

每个人都可以成功

□周礼

曾经有一位中学老师做了一个有趣的实验,他给学生布置了一个作业,让大家把自己觉得最不可能完成的事情写在一张纸上。虽然学生不知道老师这样做有何用意,但还是认真地按老师的要求做了。有的学生写道:我不可能成为一个受大家欢迎的人,我不可能战胜心里的怯弱;有的学生写道:我不可能考上大学,我不可能投中三分球,我不可能爱上钢琴;有的学生写道:我不可能成为一个叱咤风云的人,我不可能成为一个作家,我不可能……

学生的回答可谓五花八门,但归结起来,他们都认为有许多事情,即便自己

再怎么努力,这一辈子也不可能完成。对此,老师没有作任何评价,只是将这份特殊的作业封存了起来。直到多年后的一次同学聚会上,老师才把它打开,并还给了每一位同学。当这些学生看到当初写下的纸片时,他们发现上面的不可能,几乎都变成了可能。

从上面的故事,我们明白一个道理,困难只是暂时的,每个人都可以成功。话虽如此,可为什么现实中却有那么多的人未能成功呢?这恐怕主要源于不能脱离自己设置的套子吧。据有关资料显示,有70%以上的人对自己的现状十分不满意,可是他们仍然在叹息与抱怨中

继续工作着。当别人问及他们为什么不想办法改变时,他们只是摇头说,没办法,自己一没资本,二没关系,三没才华,除了现在做的工作,自己还能干什么呢?

而有些人,一件事情还没有做,就开始自我否定,认为自己这也不行,那也不行。一个连尝试的勇气都没有,一个连自己都不相信的人,又如何能在事业上取得成功呢?事实上许多事情,只要你大胆地做了,远没有你想象的那般困难,抑或当时看起来很难,但通过自己的努力还是能够达到的。如果回到过去,爱因斯坦一定不敢相信自己会成为伟大的科学家,比尔·盖茨也一定不敢相信自己能成为全球

首富。世上之事本来就没有什么不可能的,也没有什么是一成不变的,只要你有勇气跨出去,有信心走下去。

普通人的一生,可能只从事过两三项工作,而整个社会,至少有上千种行业。当在某个领域不能取得成功时,为什么不换一个领域试试呢?或许在新的工作岗位上,你就能找到自信,找到那把打开成功大门的钥匙。

不必哀叹自己的不幸,也不必羡慕别人的成功,其实你也行的!每个人都有自己的优点和长处,每个人都可以取得事业的成功,只要你认定目标并坚持下去。

生活百科

睡前摩腹能养阳

要想在睡前养护体内的阳气,摩腹不失为好方法:仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上顺时针方向旋转按摩200次,能促消化、防便秘。

起床后弹弹后脑勺

很多人睡醒后,常常觉得头晕沉沉的,全身没劲儿,有时还会耳鸣。这时,不妨弹弹后脑勺,会有意想不到的效果。用两手掌心紧按两耳外耳道,两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨。然后掌心掩按外耳道,手指紧按脑后枕骨不动,再很快抬离,这时耳中有放炮样声响。如此反复做上5~10次,每日做2~3次,老年人不妨多做。

养花的人更长寿

美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36,寿命也更长。

每周吃次荸荠护肺

大街小巷都可看到荸荠的身影。荸荠可祛湿化痰,还能清凉解毒,更可以清肺排毒。每周吃一次荸荠,可以起到清肺的作用。荸荠生吃和熟吃都可以,生吃去皮之后直接食用即可,熟吃可以和蜂蜜一起煮汤,效果更佳。

含润喉片多动舌头

润喉片是在唾液的作用下,释放有效成分,从而达到利咽生津、消炎止痛的作用。为了避免对局部黏膜造成较高浓度的持续性刺激,含润喉片时应多动舌头,不要将润喉片总含在一个位置。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍怡弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:120267128@qq.com。



奔腾 苗青/摄

家有儿女

我家有个“研究生”

□张月丽

有一次,女儿说,妈妈,我想买双平板鞋。我淡淡地回应,你上次那双鞋才买多少天?女儿不言声了。

第二次,女儿又说,我想买双帆布鞋。我高兴地说好啊,明天就是期中考试,如果考进前五名,我马上奖励你一双帆布鞋!女儿悻悻地说,那我就不要了。

第三次,我正在收拾碗筷,女儿在背后,语气颇为诚恳:妈,我是买双平板鞋呢还是帆布鞋?我的大脑马上反应出哪种鞋子更贵,但这样考虑显然不够理智,我只好说,那要看看你是缺平板鞋还是帆布鞋了。女儿欢快的声音:那我还是来双平板鞋吧。

过一会,我才醒悟过来。这时,女儿对我嘻嘻笑着说了实话,妈妈,我知道您就怕磨,一磨准成。然后又补一句,“今天不成,明天也准成。”

我不由得反思自己。每当女儿一提要求,正常状态下,一般我都会持反对意见,不行、不好,难免错杀无辜,即使正当的要求也无法满足。当女儿一而再、再而三地采用“软磨硬泡”“死缠烂打”,难免遇

