



知尘: 心理咨询师
信箱: zhichenqi@163.com
博客:
http://huixinrexiang.blog.163.com

帮同事捎东西 捎出了烦心事

知尘:
你好。因我家先生经常出国,所以常会帮同事朋友带点东西。前些日子,我的一位女同事请求帮她带一只路易威登的包包,我让她确定好型号,但她却说相信我先生的眼光。结果,包包带回来后,她却说不是她喜欢的风格,又说最近手头有些紧。我简直气坏了,这算什么呀?都是同事,我不想和她伤和气,但真是像吃了死苍蝇一样难受,我下定决心再也不帮别人捎东西了,真是费力不讨好。

——渺渺

渺渺读者:

你好。遇到这样的事真是让人气恼,况且又不是便宜的东西。但是,事情发生了也只能面对,我赞同你的想法,人与人之间最好不要伤了和气,不然大家低头不见抬头见的,太别扭了。

很多时候我们认识一个人恰好是通过一件细小的事情,你的这位同事,她性格中的某些缺点以前你或许并不知道,但通过这件事你则对她有了更深的了解,这种了解可以帮助你调整和她的交往方式以及交往深度。塞翁失马焉知非福,这一次的不开心说不定恰好是一笔财富,避免日后和她交往吃更大的亏。

帮人捎东西,是种善举,但这种善举是存在风险的,因为青菜萝卜各有所爱,捎回的东西未必能入每个人的眼。因噎废食是不足取的,毕竟,帮朋友捎点在国内买不到或能够便宜点的东西是增进友情的润滑剂,是为人际关系加分的事。吸取这次的教训,下次再有朋友捎东西时,尽量把资料细化,品牌、款式、颜色、尺寸都确定好,有些品牌是在网上查到货号或图片的,资料收集的越详细,捎回的东西越满意。同理,在做其他事情时,也应养成提前做好功课的习惯,以保证获得好的结果。

渺渺,任何一件事都是学习成长的机会,关键是我们能否从中汲取有益的养分。在埋怨别人的同时,也静心想一想,自己是否也有一定的责任。这样做的好处是,能够比较心平气和地对待问题,并比较理性地予以解决。

每个人都有缺点和不足,如果先生带回的这款包包你非常喜欢,价格也非常合适时,你是否会悄悄留下来呢?也许你说不会,但事情没有真正发生时,我们其实都不知道自己最终的表现是什么,所以,理解了自己也就原谅了别人。大家都是普通人,允许并包容别人的缺点,不仅会让对方舒服,也会让自己活得轻松。当然,包容并不代表认可,更不代表纵容。宽容而理性地对待别人的缺点,并尽量不和这分缺点打交道是明智之举。

世间万物都是一种缘分,如果这款包包转不出去的话,便说明它和你有缘,那就开开心心地拥有它吧,况且,还是亲爱的先生不远万里带回来的。也许有那么一天,你会庆幸当时同事不喜欢它呢。霍金说,不确定原则是我们所生活的世界的一个基本特性。与其烦恼抱怨,不如安之若素吧。祝福深深。

知尘



办公室一族 如何养生健身

吴女士求助:吴女士来电说,她属于办公室一族,工作很忙,根本抽不出时间来养生和健身。她想请教下午茶的朋友们,对于她这种忙碌的办公室一族,可有好的保养之道?

茶友支招:

养生健身其实并不需要特别拿出时间的,我也是办公室一族,我的保养之道就是走路上班。走路是最好的健身方法,尤其是快步走。如果乘公交车的话,可在每日上下班时提早两站下车,坚持下来必有收获。

——小沛

三年前,我买了一个健身球代替了舒服的办公椅,这个健身球可以保持腰部的挺直,三年来,我觉得身体状态越来越好。前些日子,搬了新家后,我又买了一个健身球,无论是看杂志还是看电视,我都喜欢坐在球上,不知不觉间便起到了健身的效果。

——蔷薇朵朵

我坚持喝药酒很多年了。有一段身体特别不好,我请一位老中医配了一个药酒方。每天早上到办公室后,第一件事就是喝一小杯药酒。晚上我则坚持泡脚,然后边看电视边揉脚心、脚趾,我个人觉得效果还不错,每天都精神饱满。

