

### 在阿富汗冲锋陷阵

2004年6月27日,我和一批新入职警官,站在兰利的中情局总部餐饮区旁边的一间房子里。一位副主管叫我们举起右手,让我们跟着他宣誓。这是1977年我成为海军陆战队军官和1983年成为特勤局特工用过的同一篇誓言。

我在中情局的头20个月,主要在行动处上班,一开始是在反间谍中心,在那儿,我主要是帮助筛查那些进入中情局动机可疑的人,后来转到反恐恐怖主义中心,在那里,我的工作就是专门负责目前的反恐战争。

在接受完培训、学习了一些基本的业务知识后,我被任命为反恐恐怖主义中心某个部门的副主管。我所在的那个部门在反恐战争中非常活跃,我知道自己会“冲锋陷阵”,只是时间早晚的问题。这是中情局的人喜欢说的一句话,也是我来到这里的初衷。

在马里兰州波多马克(Potomac)的一个宁静的早晨,丹尼尔去特勤局总部上班了,我把儿子送到托儿所,我看见所有的邻居都在忙自己的事情,过着特勤局或中情局之外的普通人那种自由自在那里的生活。我又坐在那同一把椅子上(在那里,我曾经做出了决定,从特勤局退休进入中情局),听着客厅里落地式大摆钟滴答滴答响着。我给妻子和儿子写了一封信,我是这么全神贯注,以至我没有注意到出租车已经开到了家门口。司机按喇叭的声音使我回过神来,我拿了包朝前门走去。我将前往阿富汗,中情局的战场就在那里。

2006年深冬,一个阴冷的早晨,寒气逼人。在貌似广袤无垠的阿富汗某地中情局的一个大本营里,我和国家秘密行动处(即以前的行动处)的两名成员站着喝世界上最难喝的咖啡。

作为部门副主管,我到阿富汗是帮助特工完成部门的使命,同时评估部门的需求。为此我得不怕脏,不怕累,与部门成员同甘共苦。来到这里不久,我们还在遭受倒时差的痛苦

(我们比华盛顿时间晚了9个半小时),我尽量想要让脑子清醒一下,在办公室里准备开始工作,这些工作与平常所做的完全不一样。

尽管春天临近,这片古老土地的气温开始回升,但是在东北部山脉的山顶上还有大量积雪,山脉的另一边就是巴基斯坦。这些山脉参差不齐,有一种世界其他地方见不到的美丽,我一边继续为当天的工作做准备,一边感叹那鬼斧神工般的壮美。由数百万年风雨的侵蚀所形成的犬牙交错的山峰,峰顶白雪皑皑,这一切美得让人心悸。谁曾想到这些古老的山脉就是塔利班和基地组织的老巢?这片地区有无数的山洞,就像是恐怖分子量身定做的一样,能让他们轻易地伏击他们的敌人,这种地形便于他们使用轻武器、火箭攻击和简易爆炸装置。然后他们就在这些山洞中消失得无影无踪。

今天,他们的敌人是美国和中情局。从1979年到1989年,在阿富汗和苏联交战期间,美国曾帮助这些人打过苏联人。但是这已经时过境迁。这也是一个典型的恩将仇报的例子。25年前,当他们艰苦卓绝地反击苏联时,这些人非常欢迎我和我的同事。可是如今只要有办法,他们就要砍掉我们的脑袋。

这可不是绅士们的中情局,只要参加鸡尾酒聚会,喝着马丁尼酒,穿着燕尾服就可以。在那样的中情局里,如果间谍被敌方逮捕,他就会被遣送回美国。但阿富汗是中情局卖苦力的地方,那里又脏、又冷、又热,吃得又差,而且危机四伏,危险与你形影不离。在这里,如果被俘,我们就会受刑,被当作宣传工具,之后就像牛羊一样被屠杀。

(19)

下期关注:接受生死攸关的机密任务

### 助公子光篡位

离开楚国,伍子胥便开始了他传奇而又悲惨的逃难历程。他先是追随楚国太子建到宋国,后来因为宋国“华氏之乱”辗转来到郑国。太子建和晋国君王私通,要做晋国攻打郑国的内应,伍子胥劝说无果。后来郑国国君知道了,就把太子建杀了。伍子胥又带着建的儿子公子胜逃出郑国奔吴而去。就这样白天躲藏,晚上赶路,终于来到吴楚两国交界的昭关(在今安徽含山县北)。

