,这反应多半都体现在“脸皮”的厚薄上了。

新人大都脸皮很薄,往往说几句就挂不住了。一挨批评眼睛就红了,单田芳老师称之为“血灌瞳仁”。这一眼红,后果往往不可收拾。最常见的就是一甩袖子走人了,把老板炒了;更甚一点的是与上司大吵大闹,搞得公司内外满城风雨;还有甚者拳脚相加,兵戎相见了。

由此看来,脸皮太薄是不行的。你在这里混不下去,在其他地方也是一样。如果你在哪里都是一副说不得的架势,那也就没有人能用你了。

还有一种脸皮稍微厚点,血没灌到眼睛中去,都涌到脸皮底下了。这种人没有逆反,但一挨说脸皮就红了。等事情过去了,

上司再见到时,脸又红了。这种人往往心事很重,被批评后很长一段时间极度自责,久久不能释怀。他们总是在想:“完了,上司批评我了,我在上司心中的印象肯定糟糕透了”……

其实,大可不必这样。一般情况下,上司都是对事不对人的,事情做错了,改正了就好,没有必要深深自责。这种情绪会困扰你接下来的发挥,上司也不会因为一件事就给你贴上标签。你要学着皮实一点儿。

脸皮再厚一点儿的,被批评的时候就看不到脸红了。但一般的时候会低下头,对批评表示诚恳的接受。但这类人中还是有区别的,一种人诚恳地接受批评之后,会记下自己为什么犯错,并极力避免下次犯同样的错误,也就是前文中提到的“不贰过”;另一种人虽然认错态度很好,表面上连连答

应,但实际上没往心里去,没过几天错就又出来了。

认错态度固然重要,但关键是要“长记性”。你可能以为这是一个小错,没什么大不了的。但一次次的小错,很可能累积成一个大错。这一点,我是深有体会的。早年,公司中有一小兄弟,为人机灵,做事手脚麻利,但时有毛糙。每次说的时候,他都是一脸诚恳地说“嗯嗯……好好……下次一定改”。最后,这个小毛病砸了他的饭碗,仅仅因为一个错字,被大客户投诉,公司上司只得将其开除。

现在回想起来,这件事仍是我心中的痛。我那兄弟脸皮厚得可爱,但如果能长点记性,让批评能激起心底的波澜,后果就不会是那个样子了……

脸皮再厚一点的就是有弹性的了,这种脸皮无论你批评什么,都会给你“弹”回去。无论你

说什么,他都会找到借口。老可见过一个人,他的口头禅就是“不是……”,无论你说什么,他都以“不是”开头,然后阐述他自己的理由。

这种脸皮在职场上是要不得的,如果自己做错了就要勇敢地承认。任何借口都于事无补,上司还会认为你是个没有担当的人。没有人喜欢总找借口的人。试想:如果有一天你做上司,你会放心把事情安排给这样的人做吗?

当然,还有更厚的脸皮。这种脸皮无论你用什么打,都毫无反应。他不认错,也不争辩,你愿意说什么就说什么,你说什么都对,他无所谓。这种脸皮已经麻木了,用针扎也没有反应,着实是厚得可以了。

心已死,皮已木。这种人,但不常见。希望大家别混到这一步。

## 手脚并用,健康自然来

## 1.“推腹法”治疗慢性病

“胃不和则寝不安”,是说肚子不舒服,就别想睡踏实觉。有人长期睡眠不好,或眠浅易醒,或辗转难眠,或噩梦不断。建议赶紧推推肚子,会很容易找到阻滞点,然后细心将它推散揉开。推腹顾名思义就是推肚子,用手指、手掌、拳头皆可,由心窝向下推到小腹。

推腹法是按摩方法的一部分,可以在睡觉前来做,一般来说过饥过饱都不要做。其方法简单易行:两手之食指中指无名指各伸直并拢成三指状(大拇指小拇指可各伸直向外张开),左右同并排按在心窝处,双手一起由左向右顺时针方向擦揉心窝21次(圈)。双手再往下顺时针绕圈擦揉至肚脐下膀胱处之高骨为止,双手再由高骨处分向两边绕圈擦揉而上回到心窝处。接着双手再由心窝处向下直推至高骨21次。这组动作要慢,要轻柔,还是用三根指头肚,由上到下,推完

一次,手拿回来,再推第二次,心窝处有热感从心窝传到下面你马上会有想排便的感觉。

再以左手食指中指无名指此中三指按于膀胱边之左大腿盘骨处如左手叉腰状,接着以右手中三指(食指、中指、无名指)顺时针方向擦绕脐腹21次。然后换边以右手中三指按右大腿盘骨处如右手叉腰状,而左手中三指逆时针方向擦绕脐腹21次。接着左手大拇指向前其他四指向后轻捏在左腰肾处,而右手中三指自左乳下直推至左大腿盘骨边21次。然后换边右手大拇指向前其他四指向后轻捏右腰肾处,而左手中三指自右乳下直推至右大腿盘骨边21次。完后双腿交叉而坐,双手掌心各置左右大腿膝盖上,身体上半身顺时针由左向右绕21次,再逆时针绕21次。

2.手搓绳可以养护身体的五脏六腑

河南省新密市曲梁乡沃郑村

住着一位110岁的老人,她名叫王大姐。问起她的养生秘诀,她大儿子说:“别看她这么大了,就是喜欢干活。”他说母亲年轻时就闲不住,80多岁还一直给家里做饭,90多岁还到地里看庄稼。她三女儿牛凤梅说:“冬天家里没农活,她就做些接线头,搓绳子的手工活。”别小看这搓绳子,这是一个能养生的好方法。

搓绳子时也给全身做了按摩,因为手部经络穴位丰富,既有手三阳经,手三阴经及其穴位循环与分布,又有十四经的沟通联系,众多经外奇穴的分布,为治疗全身疾病提供了一条捷径。

手是一个全息元,刺激相应的穴位可调整相应组织器官的功能,改善其病理状态,从而起到防病治病强身健体的作用。经常按摩手心有助于改善心肺血液循环和防止动脉硬化;揉搓大拇指可兴奋神经功能,维持体液酸碱平衡,治疗肝

脏疾病;揉搓食指可以调节消化系统功能;按摩中指可以预防心脑血管疾患、治疗心脏病等。

如果找不到粗麻绳,可以按压手掌心。但在按压手掌心时,我们应注意几项原则,掌部穴位是一个小区而不是一个点;穴位如出现压痛、酸、麻、胀等现象,具有病理诊断价值;在治疗穴区可用拇指或食指以轻、柔、缓、慢的指力进行按揉;按揉可走直线也可画圈;初次按揉后局部若出现酸、微痛、胀等感觉,这是指力大的缘故,以后应减轻力度;可以随时进行,重点可放在全息穴,如中指根部以下部位。

此外,我们可以采用梳子梳手心的方法。先在手心上涂一层护肤油脂,选一把圆头梳子。然后按着顺序来梳,先从上往下梳,再从右往左横梳,继而顺时针梳;第二遍相反。每天坚持按摩,就能达到祛病强身的目的。



◆作者:周蓉靖  
◆出版社:重庆出版社