——苗鸿

我的方法是每隔一小时便站起身活动一下,一般是闭上眼睛转

转脖子,睁开眼睛举举胳膊,伸伸懒腰,向远处看看,别小瞧这些小动作,对缓解身体疲劳很有帮助的,尤其能预防颈椎病和腰椎病。

——方方

我觉得办公室一族每天抽出十分钟做做广播体操特别好,或者学做几个瑜伽动作也行。午饭后尽量小睡一会,对身体的充电功效非常显著。再就是办公室一族更要注意营养饮食,不要吃烧烤、洋快餐等垃圾食品。自己用保鲜盒带点水果蔬菜沙拉做午餐就很不错。

——胡先生

我属于营养片一族,办公室里放着各种保健片,有维生素、钙片、螺旋藻、葡萄籽等,没有时间运动健身,也没有时间煲营养粥,只好补充营养片了。我觉得对忙碌的办公室一族来说,这不失一种保养方法。但最好先咨询医生,不要自己乱吃乱补。

——林女士

时间都是挤出来的,再忙碌也能挤出十分钟的运动时间。我的方法是原地踏步走。再就是不做电梯,走楼梯。吴女士首先要放弃没时间健身这种想法,否则永远会找到理由不运动的。

——郑钢

我办公室放着一根跳绳一双跑鞋,早上提前十几分钟到单位,换上鞋子跳上十分钟。下班后,晚走十几分钟,再跳上一会,运动量

足矣,关键在于坚持。
——安安

淑怡小结:最好的保养就是好好睡觉,好好吃饭,作息规律,天天运动。办公室一族坐的时间长,容易造成肌肉紧张酸疼,引起颈椎病、腰椎病、痔疮等不适。所以,对办公室一族来说,每隔一小时站起身活动一下是非常有必要的。健身养生并不是追求长生不老,而是倡导一种积极的生活态度和健康的的生活方式。

健康风向标

久坐少动 危害多

文/展士珍

易得肛肠疾病:研究证实,长时间坐在电视机或电脑前,人体又往往采取一种固定的姿势,使盆腔静脉充血扩张,血液瘀积,久而久之即可导致肛肠疾病的发生。

有损心脑血管和肌肉:由于久坐少动,血液循环减缓,会使心脏机能衰退,引起心肌萎缩。久坐会导致大脑供血不足而伤脑。久坐不动,气血不畅,缺少运动会使肌肉松弛,弹性降低,重则会肌肉僵硬,引发肌肉萎缩。

易诱发前列腺炎:从生理观点看,久坐可使血液循环变慢,尤其是会阴部的血液循环变慢,会导致会阴及前列腺部慢性充血瘀血。时间一长,会造成局部代谢产物堆积,前列腺腺管阻塞,腺液排泄不畅,导致慢性前列腺炎发生。

引起男性不育:久坐沙发或其他软椅上时,沙发的填充物和表面用料就会包围和压迫阴囊,使静脉回流不畅,瘀血严重就会导致精索静脉曲张。这样,由于血液瘀滞,精索静脉内压力增高,氧和营养物质缺乏,影响代谢产物的清除,从而会影响精子的发生和成熟。

易发生下肢疾病:心脏比较衰弱的人,特别是老年人,由于血液循环较差,而久坐看电视,会加重对下肢静脉的压迫,使血液回流不畅,进而引起类似坐骨神经痛的“电视腿病”。这种病症常有下肢麻木、疼痛、浮肿等症状,还有可能造成下肢静脉血栓或肌肉强直性痉挛。

加速脊柱蜕变:脊柱是支撑人体的栋梁,不仅是重要脏器的护卫,也是中枢神经和植物神经的栖息地,还是人体重要的造血器官。但脊柱也是人体发生蜕变较早和结构变化最为明显的部分。而经常久坐学习、工作、玩电脑或看电视,脊柱就会因不良的坐姿和活动不足而加速退行性改变,甚至造成椎间盘突出症或椎体受到损伤。

建议:当你必须长时间坐着时,最好每隔四五十分钟就站起来用3~5分钟走走,活动活动腰部或做做体操、扩扩胸,以防造成上述危害。如果连续久坐1~2小时,就需活动8~10分钟。

下期话题:

天冷了

睡前泡脚也有讲究

韩女士来电说,天冷了,她和老伴都习惯睡前用热水泡泡脚。最近有朋友告诉她泡脚也有讲究,而且不是所有人都适合泡脚的。她想请教下午茶的朋友们,泡脚应当注意些什么?

