



那个叫老婆的人

老婆是你疏忽并怠慢的那个人。结婚前你想法设法甩脱老婆这个随从。结婚前你给老婆电话和短信,再多再频,你都乐在其中;结婚后你老婆给你电话和短信,再少再疏,你也感觉不到。

老婆嫁给你前,她吃剩的一口馒头都被你抢进嘴里,你当这是间接接吻,为此甜蜜又得意;老婆嫁给你后,和她亲嘴被你嫌弃,你们的亲热过程越来越简洁,直奔主题,毫无滋味。结婚前老婆穿了你的衬衣,你夸老婆性感;结婚后老婆穿了你的衬衣,你说老婆神经。结婚前你做梦都想和老婆鸳鸯浴,结婚后老婆洗澡时喊你递个毛巾,你都不耐烦。老婆说你爱她了,你一句“月亮代表我的心”,就哄得老婆屁颠屁颠,她以为你真有月光一样顽强的爱。

逛街相对论

老婆嫁给你前,你每天等着盼着她下班;老婆嫁给你后,她每天等着盼着你回家。结婚前你喜欢陪老婆逛街,所有的提袋和包包都在你手里,你就害怕累着老婆;结婚后你老婆要逛街,十有八九你自己去,偶然去一次还讨价还价,你只担心累着自己。结婚前她看上的东西,你都想买来送她,买

老婆,对于绝大部分男人来说,不可能是一个生僻词。但睡了那么多天,男人对老婆还是很陌生,这也不是什么稀罕事。老婆是个啥呢,你能答出来吗?

老婆与馒头

老婆,跟你结婚前,她是喜欢你,也被你喜欢的;跟你结婚后,她是忍受你,也被你忍受的那个人。跟你结婚前,老婆是你在意并重视的那个人;跟你结婚后,

偷情男人的招牌谎言

“遇到了你我才发现自己曾经的生命原来是毫无色彩的,你是我的唯一!”

千万不要当真,其实就算没有你,也会有其他女人取代你在他心目中的地位!他没有说谎,你的确是唯一,但别的女人同样也是。这世上哪有两个人完全一样的人呢?

“我跟老婆之间的感情已经完全死亡。”

通常这句话是作为第三者的女人的一针强心剂,有了男人这句话,她就开始计算着他什么时候离婚,财产如何分配,孩子到底归谁。其实当一个男人搞婚外恋时,心里只想如何占有这个女人,而不会想到离婚再婚。而女人堕入爱情时往往脑海里立刻就会闪现出两人身穿婚纱站在教堂的情景。这是男人与女人的天然差异。

“我的老婆是个庸俗不堪的女人。”

一个男人是高雅还是庸俗,都取决于他家中的这个老婆是否贤惠能干品味不凡。如果你觉得这个男人还不错,那说明他家里的老婆一定不会像他说的那样糟糕。遇到这样的老婆,他整天焦头烂额都来不及了,哪还有工夫跟你浪漫?所以说,坏男人都是好女人给惯出来的!

(莎莎)

不起也送不起的时候,你就许诺将来一定会给她更好的;结婚后她看上的东西,你都嗤之以鼻,买得起时笑她俗气,买不起时骂她庸庸。

老婆和你养了孩子,养孩子前你看老婆哪里都可爱,养孩子后你觉得老婆怎么看都不咋样。你们一起抚养孩子长大,为孩子你们吵过很多架,大多时候这些争执都能避免,而你们偏偏互不相让。也是为了孩子,已然不见了爱情的你和老婆,各自咬紧牙关继续和对方。你和老婆都认识到,孩子维系着你们之间的家属关系,你和她是亲人了,再也不是爱人。

谁是最好的?谁会最糟?

