

自我控制

社交杂记之七

三思而后行，并不仅指大事。小事亦当三思。这里说的小事，是指在某种冲动下去做的事。人都有冲动。看到好的东西，想据为己有；被人侮辱了，便要反抗；高兴时会笑；生气时会发怒；等等。对于年轻人，这些冲动尤会时有发生，且多半不可遏制。甚至一次下意识的打赌，都可能会在几句激将之下做出损人害己的事，其结果，多半在事先的预料之外。有一位一直谨慎的年轻人，因为打赌，竟去某商店偷了一枚高级打火机，被当场抓获。事后他再三解释，却不料打赌者皆不作证，结果竟弄得妻离子散，把一个好端端的家就那么拆毁了。他后悔地说：是一时冲动害了他。

可见，人必须有自我控制的能力。自我控制很不易。你被上级冤枉了，盛怒之下你大多想不到作解释。你可能怒而出口伤人，然后升级至挥拳相加，大打出手。如今的人不知为何，火气都旺，动不动就吵架动手，此类事大街上常目

不暇接。其结果不是伤人就是伤己，弄不好甚至坐牢判刑。问原因，竟多半因小事而起。与朋友同事相处日久，自然也会发生争执，一不留心便会失去控制，弄不好朋友也会成为“仇人”。说起来自我控制也很容易。最简单的办法是就要出口伤人或老拳相加的时候，请你在心中默默数数。你一定要下定决心，每发怒之前一定要数到七。只要你能冷静地数到七这个数，骂人的口就会张不开，打人的拳自然伸不出，你就成功了。长此以往，你会发现，你早在不知不觉中学会了自我控制。自我控制还用于作出决定之前。比如开会发言，或领导要你表态，或你对某人的发言一时冲动控制不住，站起来就要说话。请你这时数一下数。数到七，你冷静了，你会发现你开始要说的话在程度上、措词上、甚至在立场上有失分寸，这时你可能改变了主意，不再发言，也可能你仍旧发言，但却是另一番言词态度了。自我控制的成功与否，是表明一个人成熟与否的重要标志，万万不可粗心大意。

婆婆好

常听一些姐妹说，和婆婆的关系不好，还有一些媳妇亲自己的母亲而疏远婆婆。我和婆婆挺谈得来。每逢我理个新发型、添件新衣服，总是先找婆婆：“妈，您看怎么样？”她仔细端详一番，赞许道：“好，大方、漂亮”，于是，我对这发型就更加满意了。女儿有个头痛脑热什么的，我也找婆婆商量，她有带大四个儿女与众多孙男孙女的经验，不象我那位先生，动不动就大惊小怪。婆婆此时颇有大将风度：“多喝水，少吹风，明天就会好的。”

于是我就会让女儿多喝水，少吹风，免了上医院等候、吃药、打针、挨护士白眼之苦。如果婆婆一声令下要上医院，那我立刻抱起女儿，直奔医院。

有时，我和爱人发生了纠纷心中不快，特别需要知心人倾诉一番。于是，我就去找婆婆讲。她就告诉我，我那公公年轻时也是多么地“不气”，“这些男人都是这样，苦就苦了我们女人。”从和婆婆的交往中，我觉得到底还是女人，女人的心多么容易相通啊。

为了适应工作，我参加了全国成人高考，婆婆非常支持，承担了家务劳动和照料小孩的任务。她常对我说：“好好学习，不要分散精力，家里的一切有我呢。”在学习期间，我没有想到的事，婆婆替我想到了，我来不及做的事婆婆都安排好了。家中一老是一宝呀。当我拿到毕业证书的时候，我是多么地感激婆婆呵。

如今，我已进入而立之年，每当我在工作上取得成绩，业务上攻克一个难关时，首先想到的是：“这里浸透了婆婆的多少心血。”



甜甜

摄/黄兆凤 诗/艾涓

名字叫甜甜 笑着更甜甜 甜甜的童年 如溪流潺潺涓涓…… 甜甜爱唱歌 甜甜多梦幻 蹦蹦跳跳的甜甜 缠我讲那久久的从前……

欢歌五就我为的物，我 唱，为是我想它理带进 福的一我自而想，健 而赞首己。要康把舒



敬告肝病患者

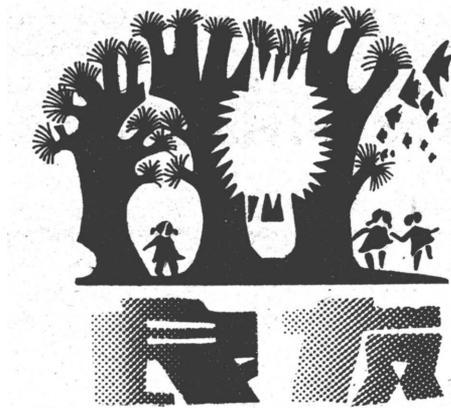
市卫医广字第91-0008号 近期，我院肝病科引用湖南甘草甜素片等各种肝病系列药物，治疗各种急慢性肝炎，尤以乙肝为最佳，欢迎患者就诊。 地址：西安兴庆医院(乘10、27、8、402路汽车，102路电车动物园下车即到) 电话：332640 331672 邮编：710048