面对着铺天盖地的通缉令和诱人的赏银,昭关官吏盘查工作开展得紧张而又细密。如何才能顺利过关呢?伍子胥悲惨的经历引发了扁鹊弟子东皋公的恻隐之心,他把伍子胥二人带进自己的居所,一连七日好酒招待,却丝毫不谈过关之事。

伍子胥彻夜翻覆,寝不能寐,几天工夫下来,曾经年轻帅气的英雄少年伍子胥惊奇地发现,自己居然须发俱白,整个一“白头翁”了。相貌全变的伍子胥,因祸得福,蒙混过关。

伍子胥背负血海深仇一路狂奔,父兄的死如同巨石时时刻刻压在他的心头,让他食不甘味,度日如年。当伍子胥到达吴国时,正值吴王僚当政,公子光为将军。但是,伍子胥很快就发现,吴国当时的大环境根本不适合他报仇,吴王僚也没有真正对自己加以重用的意思。伍子胥慢慢了解到,竟然是公子光在吴王僚左右屡进谗言的缘故。因为每当伍子胥向吴王僚陈述伐楚的益处,提议吴国攻打楚国的时候,公子光总是冷冷地说:“他这是为了报自己的私仇,并不是替吴国打算。”就这样,伍子胥的报仇愿望被公子光给彻底搅黄了。

伍子胥醒悟过来,公子光反对伐楚,是因为不想伍子胥为吴王僚所用,是在敲打暗示自己要站对队伍,是想拉拢自己排除异己,让伍子胥依靠自己复仇,这个公子光有篡位之谋!

一般喝茶的温度应该保持在40度左右最好,不要超过60度,而饮用10度以下的茶,会损害人的口腔、咽喉、肠胃等器官,所以不要饮用。不但如此,喝冷茶之后,会使体内滞积寒气,咽喉容易生痰,对身体可以说是坏处多多。

除了茶的温度,喝茶的时间也是有讲究的。一般来说,饭后半个小时饮茶比较好,茶汤可以去除油腻,利于消化。千万不要在饭后立即喝茶,俗话说:饭后立即喝茶等于喝毒药,所以一定要在半个小时以后才能饮茶,但是也不宜喝浓茶。如果不是特别需要,建议大家在饭前饭后半个小时,尽量喝温白开水,这才是最保健的饮食习惯。

养生方法:吃饭喝茶以温为宜,养成良好的饮食习惯,饭前饭后半个小时内不喝茶。

### 11.早喝盐汤如参汤,晚喝盐汤如砒霜

养生老话:早喝盐汤如参汤,晚喝盐汤如砒霜。症状表现:盐汤不能喝太多,否则会摄入过多的盐分,容易引起高血压、肾脏疾病。

周末,大家都开心的出去玩了,我正坐在小区边的公园休息,就看到了同住一个小区的小林,他一脸郁闷地在一边发呆,我就问:“小林,你怎么在这里,周末也没出去玩?”

小林说:“哪有心思玩啊?我一直定期去体检,上次检查后也没有什么毛病,这几天也知道是怎么回事,早晨跑出汗后,我老是感觉头晕晕的,手还有点麻,这怎么办啊,不是得了什么病吧?”

“你这是体内的钠含量少了,没法维持身体正常的新陈代谢造成的,你以后每天早晨起床喝一杯淡盐水就会缓解这种症状。”

盐是我们常见的调味品,也是人体必不可少的物质,除了食用有度外,也有时间的要求,俗话说“早喝盐汤如参汤,晚喝盐汤如砒霜。”当我们起床的时候,空腹喝上一杯淡盐汤,可以清除口臭,增强消化功能,预防食欲不振,所以也有“早晨喝杯淡盐汤,胜过医生去洗肠”的说法。现代医学研究证明,每天早晨起床后饮适量的淡盐水,对预防脑血栓和动脉

伍子胥敏锐地洞察到公子光的心思。为了自己的复仇目标,伍子胥和公子光开诚布公地谈判:“只要你答应将来为我发兵楚国,我可以帮助你顺利夺取王位。”公子光一口答应了。于是伍子胥为他策划夺权的一系列行动,首先给他介绍了一位名叫专诸的勇士。公子光十分高兴,把伍子胥作宾客对待。伍子胥退居郊野耕作,后来,在吴王僚因楚平王大丧伐楚,国内空虚之际,令专诸杀王僚,拥立公子光为吴王。伍子胥的风险投资大功告成,复仇的梦想似乎不再遥不可及了。然而,由于复仇的心火太过熊烈,伍子胥为自己埋下了祸根。这就要说到吴越战争中另一个关键人物伯嚭了。伯嚭本是楚国名臣伯州犁之孙。父亲郤宛,是楚王左尹,为人耿直,贤明有能,深受百姓爱戴,因此受到了少傅费无极的忌恨。后郤宛被楚国令尹(国相)子常所杀,并株连全族,伯嚭侥幸逃离。他听说伍子胥在吴国,便逃到吴国投靠伍子胥。

