



主持人:淑怡 邮箱:jashipindao@163.com
博客:http://huixinrexian.blog.163.com



慧心:心理咨询师
信箱:
huixinrexian@163.com
热线:0531—86701327,
每周一下午2:30—4:30

同事把我的赠品味下了

慧心: 有件小事让我挺窝心。前些日子,有个同事去香港,我托她带了一些护肤品和香水。老公以前也帮我带过,这些东西都是有赠品的,比如试用装、化妆包或太阳伞什么的。但她却一件赠品都没有给我。我也不好意思问,一问就显得指责她味下了似的。但我心里真是不舒服。倒不是我非要那些赠品,而是我觉得她不该这样做。毕竟,那是属于我的东西,你说呢?

——百合

百合读者: 你好。真的正如你所说,这是件很小很小的事情。本来不想做公开的回复,但转念一想,生活中恰恰是诸如此类的小事情会让我们感到窝心不爽,还真需要重视一下呢。

圣者说过,衡量一个人幸福的程度,就看他的烦心事。烦心事越大,则幸福程度越低,烦心事越小,则幸福程度越高。刚刚发生的日本大地震,带给许多人的是大烦恼,而你没能拿到“赠品”,真的是小到不能再小的烦恼,完全可以忽略不计的。按圣人的说法,你应当是很幸福的,但是你依然不开心。我想,那是因为你把这个小烦恼放大了,让它占据了心灵中太多的空间,以至于被负性情绪所控制。

同事热心地帮你带回了护肤品和香水,使你节省了许多银子,你应当心怀感激才是。如果你把感激放在首位,让感激占据心灵的大片疆域,那么,你就不会为一点赠品而耿耿于怀了。我有一位好朋友,她看人总是先看并多看别人的好,且特别注意吸取别人的优点来滋养自己。如此,人到中年的她,举手投足都散发着亲切和温暖,令人如沐春风。

同事没有给你赠品,我觉得原因大抵有三:

一、没有赠品。以前有赠品不代表现在也有赠品,人往往会犯经验主义的错误。我有过这样的经历,在香港免税店买的护肤品有小赠品,但在机场则没有任何赠品。在日本旅游时,每次买护肤品都是主动索取,小妹才拿出几个试用装的。

二、她没有把小赠品放在心上,忘记随东西一起给你了。

三、赠品可爱。她觉得自己劳苦功高,留下一点小赠品也在情理之中。

也许在你看来,第三种的可能性比较大,即便真是这样,我觉得也无可厚非。不过是一点小赠品而已,上升不到人品道德的高度。

“世间本无事,庸人自扰之。”认真揣摩这话,我们会发现,生活中的许多烦恼的确是我们自己想出来的。究其根源,还是在于一个“贪”字。如果没有贪心,你就不会对那点“可能有也可能没有”的赠品如此在意,也就不会心生烦恼了。

你没有去询问是正确的,这不是好不好意思的问题,而是妥不妥的问题。询问,很容易伤害同事的自尊及同事间的情意,一旦传出去,下次不仅没人肯再帮你带东西,而且对你敬而远之也说不定呢。你损失的便不是一点不值钱的赠品,而是宝贵的人际和谐了。

祝福深深。

慧 心

春天真要“捂一捂”吗

读友求助:

小霞来电说,天气转暖,她想换上春装,但妈妈却说要“春捂秋冻”。她想问下午茶读友,真的应该春捂吗?

茶友观点:

春天天气忽冷忽热,而人的神经调节能力不能及时迅速地调节以适应“孩儿脸”般的天气变化,机体来不及适应就容易患病,因此,这段时期要适当地“捂一捂”,要防风保暖。

——新 民

有个很传神的成语来形容早春——春寒料峭,就是说早春的冷是蛮厉害的。所以,早春时不应着急脱衣服,等春寒彻底过去后,再换上薄的春装为好。尤其是老人、孩子以及身体虚弱的人,更应“捂一捂”。

——晓 岚

春捂我觉得主要是捂好颈肩、腰、膝盖和双脚。上衣可以穿得薄一点,配一条保暖的披肩护住肩膀。许多女孩子早春就换上薄丝袜,这对腰和关节都非常不

利。毕竟,早春还是以寒为主的。

——春 发

冬季人们穿了几个月的棉衣,身体产生的散热功能相对平衡,初春气温变化比较大,一旦气温下降,就会使人的机体免疫力下降,容易引起感冒和各种呼吸道系统疾病,所以,春天还是捂捂好。

——静 语

冬三月草木凋零、冰冻虫伏,人体新陈代谢相应变慢,抵抗力下降,容易生病,也特别容易损伤阳气,春季养生保健要以保护阳气为首要,所以不要急着减衣服。

——张 刚

早春要特别当心“倒春寒”,老话说“避风如避箭”,早春的风还是很凉的。小霞如果真想换春装的话,也要注意保护好后背、肚脐和膝盖。尤其是后背,特别

容易受风寒。可以在薄外套或风衣里搭一件长度能护住肚脐和腰的坎肩,既保暖又时尚。

——风 铃

一般来说,气温回升到15摄氏度以上并稳定后,就可以换上薄点的衣裳了。早春穿衣可以遵循上薄下暖的原则,就是说上衣可以薄一点,下装则要暖一点。小霞爱美,不妨换上薄外套,但打底裤和长靴则不要换。常常能见到穿貂皮配凉鞋的模特图片,走走猫步,拍拍照还可以,真这样穿是万万要不得的。

——曼 溪

孩子和老人天冷时尽量避免外出或不要輕易外出,可在阳光明媚,比较暖和时外出。在室内也要适当注意保暖。尽量在朝南的房间里活动。

——杨 阳

孙女士来电说,上初中的女儿是一个名牌迷。周末带她去商店,她要阿迪的跑鞋,又要小熊维尼的毛衣外套。孙女士只给她买了阿迪的鞋,花了八百多。小熊维尼的外套近两千元,孙女士没舍得。结果女儿不高兴,说许多同学都有。孙女士很困惑,她想和下午茶的读友聊聊,大家是如何看待孩子要名牌的呢?遇到这种情况又是怎样处理的呢?

