

思前惦后,想通了,这次要说回假话,打死也不承认。“这个,没这么回事”,任何人问他,他都这么说。且看——

黄昏中的公园非常安静,灌木在暮色中飒飒作响。偏僻的一隅,几株树懒散地长着,很不起眼,一般人都不会绕过。旁边的小径花木葱茏,直通湖心公园的小亭,走的人自然多。他选择了冷清的角落边的一条石凳,悄然落坐。此刻,他想一个人安静地想想心事。

心事一旦牵动,就如同抽动茧上的丝越拉越长。

他有一个非常好的朋友,无话不谈,感情甚笃。这位朋友为人厚道,口碑好,人缘关系也好。朋友在机关上班,勤奋执著敬业,深得领导赏识,早就有人放出风来,很快就会进领导班子。早几年结了婚,妻子是大学老师,贤淑端庄温柔。小俩口恩爱有加,其乐融融,这是很相配的一对。这是一个幸福温馨的小家庭,朋友同事无不羡慕。

日子就这样不经意地过着,转眼他们结婚就是整整五年。同龄人不少的孩子已经进了幼儿园,可他们家一直没见任何响动。按理说,怎么着也都应该生孩子了,双方的年龄都已32岁。有人偶尔问起,“忙事业呢,不着急。”淡然地回答却无法掩盖内心的焦虑。但那段日子是灰暗的,他们在痛苦中煎熬,苦闷无边。

观天色可知气候变化,看脸色可察内心世界。作为深交多年的朋友,他当然了解这一切。那回,他们作了彻夜长谈。酒量本来不大的那位朋友

勇士最强的援军真会来吗?这还要上场才有答案,且看——

6月8日,总决赛G4,勇士面对不能再输的局面,汤普森回归再加上卢尼带伤回归,但还是输。援军到达,但笔者认为少了最强的那一个。

整个上半场,双方是防守死掐,勇士将防守做到了极致。他们在第一节让猛龙21投只有6中,除了8投5中的莱昂纳德,其他猛龙球员合计13投1中。上一场大爆发的西亚卡姆、洛瑞和伊巴卡掐死了猛龙的进攻。46比42,勇士领先上半场。

汤普森火线复出,带伤出战,手感也很不错。18投11中,轰下了28分,三分球10投6中,与库里合砍55分,可这依然没能帮助勇士锁定一场比赛扳平的胜利。伦纳德再砍36分12板,成为场上勇

在人与人的交往中,谎言具有多重性、遍及性。且看——

违背事实真相说话被认定为“谎言”。但在人与人的交往中,谎言却具有多重性、遍及性。

其一,善意谎言。几年前的一天,年近五十的彭某突发意外,其家属即时将老母亲送到乡下亲戚家。老母亲返家后总见不着儿子,时有惦念。尤其是节日与喜庆日,老母思儿心切。白发人送黑发人,是每个老人难以承受的精神打击。于是,彭某家属谎称他去外地打工了。老母亲居然相信了,情绪安定下来。

其二,恶意谎言。如今网络时代,不少人于网上交友。当中就有不法分子借机坑害他人。一游民谎称军官,煞有

敞开了喝,情到深处,泪流成河。压抑好久的感情一下子释放出来。迷茫、困惑、为难,不知道怎样做才能处理好这件棘手的事。他陪着喝,陪着哭,也陪着闹。一夜折腾后,达成了一致看法:既然无法生育,那就抱养一个。但是对外要严格保密,只能称是自己生的。

一切按计划有序进行。

他与一个县的民政局长是哥们,交待福利院里如果收养到刚出生的健康婴儿。无论男女留着,迅速告知。那天一个电话打来,福利院有几个婴儿不错,他立即驱车前往。果然有几个刚出生的婴儿,保育员正在喂牛奶。他抱在手里,闭着的双眼竟然睁开了,那个欢喜啊,情不自禁,发自内心,就是她了。

离开原来居住的院子,另租房到陌生的环境,请专人护理,请假称生孩子。事情出奇地顺利。

这孩子特乖,出奇地好带。吃得多吃得好,生活有规律,不吵不闹,似乎懂得珍惜这来之不易。不经意地看着长大了,会说话了,会笑了,会玩了,可以和大人交流了,而且一幅美人胚子的料,聪明过人。人见人夸,人见人爱,小夫妻的心陶醉了。

世界上总是有那么一些人,当别人失意倒霉时会表现格外的悲怜同情。这个家庭当时没有生孩子时,就有人总盯着问,仿佛比当事人还急。当别人过得幸福、高兴时会莫名嫉妒,尽管与他无关。如今,这个家庭有了孩子,日子如此美满,有人就看不顺眼。猜测、怀

援军没有全部到达

周卫国

士无法逾越的战神。今年季后赛第8次在客场拿到30+,追平了2010年的科比和2017年的詹姆斯,在NBA历史上仅逊于2009年的科比(9次)。同时,这也是他今年第14次在季后赛拿到30+,在最近10年里追平科比和詹姆斯,并列第一。

5年来,勇士见惯了各种大风大浪,他们曾在1:3落后的情况下完成过翻盘。2016年西部决赛他们曾1:3落后于雷霆,但最终靠着汤普森的疯狂表现实现惊天翻盘。但在随后的总决赛中,他们则成了被骑士翻盘的球队。

连丢两个主场,大比分1:3落后,勇士已经被逼到了绝境。或许这是2016年西部决赛时的噩梦降临,那一次,勇士上

疑、好奇纷至沓来。那么些年没生孩子,怎么突然又生了?这个孩子看起来不怎么像,是不是带养的?