老婆在婚前对你家人特别热情大方,老婆在婚后把你家人的怨气不满都发到她身上。婚前,你对家人竭力保证老婆是个好媳妇;婚后,你对家人百般解释老婆很想做个好媳妇。婚前你老婆见人就说你,婚后你老婆就想听人夸你。婚前你柔情万丈地发誓此生只和老婆牵手到老,婚后你百无聊赖地考虑上哪儿找个红颜暧昧一下。婚前你以老婆为红颜,婚后你以老婆为红颜,你才知红颜真不是老婆。



案例:我在外企工作2年了,因为专业对口加上我工作认真,上司对我比较器重,可是,前不久在与外商的一次谈判中,由于“第三者”的缘故,发生了一些不愉快的事情。事后,上司不问青红皂白对我大发雷霆……我对他的做法非常不满,我是顺从上司的批评还是应该跟他沟通呢?

分析:化解不满的根本出发点有两个,一个是事实,另一个是人格平等。上司和下属在人格上是平等的。如果自己没做错,却一味顺从上司的批评,对自身的发是不利的。如果上司的不满是由于下属工作没做好,那么勇敢去承认并做出一定承诺,会重新赢得上司的信任。如果不满意是由于误会,那么准确地澄清是必要的。

化解不满的原则是尊重上司的权威。作为下属,如果完全不顾上司的权威,追求绝对的公平公正或者逞一时英雄,那等于是破坏了团队的运作。因此,不要公开顶撞上司,不要让上司下不来台,尽量争取平静理智地沟通。

对上司的认识不要因情绪化而片面化。上司也是人,肯定优点缺点都有。有的上司很挑剔但勇于承担责任,有的上司脾气不好能力却很强,如此等等不一而足。尽可能全面客观地去看上司,就不会做出不理智的举动。

如果平时你对上司的评价较高,就不要因为在小事上受了委屈就对上司不满,甚至耿耿于怀。要做好准备积极主动地去沟通,如主动给上司发邮件、到上司的办公室去找他或者约他喝茶咖啡。沟通的时候要实事求是、对事不对人,并尽量运用微笑和幽默,就很可能实现双赢结局。

对上司不满说还是不说

老婆,不管是过去还是现在,都是和你一起写进你家家谱,并理进同一个墓穴的人。因此,老婆在的时候,你可以很烦;老婆不在的时候,你一定会孤单。最好的老婆,是你想起来就温暖的女人;最糟的老婆,是你临死前还记恨的女人。但最好的老婆不一定是最好的女人,最糟的老婆很可能是最好的女人,全看你有没有有相爱的缘分了。(鱼顺顺)

如何正确对待办公室里的“小团体”?首先,要学习推销自己。不要借口“不喜欢搞关系、不想活得太累”,而排斥必要而致命的“沟通”。他们了解你吗?他们心目中的你像你自己想象的那么好吗?要认识到个人同组织的辩证关系,尊重他人,哪怕是缺点。

其次,扩大自己的朋友圈子。职场上得有高素质的朋友圈子,才能打造高质量生活。“你就成了团队,团队也会成就你”。

再次,不要一味排斥办公室政治。上班族应看清一个事实,办公室政治没有旁观者,这是一场你不参赛就会自动被判出局的游戏。想要独善其身的人,下场可能是被大家遗忘,甚至哪一天你就得卷铺盖走人。与其对办公室政治心怀排斥畏惧,不如投身其中,享受办公室政治。而拿捏的分寸则是:害人之心不可有,防人之心不可无。简而言之,就是广交朋友,让周围的同事和领导成为你的良师益友。

最后,“同理心”必不可少,好奇心保持就好。在心理学里,“同理心”指的是在沟通的过程中充分理解和合理表达,也就是我们常说的“将心比心”。

职场中,人们自我防御意识很强,总是想把自己掩藏起来,让别人猜不透。而与人交往的过程是需要不断沟通、相互了解的。一个总抱怨自己圈子小的人,问题往往出在自己身上,首先让别人对你打开心扉,你首先也要有一个开放的心态。另外,要保持适当的好奇心,注意回避过私

人的问题,尤其是在8小时以内。

八理由·决定你是否跳槽

专家认为,我们的一生中应该从事3-6种职业,所以跳槽对大多数人来说已经不是个陌生的词,只是什么时候该跳槽了呢?