邮箱:jashipindao@163.com 博客:http://huixinrexianblog.163.com

女儿非得要名牌



我的省钱之道

不打折不买衣

文/晨露

作为职业女性,三十岁后,我不再穿便宜的地摊货。但好衣裳自然有好价格,我和老公都属于普通工薪族,要想实现穿好衣裳的目的,必须精打细算。我的方法有二:第一,购衣前深思熟虑,只买真正需要的衣裳,而且能和衣橱里的其他衣裳进行搭配,且每年穿着的机会不少于两个月;第二,只在打折时购买。

在刚刚过去的妇女节,我以2折的价格买了原价1600元的爱慕内衣,4折的价格买了原价1800元的鹿王羊绒衫,5折的价格买了原价800元的敦奴衬衣。这些衣裳无论质量还是款式都深得我意,如果以正价来买,肯定超出我的购买能力,而打折时买则能轻松承受。

我的着装风格属于稳重型的,所购衣裳也是基本款的,都能穿用很多年。去年夏天,敦奴4折促销时,我买了一件内里是獭兔毛的过膝长大衣,折后的价格是1800元。虽然这个价格也蛮贵,但相对于衣裳的品质来说,性价比是很高的,这款冬衣可以穿十年的。初冬时,陪朋友逛商场,看到类似款式的大衣都要五千元以上,她对我买的衣裳羡慕不已。在我的建议

下,她暂时放弃了购买计划,等到圣诞节促销时,终于以6折的价格买到了心仪的大衣,她开心地说以后都要等打折时再买。

除了充分享受打折的优惠,我也懂得利用免税的优惠。我的浪琴手表,迪奥太阳镜以及两款品牌包都是先生出国时帮我带回来的,价格比国内便宜许多。护肤品更是如此。一般来说,免税护肤品是国内价格的百分之六十,能够节省许多银子。

我崇尚节俭,但我不提倡为了节省而降低生活的品质。所以,我不会去买十几块钱的文胸,也不会去买三五百块钱的大衣。

在同事和朋友眼中,我是公认的穿着很有品位的女人,我相信,高品位一定来自高品质的衣裳和配饰。虽然有些非凡的女子能把地摊货穿出大牌的感觉,但是,我只是普通的女性,我明白,只有质量好一些的衣裳能让我看上去得体有气质。

我不是败金女,也不是月光族,我会认真掂量好手中的银子,尽量以最少的钱买到钟情且适合自己的好衣裳,这就是我的省钱和美丽之道,愿意和屋檐下的女性朋友来分享。

剩菜加热注意啥

■鱼类——加热5分钟

鱼类菜肴中的细菌很容易繁殖,所以,打包的鱼类一定要加热5分钟。但过长时间加热,鱼肉中所含的蛋白质和丰富的维生素等有益于人体神经系统的营养素就会失去营养价值。

■肉类——加热时加点醋

肉类和动物类菜肴有打包回去后再次加热,最好加点醋。因为这类菜肴含有比较丰富的矿物质,这些矿物质加热后,都会随着水分一同溢出。在加热的时候加点醋,这些物质遇上了醋酸就会合成醋酸

钙,不仅提高了它的营养,同时还有利于身体吸收和利用。

■海鲜类——加热时加点作料

海鲜类菜肴在加热时最好另外加一些料酒、葱、姜等作料,这样不仅可以提鲜,而且还具有一定的杀菌作用,特别是姜,具有杀菌和解毒(特别是鱼虾蟹之毒)的功效。

■淀粉类——4小时内吃完

富含淀粉的菜肴,最好在4个小时内吃完,因为它们容易被葡萄球菌寄生。而这类细菌的毒素在高温加热之下也不会被分解,解决不了变质的问题。

(连淑兰)

大蒜调味五法

去腥提鲜:如炖鱼、炒肉时,投入蒜片或拍碎的蒜瓣可使菜肴鲜美可口。

明放:多在做咸味带汁菜时加入,如烧茄子、炒猪肝或其他烩菜时,放入几瓣蒜可使菜散发香味。

浸泡蘸吃风味独特:如吃饺子时,蘸小磨香油、酱油、辣椒油浸泡的蒜汁,夏天也可用

馒头蘸蒜汁吃,既开胃利口,又可以防肠道疾病。

拌凉菜:用拍碎的蒜瓣或捣碎的蒜泥拌黄瓜、调凉粉,在蒸熟的茄子上浇蒜汁,菜味更浓。

兑汁:把蒜末与葱段、姜末、料酒、淀粉等兑成汁,可以做出各种风味炒菜。

(王展)