伍子胥与伯嚭虽无私交,但是因为遭遇相似,同病相怜,就将他举荐给吴王阖闾。在盛大的宫宴上,吴大夫被离对伯嚭很不放心,轻声问伍子胥:“您只见其表,不见其内。我看伯嚭为人,鹰视虎步,本性贪佞,专功而擅杀。如果重用他,恐怕您日后会受到牵累。”

被仇恨扰乱了心智的伍子胥,未能听进被离的忠告,他太需要战友了!最后,在伍子胥大力举荐下,阖闾收留了伯嚭,让他与伍子胥共谋国事。谁也无法料到,伯嚭将来会成为伍子胥的克星。

(15)

下期关注:万能伍子胥

19世纪末20世纪初,世界著名心理学家弗洛伊德首先提出了潜意识的概念。弗洛伊德认为人是受潜意识所控制的,“人类根本没有选择的权利,而所谓的自由意志不过是种错觉。我们的行动和选择其实都是由我们无法觉察的潜意识所决定的,如果我们充分了解每个人的先天遗传和后天环境,我们就可以准确预测得出他的行为”。

在课堂上,我经常会同大家“有谁怕蛇”,每次都会有很多人举手,我会问其中怕蛇比较严重的人:“假设我拿着一只死蛇或假蛇走到你的面前,你会害怕吗?”我的问话几乎每次都会得到相同的答案——“我很怕,即使我明明知道你拿的是一条死蛇或假蛇,根本威胁不到我,我依然还是很怕。”这就是潜意识的作用和力量。即使人在意识上知道蛇是死的或假的,并不会对自己造成伤害,可还是会害怕,因为在他的潜意识中真实的存在着怕蛇的心理和身体反应。可见,相对于意识而言,潜意识的力量是无穷大的,它随时在决定和限制着我们的行为,甚至影响着我们的生活与命运。

也就是说潜意识——思想的种子左右着人的一切结果。而我们思想的种子源自于我们在过往经历中受到的心灵创伤所形成的情绪,也就是我们的生命程序。

这些年来,我在对人的思想形成的研究以及对大量个案进行处理的过程中看到:情绪对一个人的思想有着极大的影响和作用。我们今天生活中的烦恼、不如意和痛苦在很大程度上都是来自于情绪的困扰。可以说,情绪是对思想的最大影响,也是对生命能量的最大消耗。

有经验的人 would 知道,十月怀胎过程中,如果能保持良好的情绪,夫妻恩爱,出生的孩子就会好带,身体也会相对健康;如果父母双方不断争吵,情绪波动大,出生后的孩子就会明显难带,也更容易生病。

在家庭中,当孩子没有达到父母的要求的时候,有的父母会无法控制自己的情绪,勃然大怒,结果孩子的自尊心受到打击和扭曲;有的父母则会给予孩子理解和支持,结果孩子因为感受到父母的爱而更积极向上。在工作中,有的人对工作总是感到很厌倦,结果一直生活在不如意当中;有的人则心怀感恩,不论遇到什么困难都想办法去克服,在这些过程中学习成长……

人在过往经历中形成的情绪种子会在遭遇类似的境遇时把曾经的感觉和结果从心智中调出来形成思想,在使人做出本能反应的同时创造结果。也就是说,人的本能反应都是来自于最早的思想,正是思想所形成的细胞记忆才使人产生了本能表现,也就形成了每个人的生活与命运的差异。

一个黑人出租车司机载了一对白人母子,孩子奇怪地问妈妈:“妈妈,为什么司机伯伯的皮肤和我们的皮肤颜色不一样呢?”

