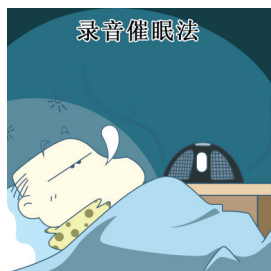


漫伊人

用暗示法调整自己

很多时候,我们可以通过暗示自己的方法来调节心情,期望自己成为什么样的人,就怎样暗示自己。今日的暗示,就是明日的你。



一个人在熟睡或尚未完全清醒之前,潜意识最活跃。这个时候播放录好的内容,可以使大脑在无意识状态下接受暗示。比如:“我的情绪很稳定,只要好好休息,明天就可以精力旺盛,事事顺利。”在睡觉时反复播放半个小时,第二天一定会有很好的工作状态。



每个人都有自己的闪光点,我们要做的,是设法发现它,并且扩大它。



设法缩小消极面,不要把极小部分的失败或恐惧扩大化,以至于影响了整体。



消极语言,是一种消极暗示,说多了就会让人产生自卑心理。“反正我不行”,“我肯定要失败”等,说出这些话就表示失去自信,准备放弃努力停止思考。



赞美他人,不仅给他人积极的暗示,也给自己积极的暗示。因为在赞美他人时,他人必定会还你一个笑脸,这也是一个积极性暗示。

本版稿件由时代漫游公司手机动漫杂志《移动漫》独家提供,移动用户发送 DG 至 106586668 获取更多手机动漫内容,资费 3元/月。

漫天下

桌子开会



据中国之声《新闻纵横》报道,近日召开的云南省深化政府自身建设电视电话会议上,该省省委秘书长点名宣布了省监察厅对会议所作的视频监控结果。其中,在4个州市的6个县,会议室里根本没有人,另有1个县只有1个人。

对此,不少网友表示:“一次缺席也许是意外,但愿他们工作的自律感与责任心可千万别长期缺席。”而此番景象,也被媒体总结为“桌子开会”。

职业拍客监督交通



去年,武汉实行有奖鼓励市民举报车辆违法,结果产生了多达百余人的“拍客”,一年领走500多万元奖金,这引得不少新拍客今年也跃跃欲试。武汉市交管部门有关负责人近日表示,今年将继续这种奖励举措,这无疑将扩大“职业拍客”队伍,对交通违法行为起到震慑作用。

据了解,不少参与这个活动的人,除了赚钱,更多的还是出于对肆意违法司机的愤恨。“拍客”们挤在武汉十多个最容易违法的路段,靠暗中拍摄司机违法赚取奖金。

乡音一改就是罪



娃,你说话咋这样? 爸爸,我回来了!

据《燕赵晚报》近日报道,今年刚大学毕业的小伙子小丁毕业后选择留在了大学所在的城市。因为工作需要,他学会了说一口当地普通话。然而,每次回河北省唐县的老家探亲,他一用普通话交流,就会引来周围人的冷嘲热讽,也许周围人没有恶意,可每次听到这些话,他总感觉不舒服。

“我也不是忘记了家乡话,只是回家后,要有一段适应过程。”他说,一些在异地工作的同学,也遇到过这一窘况,都深感无奈。

漫生活

职场压力,是否已让你濒临亚健康?



亲爱的,如果你经常感到头晕耳鸣、失眠抑郁等,那就说明你的身体在向你敲起警钟,你可能已经濒临亚健康状态了。让我们先做完下面30项自我测试,进一步确定亚健康离我们到底有多远。

- 1.经常患感冒,且不易治愈。
- 2.常有手脚发冷的情形。
- 3.手掌和腋下常出汗。
- 4.突然出现呼吸困难的苦闷窒息感。
- 5.时有心脏悸动现象。
- 6.有胸痛情况发生。
- 7.有头重感或头脑不清醒的昏沉感。
- 8.眼睛很容易疲劳。
- 9.有鼻塞现象。
- 10.有头晕眼花的情形发生。
- 11.站立时有发晕的情形。
- 12.有耳鸣的现象。
- 13.口腔内有破裂或溃烂情形发生。
- 14.经常喉痛。
- 15.舌头上出现白苔。
- 16.面对喜欢吃的东西,却毫无食欲。
- 17.常觉得吃下的东西像沉积在胃里。
- 18.有腹部发胀、疼痛感觉,而且常下痢、便秘。
- 19.肩部很容易僵硬酸痛。
- 20.背部和腰经常疼痛。
- 21.疲劳感不易解除。
- 22.有体重减轻的现象。
- 23.稍微做一点事就马上感到很疲劳。
- 24.早上经常有起不来的倦怠感。
- 25.不能集中精力专心做事。
- 26.睡眠不好。
- 27.睡觉时经常做梦。
- 28.在深夜突然醒来时不易再睡着。
- 29.与人交际应酬变得很不起劲。
- 30.稍有一点不顺心就会生气,而且时有不安的情形发生。

以上30项,如果你出现了5项,那你还处于轻微紧张状态,只需多加留意,注意调适休息即可;

如有9项至20项,表明你已经步入严重紧张状态,这个时候就要找专业的心理医生进行治疗了;

如果超过21项,那么你的情况已经相当严重了,若不引起高度重视并及时采取措施治疗的话,就可能出现心理问题,或者更严重的后果了。

冷笑话™

动物开微博 看看它们都想说些啥



毛毛虫:想一睹美妙多姿的彩蝶,先得忍受丑陋难堪的外表。



蝉:长时间的黑暗和沉默,为的是能在阳光下短暂地高歌。



鸵鸟:既然什么都不能改变,那就眼不见为净。



八哥:不要当面逼着我讲人话,背后又嘲笑我油腔学舌。



兔子:“一失足成千古恨”,偶尔一次的龟兔赛跑却背上了千年沉重的骂名——人无完人,兔无完兔。



猫:餐餐大鱼大肉撑得肚皮溜圆,哪里还有辛辛苦苦捉老鼠的必要?



狗:为了迎合主子,只好把尊严和狗格灭杀殆尽。