你被辞退了。在这个变化的生活、变化的世界里,你的工作突然没有了,于是你不得不离开你目前的岗位。所以你得跳槽,你要有所准备,你也不期望找到一个和过去一模一样的工作。

你赚钱太少了。你要买房、买车,这个世界诱惑太多,你是兜里没钱。你需要转换一种能带来更多收入的职业。你大可不必为这种跳槽理由感到局促,大多数人都理应得到更多的钱。

你有转换职业的自需要求。当上班时感到疲惫、沉闷、愤怒、压力太大、精力不足时,你需要另外一种更轻松的工作,你也需要一段时间做放松。

你在原有的工作上很难再有发展。你需要有一个更富有挑战性、更有发展前途的工作或职业。

你想纠正一个错误。你已在这个工作上消耗了10年、15年甚至更长,而这个工作一开始就是个错误的选择,你得马上纠正这个错误。

我喜欢的老板走了。你有一个理想的工作,可是你喜欢的老板走了,工作发生了变化,理想的工作也变得一团糟。于是你想要一个新的老板,或是你愿意追随老板而去。

人到中年的变化。你已人到中年,来自年轻同事的压力与日俱增,来自家庭的压力也形形色色,为了适应中年的变化你得跳槽。你不断地追求“人生目标”。也许你不知道它是什么,但你知道现在从事的工作不是向着“人生目标”迈进,那么跳槽或许能起到关键性作用。

以上任何一条理由,你该跳槽了。

买空调 走出四大误区

夏天已至,空调的销售旺季真正到来了。每到这个时候,消费者的消费心理最迫切,选择起来也没那么“不急不慢”的了,而商家则终于等到了发财的良机。专家提醒消费者:因为此时急需空调,消费者最易走入误区,以下四大消费误区需要特别认清。

误区一:要买就买新款机

促销语录:既然是新购空调,干脆应该买个最新款的,一分钱一分货嘛,贵的肯定更好用。

空调的技术革新虽然层出不穷,其实对于空调来说只是外围技术,其基本技术是非常稳定的,就是实现最基本的也是最终的功能——制冷。而大多数消费者对空调的需求也就是如此。所以千万不要在卖场里被这样的新词所“忽悠”。而且,即便是“高效”,也不等于“永远高效”,空调的性能会随着使用时间的延长而降低。所以买空调实在没必要像买衣服一样赶流行。

促销提醒:一般来说,每年元旦期间,厂家推出的空调新品开始上市,此时是一年中空调卖得最贵的时候。然而到了五六月份的销售旺季,厂家的库存商品大量甩卖,消费者便可在这一时淘到性价比比较高的空调。

误区二:低能效比明年就淘汰

促销语录:你看见空调机上的“能效比”标志了吧,到了明年,现在的二级能效就成了最低能效了,就淘汰了。

空调的能效比“能效比”一说,这是衡量其品质的重要概念。根据国家的能效标准,空调能效比分为5级,1级为3.4,能效最高;5级为2.6,能效最低。随着市场竞争的加剧和国家对节能产品开发的重视,空调的“准入最低能效比”的确会逐步升高,但这要取

于市场和消费者等多方面因素,“明年就淘汰”并不现实。此外,消费者需要明确的是,“能效比”只是一个初始数值,真正意义上节能应该注重“长效节能”。据专家介绍,目前空调企业提高能效比的办法大多是“小马拉大车”式的设计,会缩短压缩机的寿命。因此消费者在选择时还应该多方考虑。

