

人生“复盘”：让流过的泪成为渡你的河

多年前，一位管理学领域的长辈问我：你觉得三十而立，立的是什么？我思忖良久，找不到精准的答案。

他告诉我，三十而立，不是表面的成家或者立业，你立的，是成熟的思维模式，是独立而纵深的思考能力。

年轻的我们太习惯“拿来主义”。问题一出现，马上想招呼几个过来人，收获一堆经验之谈。那时的我们，总期待拿过来人的经验指导自己的人生，总希望用名言警句启蒙自己的智慧，总是太渴望借用外力，太容易依赖外援。

我们唯独缺少自我觉察、自我使用的能力。

只有不断总结、剖析自身的女人，才能成为自己的医生

曾在美容院遇见一位女子，皮肤白皙，腰身紧致，身材匀称，看上去大约四十出头的样子。做完护理后，她化上淡妆，盘起头发，准备赴一场约会。

攀谈几句，我客套地叫了她一声“姐”，她笑着制止：“你得叫阿姨，没准儿我比你母亲年纪还大呢！”

一问，果然，她已做了外婆，外

孙女比我儿子还大半岁。满场皆惊，纷纷向她讨教保养秘诀。

她说，她曾经历两次凶险大病，后来研习中医，坚持做瑜伽，每年在固定节气喝两次中药进行大调理。她关注身体发肤的细微变化，分析自身体质与时令的关系，记录心态情绪对气血皮肤的影响，用时数年，总结出几十道效果奇佳的食疗方子。

爱美的女人们瞬间像打了鸡血，有人求把脉，有人讨秘方。

她笑：“我的方法，只适合我自己。你们要先了解自己的身体，观察，分析，尝试，感受，才能找到最适合自己的方法。不要迷信别人的秘方，就跟过来人的经验一样，不是能拿到你身上直接用的，这世上最了解你的，能改变你的，只有你自己。”

不知道你们是否和我一样，听到了更深的寓意。

只有不断总结、剖析自身的女人，才能成为自己的中医——分清脉络，找准病灶，适当进补，合理运动，养颜养身，修心修容。

我们要从别人的故事里汲取能量，更要从自己的经历里获得成长

曾在深夜收到读者发来的信息，大意是，感谢我的文字在她最黑暗的时刻令她觉醒，走出迷茫困顿。

我给她回：你要感谢的，是你自己。我是从来不信，那些绝望的人，听到几声悦耳鸟鸣便又开始珍视生命，那些堕落的人，喝一口励志鸡汤就从此奋发图强。任何一个人的觉

知、了悟，皆是源于自己。外力从无如此强大的能量。

围棋中有一种学习方法，叫做复盘。在每盘棋之后，要重新摆一遍，分析哪里下得好与不好，重新推演一次。

我们要从别人的故事里复盘，以汲取能量，更要从自己的经历里复盘，以迅猛成长。

《大河健康报》2016.11.29 文/李爱玲

自我完善 自我提升 自我疗愈

女人的成长，并不是在十八岁的成人礼上，不是在宣读誓词的婚姻殿堂，也不是在初为人母的分水岭。而是，那些回望来路的时刻，清楚地看到自己披荆斩棘、步步向前、日渐强大、收获丰饶的时刻。

你要有勇气，让自己日日新生。你要有能力，每天睁开眼，就看到一个比昨天进了一步的自己。

这世上，谁都不是谁的药。

当我们终于成为勇敢、柔韧、笃定、强大的女人，敢对着皱纹自嘲“岁月是把杀猪刀”，也敢对着腰身自黑“岁月是把猪饲料”。自我完善，自我提升，自我疗愈，才是永恒王道。

你就是自己的过来人。

流过的泪，要成为一条渡你的河。受过的苦，要照亮你未来前行的路。此时，伤痛才能成为财富，衰老才能视作成长。

没有100分的另一半 只有50分的两个人

世上没有百分百完美的爱情，夫妻间也没有完美的另一半，人人都有缺点，都有自己的小毛病，爱情的结合其实就是将两个的优缺点，慢慢的糅合在一起，并相互影响着对方。

我擅长的也是正是你所欠缺的，你的优秀可以弥补我的瑕疵。

爱情其实就是选你所爱你的另一半，能够让你有充足的安全感，能够让你在难过的时候转哭为笑，能够和你有共同的生活目标，能够与你共同的语言，让你觉得安心和温暖的人。

爱情里，不应计较输赢，也不应计较得失，更不能计较谁比谁付出多一点，当然也不会以一百分来要求对方，爱情就是五十分的两个人，相互依偎，相互取暖，在爱河里共同创造近乎完美的爱。

爱情同样不是倾囊而出，把所有的情感加注在另一半身上，过分的甜蜜同样有负担，过分的爱同样让人窒息。

五十分爱对方，剩下的五十分爱自己，爱情有空间才能长久，爱情有呼吸才能保鲜。

新浪网 2016.11.30



打哈欠会传染 只因彼此亲密

美国心理学家马丁等人专门设计了一个有趣的实验，研究打哈欠传染的问题。研究人员制作了两组视频，一组是打哈欠的视频，另一组是张开嘴，模仿打哈欠动作的视频，并让招募来的被试者观看视频。结果发现，观看真实打哈欠视频的人要比看假装打哈欠视频的人更倾向于打哈欠。这意味着，真打哈欠确实会传染。进一步的研究还揭示，这种影响是潜意识的，被传染打哈欠的人并不知道自己被影响了。