幸福的源泉

阎可行

娃不行，太瘦了。太瘦了，太瘦了……那时，我同爱人热恋，当岳母见我第一面时，悄悄对爱人说：“那个五岁，体重才四十五公斤。由于职业性质所定，我患神经衰弱症。恶性循环，越不吃不睡，人越显得消瘦，常感困倦，疲惫不堪。不要说自己，连同一面之识的人都为我的脆弱担心。我和爱人那阴冷的愁云象扯不尽的蚕丝。爱人曾半开玩笑地说，第一次见我印象很深，人虽端庄，也极朴实，只是过于‘清秀’，‘清秀’得可怕，她每一根神经都绷紧了。如果不是有勇气，绝对不敢向我走来云云。去年六月，岳父从老远捎我一个‘五〇五’元气袋，并写筒信说，给女婿吃鸡蛋是咱关中一带习俗，今日给你鸡蛋变成‘五〇五’盼望恢复元气。今年春节前，岳父又专程送我一个‘五〇五’。一年来，我肠胃消化吸收渐次正常，体重增加，也有了正常人的耐力。更可喜的是，有十五年历史的头痛病好了。眼下，虽已人到中年，但无忧无虑，能吃能睡，工作起来精力充沛。



刊头设计 赵国明 本版编辑 惠焕章

症的良药。

问：您说，人的性欲可以保持终身，根据何在呢？

答：美国社会学家韦勒发现，性生活和谐的夫妇直到临终前都保持着良好的性欲望。

问：请谈谈您的忠告。

答：1、永远不要停止性生活，否则会使某些生理机能恶化。

2、性关系不能仅限于性交。上年纪的夫妇应常互相爱抚、拥抱和接吻。

问：有哪些错误的认识应当克服？

答：切除前列腺，不会影响性生活。有心脏病的人也照样可以过性生活，因为性交消耗的热量只相当于爬一层楼。子宫切除也不会影响性生活。60岁以上的女子仍有性高潮。总之，上年纪的人也要过正常的性生活。

老年人需要正常性生活

问：上年纪的人过和谐的性生活对健康有何益处？

答：过性生活对男子来说，有助于保持心理平衡，因为到了这个年龄，他的职业威信降低，外貌也日益老化。女子绝经后过性生活，可以使她避免失去魅力和女性美的恐惧感。从生理角度看，情爱可以促进血液循环，使肌肉和关节富有弹性，扩张动脉。美国科学家的研究还证明，性交可以预防上年纪的人得高血压。性兴奋是治疗抑郁

找门

我一位朋友的妻子常常把家具挪来挪去，有时候，一个星期内就要把两三个房间重新捣腾一番。结果，我朋友总找不到东西而沮丧。一天夜里，他听到有人敲门，便迷迷糊糊地从床上跳起来，跑进漆黑的起居室，一下撞墙上。这一声响将他妻子从睡梦中唤醒。她听到丈夫在喊叫：“维拉，你把前门放到什么位置了？”

一人喝汤不给勺

文/图/叶广岑



近日，我到西安饭庄小吃部吃锅贴。下雨，食客寥寥，饭很快上齐。汤是最后上的，满满荡荡一大碗，冒着腾腾热气。汤烫，喝不到嘴，请求服务员赐一羹匙。独僻服务员朗声道：“一人喝汤不给勺！”



浅谈广告制作与技巧

王廷锐



广告是商品经济发展的产物，它是生产和流通部门吸引顾客，扩大消费的重要工具；也是用户和消费者选择商品的良好顾问。

一个好的广告，标题在大多数广告中起着最重要的作用，它决定着读者是否读正文。醒目的标题是一块招牌，它可以吸引你的顾客使销售量猛增。因为顾客是在寻求新产品；寻求旧产品的新用法和新改进。看标题的读者多于读正文的读者，所以标题必须包括商标名号。在标题上写上你的推销保证，如果标题能引起人们的好奇心，他们才有可能看正文。有一些标题很复杂充满了双关语、文学典故或其它晦涩文字，这是很忌讳的。广告标题必须与众多的竞争者争夺读者。你的标题必须浓缩你想要说的话用最洗炼的语言表达出来，因为读者在广告丛林中快速浏览是不会停下来去揣摩那些晦涩标题的含义。

广告的正文不是转弯抹角；要开门见山。避免用比拟、类推；对比论辩往往会造成误解；避免把话说绝；避免一般化和老生常谈；要具体真实，还要易记，使真理具有诱惑力。比起无名作者的吹嘘来，读者总是更容易相信用户们的赞词。在制作广告的时候，应该使用顾客日常交谈惯用的口语，还有一个有效的策略

是给读者以指导或服务，它可以比单纯地介绍产品多争取百分之七十五的读者，为企业增效益。 总之，利用各自产品的优势，扬长避短，一定能制作出适合自己产品的广告。

室雅何须大 花香不在多

张锁善 书

张锁善 书