



张国光

试试 乐在厨房中

而这时买点菜,到市场感受一下社会的繁荣;做点饭,让生活奏响锅碗瓢盆交响曲,何尝不是一种身心上的放松呢?很多乐趣是在过程中才能体会出来的。

三是乐在其中的感受不能不享。“乐在其中”应该有这么几个方面。首先,做出色、香、味俱佳的饭菜,让家人和朋友品尝并得到肯定,可以得到极大的价值认同和心理满足。再说,自己做的饭菜可口,还可以根据口味不同变换,比饭店里那一成不变的菜式强得多;自己做的饭菜营养、卫生,吃着是一百个放心。其次,做饭的学问大着呢,如果能够经常学习、钻研,实践一下,既饱口腹之欲,又

能多长一门技艺,岂不是天大的乐趣!有机会的话,再和电视上的厨艺展示和大赛比一比,不断提高水平,不也是给生活添彩吗?第三,也是最重要的一点,做饭还能增进夫妻和家人的感情。有句名言说得好:拴住丈夫的心,要先拴住丈夫的胃。虽然这句话有点片面,应该是男女都一样,让他(她)吃得舒服、吃得可口,既有利于他(她)的身心健康,又树立了模范丈夫和贤妻的形象,营造了和谐温暖的氛围,何乐而不为呢?

当然了,如果你实在是工作太累了,饭也做累了,不妨偶尔到外面撮一顿,这也是生活的艺术啊!

两人世界的时候,傍晚下班回到家,面面相觑一番,谁也不愿意到厨房展露手艺,最后商量的结果是出去吃。而随着时间的推移,出去吃的时候越来越少,大有被回家吃取代之势,这大概可以归结为以下几个原因。

一是天长日久的节约不可小视。按自己的消费水平,在外吃饭即使简单的拉面也要10元钱左右,再添一两个小菜,每顿下来一个人怎么也得花上15元钱,这还不能说是吃得有多么满意。而在家自己做,同样的食品一般花5元钱就差不多了;如果有两三个人吃饭,这个平均值还会降低。这样算下来,一人一天节约

10元钱,一年就是几千元钱,两个人就要节约近1万元钱。这个数字不想则已,一想还真是可观。对于一个家庭来说,几年下来,一辆汽车的钱就省出来了。

二是放松身心的机会不可丧失。厨房一系列的择、洗、切、炒等工序对上班族来说确实有些麻烦,比起坐在饭店里点菜的那种潇洒劲可大不一样。可是如果换一种思维来看,现在的上班族常常在电脑前一坐就是一天,身体的各个部位难以得到活动,那种疲惫实际上是脑力劳动的重负。

前些日子,媒体报道这样一则消息:在雅典奥运会上夺得金牌的杨文军,是与队友孟关良一起作为中国皮划艇队的领军人物出现在多哈亚运会赛场上的。然而,在男子1000米单人划艇决赛中,因为前半程明显落后于对手,杨文军遂放弃了比赛。赛后,杨文军的德籍教练约瑟夫批评他:“你可以输,但你不能放弃;你可以是最后一名,但你必须拼搏!”

是啊!任何时候都不要放弃,选择放弃,成功也会离你越来越远。实际上,越是最困难、最艰苦的时刻,越是条件对我们最不利之时,我们更应该保持清醒的头脑,不能悲观绝望,此时唯一的办法就是坚持下去,坚定信念,胜利的曙光就在前方。孟子曾说过:“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨”

李挺

永不言弃

骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为。”成功与失败往往只有一步之遥,虽然迈出这一步需要付出心血与汗水,但最重要的是要有一颗不服输的心,有一种永不言弃的精神作为强大的动力与助推器,相信坚持就是胜利。

登山者不畏悬崖峭壁,漫山荆棘,时时刻刻都面临灾难与险恶,心中希望之火永不熄灭,终能登上顶峰。航海者遇到风浪与暗礁,沉着冷静不慌张,敢于与之作斗争,灾难面前不低头,顺利到达彼岸,岸上的鲜花也为之盛开。老师不放弃每个学生的前途,耐心教导,因材施教,使每个学生的潜力得到挖掘与充分发挥,培养了一大批国家栋梁之才。公司不放弃每一个客户,带来的效益的提高和市场上具有强大的竞争力。

到了“山穷水复疑无路”之时,不要放弃,想想对策,多角度思考问题,坚持下去,往往会出现“柳暗花明又一村”的转机。

记住,永不言弃。要始终抱着“没有比人更高的山,没有比脚更长的路”的信念,成功与胜利就不再是梦!