但并不是所有人都会被传染，这是为什么呢？有心理学家曾找来超过100名不同国籍的成年人进行研究后发现，打哈欠传染现象在亲人间发生率最高，其次是朋友，然后是熟人，最后是陌生人。也就是说，关系越亲密的人打哈欠，被传染的概率越高。

《大河报》2016.12.13 文/尹绍雅

开心茶坊

盐放多了

我不小心把盐袋口子剪大了，这两天做菜老是放多盐，今天又做得特别咸。媳妇看了我一眼就玩电脑去了。

我路过的时候看见她在搜百度，上面写着：做菜越来越咸是不是出轨的表现？

《当代健康报》

正经地胡说八道

恭喜你！已经过完2016年所有法定节假日。

虽然国足又输了，但是事物都有两面性。

伊拉克那年拿亚洲杯冠军，但国家开始打仗。意大利拿完欧冠，经济就崩了。希腊那年拿了欧洲杯，然后就破产。德国拿完世界杯，难民潮就来了。北宋刚发现世界巨星高俅，皇帝就让金国抓了……

明白了吧！那么多年来，一直忍辱负重、守护国运，让国家稳定发展的护国法师是谁？请大声喊出四个字：中国男足！

《讽刺与幽默》

什么样的朋友圈最容易招人“屏蔽”？

总是抱怨

有些人爱在朋友圈发牢骚，一开始大家还安慰一下，时间久了，就不知道该说什么。

爱抱怨的人多半自我价值感比较低，他们的生活可能不太如意，喜欢把朋友圈当做自我表露、发泄情绪的平台，本希望收获关心，结果却往往事与愿违。

在朋友圈里，人们对负面情绪的反感会比日常生活中大。原因是，在现实生活中人们已经承受了很多压力，如果在线上还经常看到他人的负能量，自然觉得受不了。此外，在朋友圈发布消极的状态违背了“亲密私密性”原则。如果在私下里，你遇见一件不开心的事，

单独找朋友聊一聊，这证明你相信他。相反，一个负面的状态让几百个人看到，反而疏远了彼此心理的距离。

“装”得厉害

很多朋友圈状态，会让观众觉得“装”。

哈佛大学曾做了一个心理学实验。研究者随机把每4个人分为一组。每组中均有1人被安排看一个特别精彩的视频，其余3人看非常一般的视频。看完后，他们各自分享自己的心情，然后聚在一起聊天。结果发现，那些看精彩视频的人，感觉自己在聊天中被冷落和排斥了。

“装”的人喜欢在朋友圈的字里行间，隐晦地展现自己的地位、财富或权

力，字面上却还仿佛不屑一顾，结果就成了那个看精彩视频的人。朋友交流建立在“相似性”基础上，朋友圈互动建立在“同步性”原则上。越相似的人越容易走到一起，越同步的状态越容易引起共鸣。反之，就是找抽的节奏。

我们发朋友圈大致有两种目的，一种是自我表达，一种是公共关注。前者投入程度高的人是自我取向，注重秀自己的私人情绪和生活片段。后者投入程度高的人是人际取向，朋友圈以互动为原则，注重相互交流和点赞。比较合适的朋友圈分享形式是中等程度的自我表达+中等程度的公共关注。

《北京日报》2016.12.12

人生成功标准是什么？

《中国企业家调研报告》给出意外答案

成功的标准是什么？12月13日，由金立手机、黑马会、南方人物周刊联合发布的《金立 M2017 中国企业家调研报告》给出了让人意外的答案：82%的企业家认为成功的标准是家庭幸福。不仅如此，在事业和家庭二选一的情况下，近八成企业家表示为了家庭幸福能放弃事业。

随着社会价值多元化，社会竞争日趋激烈，家庭作为社会的基本细胞，作为抚慰心灵的温暖港湾，更显其对人性升华、社会进步、民族凝聚和文明拓展的深刻影响。这正是国家大力提倡“家风建设”的缘起，也促成了对成功标准的再思考。

家庭幸福是人生成功标准

从1939年立项，历时76年，花费超2000万美元的哈佛大学“格兰特研究”最终

结果表明，人生取得成功的关键是爱、温暖和亲密关系。哈佛的这一研究也印证了本次金立手机、黑马会、南方人物周刊的调研结果——对200位企业家的调研显示，82%的人认为成功的标准是家庭幸福。

《中国企业家调研报告》的统计数据显示：近八成企业家认为幸福的家庭能够让企业家在工作期间心无旁骛，有助于事业少走弯路；近七成企业家认为随企业的壮大，投资者更关注企业家的婚姻家庭情况，越是幸福的家庭越能吸引投资者注资。

金立手机认为：之于品牌，同样有其成功标准，那就是人文的精神，让科技也有温度。唯有具备社会正向价值观的品牌才会有更长久、更蓬勃的生命力。当大