促销提醒:并不是能效比越高的产品越省钱,这涉及到产品成本与节约电费之间的衡量。综合考虑投入、收益,有时选择第2、3级能效比的空调会更划算。

误区三:凡是变频就能省电

促销语录:现在买空调最好买变频的,这个省电,多花钱也值。

“变频空调”的确能省电,但消费者购买时一定要分清是“直流变频”还是“交流变频”。直流变频压缩机的效率比交流变频压缩机高10%至30%,噪音也可以降低5至10分贝,相比而言可真实省电。

促销提醒:直流变频空调的价格也相对要高很多,而且相对于变频空调而言,交流变频空调仍然做到了“制冷制热快速、恒温”的特点,所以消费者可以根据自己的需要进行选择。

误区四:大卖场购机最便宜

促销语录:买空调当然要选大卖场,我们这里保证是全市最低价。

目前,家电连锁卖场在成为强势的家电销售渠道,同时往往宣称自己的商品“最便宜”。这种宣传通常是不一定的。价格是商家最大的杀手锏,也是其获利的终极体现,因此往往被动了最多的脑筋,瞬息万变,难以捉摸。而心急的消费者也往往不可能“货比三家”,这就容易让商家钻了价格的空子。

促销提醒:事实上,大型连锁家电卖场已经越来越转向以信誉和服务取胜,由于经营成本的上升,不可能向消费者让很多价格空间。而街边的很多空调小店其实也是一个不错的选择,这些小店多为某品牌的专营店,其成本更低,消费者的议价空间也更大。精明的消费者不妨一试。(吴铭)



夏季谁不宜常喝绿豆汤

到了这个季节家家经常煮绿豆汤,绿豆解毒看来是众所周知的。但以下几类人不适合饮用:

- 1.属于寒凉体质的人。例如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便稀等症状者,不宜大量饮用绿豆汤,吃了绿豆反而会加重症状,甚至引发其他疾病。
- 2.老人、儿童以及体质虚弱的人。因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹胀。
- 3.正在服用各类药物的人。

很多家长都这样认为,小孩子进行锻炼应该趁早,这样有利于身体健康,其实这是片面的认识。长期关注青少年问题的专家、天津社科院研究员关颖表示,处于生长发育旺盛时期的儿童,身体内的器官、组织尚未发育成熟,有很多和成年人不同的解剖生理特点,有些健体运动不宜过早开展。

六种儿童不宜健体运动

- 一、幼儿不宜进行拔河比赛。拔河是一项对抗性较强的运动,往往会使儿童的手掌皮肤被绳索磨破,甚至由于双方拉扯时间过长,用力过猛,在强烈的外力作用下,容易引发脱臼或软组织受伤,严重的还会引起变形,影响儿童体型健康。
- 二、儿童不宜肌肉负重力量锻炼。儿童是先天身高,后长体重,且肌肉含水量较多,含蛋白质和无机盐很少,力量弱,易于疲劳。
- 三、幼儿不宜倒立。尽管幼儿的调节功能较强,但如果经常进行倒立或每次倒立时间过长,会损害眼睛对血压的调节。
- 四、10岁以下儿童不宜玩碰碰车。少年儿童的肌肉、韧带、骨质和结缔组织均未发育成熟,受到强烈震动时容易造成扭伤和损伤。

受到强烈震动时容易造成扭伤和损伤。

五、8岁以下儿童不宜玩滑板车。儿童身体正处于发育的关键时期,如果长期玩滑板车,会出现腿部肌肉过分发达,影响身体的全面发展,甚至影响身高发育。此外,玩滑板车时腰部、膝盖、脚踝需要用力支撑身体,这些部位非常容易受伤。

六、不宜扳手腕比手劲。儿童四肢各关节的关节囊比较松弛,坚固性较差,加之骨骼还没有完全骨化,在外界各种不良因素的影响下发生肢体变形。如长时间用一臂练习扳手腕,可能造成两侧肢体发育不均衡,甚至使脊柱发生侧凸。