知道了他们的关系,不少人从他这里探口风。“究竟是怎么回事?说来听听。”“没有必要为别人留面子,当冤大头。”好像他也做了见不得人的事一样,像审罪犯一样盘查。

他本身是个很阳光的人,从来以说谎话为耻。这件事是他一手策划、亲自操盘的,一点一滴了然于心,事实真相再清楚不过。可一旦说出去,朋友对他的形象会打折扣,重要的是对小孩的成长不利。带养的、亲生的还是有根本区别,小孩一旦明了真相,会有天然的排斥和逆反,说不得啊!

心里容不得事,他苦恼无比,压力山大。走进公园是散散心,排解烦恼。

思前惦后,想通了。这次要说回假话,打死也不承认。“这个,没这么回事”,任何人问他,他都这么说。

这是权威的结论,因为他的话不得不信。

守住别人的秘密,就是守住自己的人格。

做到这一点,其实不简单。



扫一扫!新功在这里

心语杂谈

谎言

贺万顺

事故发生。恶意谎言是不道德的,失信于他人,甚至变质为诈骗行为,这类人肯定是要被众人唾弃的。



善意的谎言可以理解,能避免次生

【行健居笔谈】

“心平气和”便是调和的基本目标,只有经常使心理保持在心平气和的状态,荣辱不惊,悲喜不忧才对健康有益。且看——

上善若水 水利万物而不争

刘洁

有一家医院,在对抑郁症或其它精神病人治疗时,要求前来探视的亲友,不能询问病情,也不能多说话。到了病房,拿张报纸,或一本书,看书或看报纸,看了一两个小时后离开。这种方法在精神病人治疗中,取得了很好的效果。默默地陪伴就是最好的治疗。

这就是“无为而治”的疗法。

道家哲学强调道法自然,尊重事物本性,提倡保持一个平淡、自然的状态。道家哲学本身就是一种高级的心理学,是具有东方特色的心理学,对我们增强自身的调适能力,抗压能力,对我们情绪管理有很好的指导作用。

有关情绪管理,2500多年之前老子就作过深入的探究。这一点,从《道德经》中就可以看得出来。

《道德经》把情绪管理分为三个层次。

第一个层次,是情绪管理的初级层次——和。

《道德经》四十二章:“万物负阴而抱阳,冲气以为和。”老子认为,“和”是世间万物的一种存在状态。万物皆有阴阳两面,而阴阳中的万物与万物中的阴阳是在相互斗争中互相依存的。“冲气”是和的基本手段,对于不同的事物有着不同的形式,而人类的“冲气”则指人与人的交流或人体中的阴阳调和。人的心理也需要调和。“心平气和”便是调和的基本目标,只有经常使心理保持在心平气和的状态,荣辱不惊,悲喜不忧才对健康有益。

老子教导我们,要有意识地管理自己的情绪,不管遇到什么事情都要有良好的心态——这便是情绪管理的第一个层次。

老子说的情绪管理的第二个层次,就是“不争”。

《道德经》第八章:“上善若水。水利万物而不争。”“夫唯不争,故无尤。”老子教导我们要向水学习,对万物有利而不争自己的名利,滋润大地万物,却不求一点回报,即使十分污浊的东西,它也能够容忍——深藏其中而表面平静如初。正因为从来不争,所以才永远不会有忧患。

如何能够达到“不争”?

《道德经》第二十八章:“知其雄,守其雌;知其白,守其黑;知其荣,守其辱。”知道自己是人前之人(白),却常常处于幕后(黑);知道自己是人上之人(雄),却常常处于人下(雌)。《道德经》第二十二章:“曲则全,枉则直,洼则盈,敝则新,少则得,多则惑。”“不自见,故明;不自是,故彰;不自伐,故有功;不自矜,故长。”

老子这是教导我们,不争名,不争利,敞开胸怀,包容一切。大喜不兴高采烈,大悲不垂头丧气,任何时候都不会患得患失。

老子说的情绪管理的第三个层次便是“道法自然”“无为而无不为”。

如果说,前两个层次属于“控制”的范围的话,那么第三个层次则完全属于“性格”的因素。人们常说:反复成习惯,习惯成自然,自然能成性。当习惯一旦成为性格,那就“泰山可移,稟性难改了”。

对于养生心理中的情绪管理老子强调要自然。自然,才是情绪管理的最高境界,那就是由自我的有意控制到不必控制而自然流露出来的平和情绪。这是需要长期的修炼才能达到的境界。