邮箱: jiashipindao@163.com
博客: http://huixinrexiang.blog.163.com



祖孙同背《三字经》

文/韩庆祥

孙子乳名“冰果”,是2006年10月24日出生的。他好奇好学,擅长记忆,我们一家人的手机号、车牌号他张口就来。他还喜欢摆弄钟表,喜欢看天气预报,还迷上日历、农历节气,走到谁家他都要摘下墙上的挂历看个没完,成了为全家人报时、报天气、报节气、报每个家庭成员生日的家庭“数据库”和“小秘书”。

2008年10月,孙子两周岁时,我买了一本《三字经》,一边自己背诵,一边教孙子读,没想到,这个小顽童很快就能背诵前边十几句了。儿子女儿也不甘落后,索性一块背诵起这些陌生的句子。很快,小小一本《三字经》,愣是把爷爷爷、爸爸、妈妈、姑姑、爸爸都扯进来,大小家庭里都备下各种《三字经》版本,一家三代人整天不离《三字经》,一下子都成了这部古代蒙学读物的“粉丝”了。

今年夏天,有一次给孙子洗手时,我说:“冰果,爷爷已经背到‘明太祖亲师’了,是不是超过你了?”他却毫不含糊地说:“爷爷,你赶不上我,我全都背完了。”我吓了一跳——这本书足足有1122个字374

句啊!于是,为了巩固学习成果,我们祖孙经常互相考一考。有时,小家伙会冷不丁挑出一句问:“‘述圣言礼乐备’下一句是什么?”一下子把我问蒙了。我只好从前边好几句往下顺,终于想起一句是“‘万国风归雅颂’”,他却不屑地说:“爷爷太慢了,想了这么长时间。”有时散步,我就趁机考他:“‘寓褒贬别善恶’后边呢?”他歪着小脑袋,总也想不起来,其实我也忘了,于是爷孙相视大笑:“回家查书吧”。

学习《三字经》,不仅锻炼了孩子的记忆力,还提高了他识字的速度。本来我们不要求他认字的,但在翻书过程中,他顺便把句子对号入座,小手指着一句一句地念,我也就顺势推舟,把《三字经》每三个字写一张卡片,随便他乱翻,翻出任意一张,他都能半生不熟地读出来。现在,坐车外出,他能念出沿路的路标和牌匾上的字,给他幼儿读物,能读出上边的句子。

学习《三字经》,还创造了对孩子进行道德礼仪教育的机会。像“亲师友习礼仪”,“融四岁能让梨”,给他讲过含义之后,他也能融会贯通。前几天买回冬枣,他把大个的送到妈妈嘴边,还讨巧地说

“融四岁能让梨,果四岁能让枣”,逗得一家人开怀大笑。应当说,这本古代启蒙教材,凝练的句式和蕴含的哲理,字字句句都播撒进孩子小小的心田,会令他终生受益的。

学习《三字经》,更是开拓了孩子的知识空间。散步时,他会提问:“‘唐有虞号二帝’是唐朝吗?”于是,我只好从唐尧虞舜讲起,直到“唐高祖起义师除隋乱创国基”,他又问“唐朝以后又乱了没?”我说:“是呀,乱子太大了,你看《三字经》不是写道‘梁唐晋及汉周称五代皆有由’吗?”他又问:“《三字经》写道‘廿二史全在兹’,你书橱里的大书怎么是二十四史呢?”哈哈,小家伙还真动脑子呢!我就告诉他编《三字经》的时候,是在清朝,过了好多年,又有大学者增编了两部历史,就变成了二十四史了。这时候,不到四岁的小顽童,竟然语惊四座:“我长大了也要当个大学者,我要编出二十五史!”我高兴地一下把冰果举过头:“我的好孙子,爷爷就盼着你有大志向呢!”

冰果四周岁生日刚刚过去,写下这段成长趣闻,算是爷爷送他的一份生日礼物吧。