专家指出,针对少年儿童身体发育特点,可以让孩子进行跳绳、跳皮筋、拍球、踢球、游泳等体育运动,这些运动项目既有助于增加孩子的身高,又不会伤害身体。此外,家长在指导孩子做运动时,不能想当然,凭经验,要学习掌握正确的训练方法和运动技术,科学地增加运动量,把握渐进性原则,注意间隔放松和运动恢复。(周润健)

医务人员提醒学生,高考之前一定要安排好自己的饮食起居,要注意预防中暑、腹泻和感冒三种疾病。

内蒙古赤峰市附属医院孙克敏主任提醒考生,眼下的天气并不太热,但是高考期间天气有可能变得炎热,可能会导致中暑。考生在复习备考时就要对环境进行降温,还要保持室内的空气流通,高温天气里要注意及时补水;在夏日里人们常常会因为饮食不洁而发生呕吐及腹泻等症。

在考前和考试期间,孙克敏

高考之前要“三防”

建议考生应尽可能地在家吃饭,这样可以减少食用不洁食物的可能,家长也要少给孩子吃海鲜等容易引起腹泻的食品。另外,长时间放置在冰箱内的食品最好不要再给孩子吃;忽冷忽热的天气,在空调房中出入,加上考生备考时比一般人劳累,这时很容易因免疫力下降而患感冒,所以考前家长和考生都要注意气温变化,根据冷热增减衣服,以免患上感冒,影响考试。(宋景军 王中宇)

家用电器早已成为平常百姓人家的日常用品。然而,正确使用关系重大。日前,辽宁省消费者协会专家提醒购买电热水器的消费者,一定要在安装时接上地线。

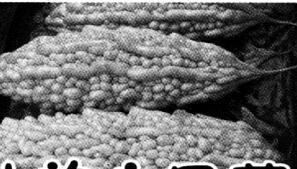
无地线不能安装电热水器

请有资质的电工对家庭用电环境进行认真的检查,对于无地线或接地不可靠等用电隐患,要整改后再安装;二要选购经国家“3C”认证及具有防电墙技术的产品;三要请商家配备的具有安装资质的专业人员安装;四要认真阅读说明书,并按照说明书介绍的方法使用;五要在安装时接上地线,随用随加热,用前拔掉电源,尽量不要带电洗浴。(孟喙)



夏季多吃四种养心果蔬

民以食为天,但“食”亦有道。所谓春温、夏热、秋凉、冬寒,在昭示四季更迭这一自然规律之时,亦彰显饮食之道。对此,在饮食与养生方面颇有研究的北京中医医院王瑞琦副院长深有感触地说:“中医的理念认为人与自然是和谐统一的,人应当适应自然规律,饮食方面更是如此。”最基本的一条原则就是要“因人、因地、因时膳食”。



夏季多吃四种养心果蔬

春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾,四季养脾胃。护心食物应成为夏季的重点,以下四种夏日常见养心果蔬大家可以多多食用。

老年人晨练别空腹进行

晨练已成为很多老年人日常生活不可缺少的事,但有些老人在晨练后,会感觉头晕、心慌,有的人还感到腿酸,站立不稳,甚至突然摔倒。这是怎么回事呢?其实,这是空腹晨练造成的。对于老年人来说,空腹晨练实在是一种潜在的危险。在经过一夜的睡眠之后,不进食就进行1-2小时的锻炼,腹中已空,热量不足,再加上体力的消耗,会使人脑供血不足,哪怕只是短暂时间也会让人产生不舒服的感觉。最常见的症状就是头晕,严重的会感到心慌、腿酸、站立不稳,心脏原来就有毛病的老年人会发生突然摔倒甚至猝死的意外事故。

老年人的运动项目一般都不剧烈,最好待天亮太阳升起后再开始锻炼,这样才是最卫生和最安全的。老年人晨练前的进食,应以松软、可口、温热的食物为宜,如热豆浆、热牛奶、点心、藕粉、发糕、粥、鸡蛋饼、燕麦片等。