阿M

快乐 缘于信任

他似乎嗅到了什么味道,或许感觉他在我心中的地位急剧下降而开始不安。于是,他每周末都要回家看看,问我和儿子想不想他。我们虽说想,却若无其事地表示没有事就不要回来了,来回跑太辛苦。

在这个社会中,越来越多的男人或女人都出现婚外恋以及所谓的第四类情感。我也想过这样长期和丈夫两地分居,会不会对我的家庭稳定产生冲击。事实上,客观的诱惑是存在的。那些吸引人的东西之所以吸引人,就是因为它的对象不仅仅是单身的男人或者是单身的女人,而是对于所有的人都会有一种心理撩拨的作用。

结婚是个事实,但是它不会使我们深藏的人性完全隐匿起来,对于美的追求、刺激的向往,都是时常可能发生的。

虽然喜新厌旧是人之常情,但人性还有更深邃的另一面,便是恋故怀旧。这便是“衣不如新,人不如旧”的感叹吧!

歌德曾经说过:“只有最亲密的人之间也有距离时,美妙的共同生活才能发生,婚姻要求双方守住寂寞和尊重独特。”

婚姻中的两个人之间应该有最基本的诚实和相当的透明度,但是万事都要有个度。水至清则无鱼。苛求绝对诚实反而会酿成不信任的错误,甚至逼出欺骗和伪善。

所以,我信任丈夫,也信任自己。不论生活出现怎样的磨难,我都相信自己一定能走过去。我是快乐的女人,因为快乐缘于信任。

四格漫画



李永生 作



心情感觉

常言说,人活一口气。这口气究竟是什么?我觉得它的本意是,心与鼻孔精诚合作创造出的完美呼吸,如果引申一下,应该是精神作用下大脑传递出的心情。

为什么这样说呢?因为同样是一种自然状态或者一件事情,你会为自己的心情对客观事物的本身作出不同反应。

比如,同样是赤日炎炎的夏天,一般人会埋怨火红太阳的强烈紫外线,而卖冰棍的会窃喜,甚至内心高呼,让可爱的阳光来得更猛烈些吧!如果是冬天的夜晚,那流浪在外无家可归的乞丐会感觉寒夜漫长,而在温室里的有情人,会感觉良宵太短。这就是心情的自然体现。

人只要活着,就要每天在各种各样的心情下交替自己的感觉。由于工作出色,受了表扬你会感觉清爽;由于失误,受了批评你会感觉郁闷。由于缘分,交了喜欢的朋友好像捡了个宝;由于误会,恋人会离你而去。由于努力,你的水平得到肯定心情一定很好;水平不如你,职称比你高,你一定心情极差。今天你可能会为某一句话高兴一天,也可能会为一句活苦恼数日。

人的心情就像一个晴雨表,任何事情都可以转换它应有的角色。喜事到来时,雨有诗意,雪有情意;晦气的时候,喝口凉水也塞牙。拿着放大镜,最大限度释放自己的好心情;调整好心态,尽量减弱低潮时的烦恼。

其实我的心理承受能力也不是太强,突然想起这个话题,写在这里,对自己是面镜子,对朋友是个引子。真正遇到困难了,自己扛一下或许就过去了;遇到高兴事了,和朋友们分享一下,把个人的喜悦传递给大家。自己努力去改变自己,自己努力去提高自己的生活质量,这才是我们必须面对的。因为从来就没有救世主,主宰者就是自己。

心情就是心里永远充满情。这样,活着真好!

作者小档案

邓少勇,《焦作日报》首席记者、高级记者,从事新闻工作二十余年。