我心软心动的时候,难免有一时糊涂的当口,难免有忙得脚尖打脚后跟的时候……于是就这样一口答应下来!女儿尝到了甜头,等到我醒悟的时候,大势已去,即使能来得及“翻案”,却还要再顶一个“不守信用”的恶名了。我总不能说,孩子,我之所以错误地同意你的要求,全是你的磨功啊。

我把这些事告诉枕边人老公,诉说着他女儿的可爱和可恨之处,诉说着我的无奈和无助之处,老公一句话惊醒梦中人,他说,“这就是你做事无原则的结果。”然后他悠悠来一句,“你以为孩子一天到晚在做什么,没事就研究咱们呢。”

俗话说,知己知彼,方能百战不殆,这战术孩子运用得挺好啊。天天研究什么呢?我们做父母的在孩子漫长的成长过程中,哪个是处处完美的呢?脾气暴躁,有时说话出尔反尔,有时唠唠叨叨,有时……于是孩子就钻了空子。

看来要做一个称职的家长,不简单,做个“研究生”的父母,更难。不让孩子钻空子,就要时时反省自己,这才是做父母的大智慧。

微健康

长期低头上网警惕平山病

16岁的小李是典型的低头族,经常上网玩手机,两年前,小李开始出现右手前臂肌肉萎缩的症状。日前他确诊患上了平山病,而病因和他长期低头玩手机、电脑有直接关系。平山病属于自限性疾病,绝大多数患者在3~5年内病情可自然终止,但是也可能落下终身残疾。平山病的发展跟长期屈颈有密切的联系,建议尽量减少低头的频率,少玩手机、电脑,养成良好的生活习惯。

多走沙地锻炼下肢韧带

发生韧带损伤后,关节韧带并不是很快就能康复,伤者会面临下次打球、踢球后再次损伤的风险。所以,建议可以加强相应关节屈伸或旋转的肌肉力量,通过肌肉的力量来代偿部分韧带的功能。损伤恢复后期如果有条件的,可多在海边等沙地上行走,该方式能锻炼下肢肌肉韧带,有助于预防下次损伤的发生。

下肢骨疼排查前列腺疾病

退休后的张先生右髋关节疼痛,检查显示是前列腺癌骨转移。早期前列腺癌往往没有任何临床表现。有的前列腺肿瘤个头小,隐秘性强,可不引起梗阻或前列腺的症状,往往直到体检或出现骨盆、脊柱的转移症状才被检查出。

脾气急躁易诱发青光眼

青光眼是一种典型的心身疾病。急躁、计较等情绪失控会使得交感神经兴奋,瞳孔散大,造成房角关闭,容易引发青光眼发作。患者在日常生活中应有意识地进行自我情绪管理,参与有益身心健康的文化娱乐活动,遇事不要急躁,有利于对眼内压力的控制。此外,很多人认为得了青光眼一定会瞎,其实如果控制得好,是不会瞎的。目前,青光眼的治疗的共识是保护病人在有生之年不做盲人。

彩票开奖合

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告

第16072期中奖号码:2+9+9

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	67
组选3	/	346	101
组选6	0	173	0

排列三本省投注总额:374648元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告

第16072期中奖号码:2+9+9+8+8

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	27	/	10000

排列五全国投注总额:8479880元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016072期中奖号码:01-05-06-07-14

奖等	六省市中奖注数	安徽中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	66	19	2984
二等奖	4879	966	10

六省市投注总额:583934元,安徽投注总额:106702元
奖池奖金:81847元

中国福利彩票3D玩法

第2016072期中奖号码:0-2-0

奖级	中奖注数	每注金额(元)	本省中奖注数
单选	155	1040	/
组选三	202	346	/
组选六	0	173	0

本期投注总额:1082936元,奖池奖金:484035元

中国福利彩票“东方6+1”玩法

第2016031期中奖号码:基本号码9-8-9-1-0-6生肖码:龙

奖级	华东中奖注数	安徽中奖注数	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	0	0	0
三等奖	3	0	10000
四等奖	118	6	500
五等奖	1477	148	50
六等奖	31046	2620	5

六省市投注总额:970802元,安徽投注总额:90966元
奖池奖金:57929394元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”

第16031期中奖号码:03+14+24+27+29 04+11

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	3	1000000	/
一等奖	(追加)1	600000	/
二等奖	65	157334	/
三等奖	(追加)11	94400	/
三等奖	665	5455	/
三等奖	(追加)230	3273	/
四等奖	26814	200	/
四等奖	(追加)8340	100	/
五等奖	468902	10	/
五等奖	(追加)140085	5	/
六等奖	4712259	5	/

全国投注总额:199452289元,下期奖池:2476910786.37元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告

第2016072期中奖号码:05-11-15-17-20

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	0	0	0
二等奖	14	100	1400
三等奖	222	10	2220

本期投注总额:10318元,奖池奖金:1436元