母亲微笑着对孩子说:“上帝为了让世界更加五彩缤纷,就创造了不同颜色的人。”

到了目的地,黑人司机坚决不收这对母子的车费。他激动地对那位母亲说:“小时候,我也曾问过母亲同样的问题,但是母亲说我们是黑人,注定低人一等。如果当时我听到的是你的回答,今天的我可能是另外一个我……”

为人父母者的教育思想决定着孩子未来的发展方向!在教育孩子的过程中,我们应该像那位母亲一样,用善良的行为和充满爱的语言在孩子的心田上播撒友爱和谐种子,让这些种子在孩子们的心智中生根发芽,形成美好的细胞记忆,让良好的行为习惯为孩子本能的反应,帮助孩子走向成功的人生!

然而,在现实生活中,我们大多数为人父母者教育孩子的思想都沿袭了自己的父母教育自己的经验。可是,时代在变迁,社会在发展,老一辈的教育观念早已不适用于现在的孩子了,更何况因为受到时代的局限,老一辈往往都秉承“棍棒底下出孝子”的观念,这必然会对孩子的身心造成极大的伤害。即使现代的父母知道打孩子不好,但是当一些事情出现的时候,往往也无法控制自己的情绪。所以要想教育好孩子,首先要使自己的思想得到真正的转变。这就需要正确地认识生命的过程,懂得生命的价值,清楚并了解自己心智中储存的情绪,从而回到原点清除“种子”以改变思想。

生活就是一面镜子,是我们的思想创造了我们现有的一切!当我们真正看到自己在成长过程中所受的伤害和缺失的爱,真正认识并懂得生命的过程后,才能真正理解孩子的心灵,在提升自身境界的同时改变思想,用智慧把我们的孩子培育成人!

### 第三章 用尊重塑造孩子的内在价值

放下自己的强者姿态,认识并尊重自然规律;在与孩子平等相处的过程中,与孩子一起获得身心的同步发展;按照孩子成长的轨迹来引导孩子迈好人生的每一步,给予孩子内在的价值,使孩子成为他愿意成为的人。

(17)

硬化也有很好的作用。对于习惯性便秘的人来讲,喝盐汤也是防治便秘的好方法。

一般习惯早晨跑步的人,一定要在早上喝一杯淡盐水,尤其是在夏季,人容易出汗,在运动时排出了大量的汗,体内的钠元素也跟着流失,如果不及时补充钠元素,就会导致人出现头晕无力,手足麻木等症。喝上一杯淡盐水,可以补充出汗后流失的钠元素,维持人体内酸碱度的平衡,让人体正常的新陈代谢。有些人喜欢在出汗之后,再补充盐分,喝上一杯淡盐水或者盐水饮料,这也是不正确的做法,因为这样会加重肾脏的负担,得不偿失,所以补充盐汤最好在早晨起床之后。

秋冬时候,天气比较干燥,人们容易感染咽喉炎和扁桃腺炎。当喉咙感觉不适的时候,可在清早起床后,用盐汤漱口,可以起到杀菌消炎的作用,防治咽喉肿痛,还可以预防蛀牙的产生。

在配置盐汤的时候,也要注意,在杯子中倒入适量的食盐,然后加入开水,待食盐全部融化,再加入少量的凉开水,稀释一下,就可以饮用了。

晚上时候,就不要再喝盐汤了。因为,一天三餐中的盐含量一般都达到了正常人所需的标准,如果再喝盐汤,不利于排泄,所食用的盐汤会在肾脏中堆积,加大肾脏功能的压力,对身体健康危害很大。

虽然晚上不能喝盐汤,但爱美的女性们可以选择在临睡觉的时候,用盐汤洗脸,对清除脸部的油脂很有效,坚持一段时间,有助于去粉刺,避免脸部感染,减少痘痘的产生,同时也能起到明目的作用。

虽然早上喝盐汤对身体有好处,但是,盐分摄入过多同样会损害人的身体健康。因此,喝盐汤的时候一定要注重量,浓度低一点,只喝一小杯即可,不要多饮。尤其是高血压患者,在饮用时更要慎重,最好是不饮,以免加重病情。

养生方法:坚持每天清晨一小杯淡盐水,肠胃畅通便秘远离。

### 《跟着老话儿学养生》第二部分

#### 1.萝卜出了地,郎中没生意

养生老话:萝卜出了地,郎中没生意。症状表现:萝卜虽好,但是不适合脾虚或者溃疡的人食用,否则会加重病情。老李特别喜欢唱戏,退休后,他经常在小区边的花园里唱两出,只要不是下雨下雪,每天都能看见他。今天也不知怎么回事,他没有出来。

(9)