

打球扭傷了背,去復健。
醫生先為我電療熱敷了半個鐘頭,又要我躺平,為我指壓。最後叫我坐起來,從後面把我緊緊抱住大約五秒鐘,然後氣喘吁吁地說:「好了!覺得如何?」我轉轉身子,說「不錯!尤其最後那緊緊一抱,第一次碰到這種治療法,居然有放鬆的效果。」醫生笑了:「可見你太少被抱。你不知道擁抱能治百病嗎?回去叫你老婆多抱抱你,像我一樣用力,狠狠地抱!一抱解千愁!」又聳聳肩說:「現代人哪!太忙、太少抱,錯失了最原始又最有效的身心治療。」

怪不得兩年前,「免費擁抱(Free Hugs)」活動由澳洲發起之後,一下子就感染了全世界。只見有人站在街頭,舉着「Free Hugs」的牌子,願意被擁抱的人只要走過去,就能接受一個大大的擁抱。有人說那些舉着牌子的人,才是渴望被擁抱的人,他們希望從陌生路人的身上得到慰藉。也有人說他們是願意無條件獻出擁抱的,每個希望被擁抱的人都可以向他們索取。我覺得兩邊都有理,但說得最棒的應該是美國著名漫畫家比爾·肯恩(Bill Keane):「擁抱就像丟回力標,能夠得到立即的回抱。」



在丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)《SQ(社會智能)》書里讀到個感人的故事:
一個三歲的小女孩心情不好,對來看她的叔叔發脾氣。小女孩說:「我討厭你!」叔叔微笑着響應:「可是我愛妳。」小女孩又說:「我討厭你!」聲音變大,而且斬釘截鐵。叔叔卻更溫柔地回答:「我還是愛妳。」小女孩大喊:「我討厭你!」叔叔說:「沒關係,我還是愛妳。」並張開雙臂,把小女孩攬住。
小女孩終於軟化:「我也愛你。」整個人投入叔叔的懷抱。多生動的描述啊!幾乎可以看見那小女孩由嬌嗔的小魔鬼,變成溫柔的小綿羊。

真正打開她心房的,則是那雙伸出的臂膀和緊緊的擁抱。
人天生喜歡擁抱。小娃娃哭,除了餓,要吃;就是沒有安全感,要擁抱。幾曾見過不要大人抱抱的娃娃?那擁抱除了是娃娃對愛的渴望,也表現了他自己的愛。所以當朋友初次把小奶娃交到你懷里,娃娃居然能不哭的時候,你一定會很得意。因為那娃娃顯示了對你的親愛,甚至暗示了你和他父母的交情。老人家碰上了這場面,更不得要高興地說:「瞧!連陌生的娃娃都願意讓我抱,可見我有喜氣,還能多活幾年。」

「抱抱」對孩子真是太重要了,據心理學家研究:常被抱的孩子就像常被母獸舔舐的小動物,因為總覺得媽媽在身邊,有安全感,吃得多也長得快。連放在保溫箱里照顧的早产兒,雖然不能總被帶出來擁抱,也需要護理人員伸手進去撫摸。最新的研究甚至發現,在襁褓期間總被擁抱的娃娃,腦神經的發育不同。長大之後,常表現得更樂觀親和。只是別以為孩子常要你抱抱,就一定表示你成功。因為當大人情緒不穩定,小娃娃也會受到感染而不安,於是動不動就要你抱。你抱他,他才能確定你還愛他。

何只孩子如此,其實成人也要抱抱,而且非但可以擁抱表示親密,還能宣示友好。君不見古裝電影中,兩隊人馬相遇,在敵我不明的情況下,戰鬥一觸即發,突然雙方首領跳下馬來,兩臂張開,還把雙手攤得大大的,迎向前去,來個重重的擁抱,接着兩隊部屬一片歡呼。直到今天,有些民族的男人在擁抱之前,還得作出這麼個誇張的「打開雙手」的動作,意思是「我沒帶武器!」

可不是嗎?人最重要的器官都在前面,有什么比「推心置腹」的擁抱,更能顯示肝膽相照?連拳擊比賽都如此,當兩邊筋疲力竭,既打不動,又不希望被打時,最好的方法就是擁抱。(未完待續)

男人懼怕女人的“嘮叨”背後的心理密碼



張怡筠,情商專家,張怡筠情商俱樂部負責人,美國喬治亞理工學院(Georgia Institute of Technology)心理學博士,曾任大學教授11年,是活躍於媒體的心理學專家,任《心靈花園》、《心理訪談》、《變形計》等節目嘉賓主持,資深企業培訓師。

女人為什麼愛嘮叨?
對許多男人而言,這可真是個惱人的千古奇案,似乎也是自己痛苦的主要來源,有一份調查顯示,男人討厭女人做的事情當中,排名第一的就是“嘮叨嘮叨”,遠高於排名第二的“不愛打扮”。看來連一向好色的男人都寧可忍受醜女,也不願忍受嘮叨女,你就可想而知這事態的嚴重性了。

研究發現,女人一天說的話可以是男人的兩倍,所以這麼看來,女人的確比男人更愛嘮叨。若要仔細推敲,女人被男人視為嘮叨的動作,其實包括不同的內容:

- (1)重複命令:女人對男人發號施令得不到回應,就會不斷地重複要求(而非請求),例如:“你究竟什麼時候去換燈泡?”
- (2)關心提醒:即使是出于善意的提醒,只要不是男人想聽的,也算嘮叨:“你今天吃藥了嗎?”或者:“今天降溫,別忘了多穿衣服。”
- (3)稱讚他人:有時女人表達的是對別人言行的欣賞,但如果男人覺得女人話中有話,這也算嘮叨:“隔壁的老王今年情人節買了一個名牌包送太太,她得意地向大家炫耀呢!”或者:“聽說老吳很會修理電器,任何東西壞了,他三兩下就能搞定!”
- (4)分享心事:最讓女人感到委屈的

恐怕就是這一種了,忙了一天好不容易兩個人見面,跟你說說心里的想法,才表示咱倆親密如昔。但男人下了班就想放鬆,安安靜靜地看個報紙就心滿意足,此時女人如果抒發千言萬語,就真是太不識相了:“辦公室小徐和小陳今天開會時相互咆哮,經理竟要我去協調他們的衝突……”

對女人來說,這些可是內容功用截然不同的溝通形式,但到了男人耳里,卻通通變成同一種定義:“嘮叨嘮叨”。女人該理解的是,基本上只要讓男人心煩的溝通方式,就算是嘮叨,哈!這也解釋了為何男人認為女人無時無刻都愛嘮叨,而女人卻只會承認自己“很偶爾”才會嘮叨的差異。

- 那,為什麼男人怕嘮叨?**
- (1)嘮叨代表權力低落:只有權力高的一方能命令權力低的人,女人不斷要求命令,就意味着權力的移轉,男人當然不爽。
- (2)嘮叨暗示能力不足:男人認為,我做事自有分寸,輕重緩急都能掌握,哪需要別人指示,所以一聽到女人說這說那,就覺得她擺明瞭不信任我的能力。
- (3)嘮叨表示不夠幸福:女人也許認為說話是分享心事,聽到男人耳中,卻被翻譯成“你在怪我不能讓你幸福……”,要不你哪來這麼多的苦?而自己每天做牛做馬,沒料到她仍不幸福,愈想男人就愈沮喪。

女人怎么做,才能減少給對方嘮叨的感覺?

- (1)先說出自己的目的:請別開口就絮絮叨叨,先告訴你這番話的真正目的,以免他老兄會錯意,誤把分享當責怪。例如:
“我沒有要怪你的意思,我只是想跟你分享心情……”
- “我一點兒也不想嘮叨煩你,所以如果你能告訴我一個確切時間,我就心里有數,不會再問你啦!”(說服男人回答,要誘之以利,告訴他這麼做對他有啥好處。)
- (2)給男人一些發呆充電的時間:他一進門你就說話,可是大大不智的表現,聰明的女人會挑時間、挑心情開口,不妨先告訴他:
“我知道你今天辛苦了,我先不吵你,讓你休息一會兒,等你有心情說話時,能不能來找我一下?”
- 如此一來,休息後的他就有足夠的情緒能量來照顧你的心情。
- (3)少說“你”,多說“我”:開口抱怨時一直說“你”,很容易讓對方產生自我防衛的念頭,因而開始爭論不休,例如:“怎麼說你都當耳邊風……?”
- 請試試看多用“我”開場:“我覺得有些不受重視……?”
- 掌握了這些溝通技巧,你和他就不會再受嘮叨之苦,而能享受開心溝通的幸福!

雨打心弦 奏悲曲

風吹髮梢訴別離
雨打心弦奏悲曲,
聚散太容易,緣飛無痕跡。
相思杯中相思知多少,
流星雨下花謝人獨立,
來去紅塵只為一份情。
怎奈時空交錯,
水月鏡花,幻幻虛虛,
你我總是相逢又別離。
試問?當我想你時候,你在誰的懷裏?

敢問?當我悲傷時候,你為誰說笑話?
山盟換來是風雨中無奈腳印,
海誓寫不完星月下無邊空虛。
天知道我魂和夢從未分離,
地明白你是我永遠的唯一,
怕只怕愛恨相纏如何說得清。
啊!想你不如忘你,恨你不如恨己,
前生痴迷今生哭泣,來生誰知我還在這裏。

劉天擎 8/18/09

遠東紀念公園 俄亥俄州唯一私人墓地
FAR EAST MEMORIAL GARDEN, LTD
 8592 Darrow Rd, Twinsburg OH 44087
 Located inside Crown Hill Cemetery Park
 Office: 3030 Superior Ave Room #104, Cleveland OH 44114
 我們提供各項服務,大小壽地,各式墓碑,如果需要詳細資料,請打電話:330-819-0277; 330-352-7788
 穴位從\$950起,勿錯過良機!如果顧客購買遠東花園墳地,將為顧客提供系列服務。

福人擇福地 福地福安 祖先安,後人樂 遠東紀念公園 全為福人備

預先選定一處風水福地,既可陰澤後人,又可為自身添福增壽。

輕鬆一下

貧嘴

1. 漫漫人生路,總會錯幾步。
2. 貧僧是自東土大唐而來,專程去西天拜佛求經的。
3. 三分天注定,七分靠打扮。
4. 沒有拆不散的夫妻,只有不努力的小三。
5. 將客戶睡服。
6. 掙的是賣白菜的錢,操的是賣白粉的心

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL
編輯部

社長 / 主編: 浦瑛
 總編輯: 劉元華
 版面 / 網頁編輯: 程里實
 移民法律顧問: 黃唯

撰稿人: 劉以棟 劉天擎 曉月
 匹茲堡責任編輯: 潘嵐
 哥倫布責任編輯: 陳青杰
 辛辛那提責任編輯: SAM YI