



中关村的白领们

底层社会在“脱贫”口号的激励下已经奋斗20多年,而高收入人群却是在新世纪才形成的。他们中的大多数人很年轻。他们受雇于人,也叫“打工族”。他们仰仗自己的知识和智慧,而非出卖体力,所以他们也被叫做“白领”。

10年前的高收入者大都是“打的一族”。如今,他们中几乎每个人都有自己的轿车。养一辆中级轿车的成本每年大约15000元,以后还将随着汽油费的上涨年年增加,但是他们不在乎。他们买轿车不是为了解决交通问题,而是追求一种新的生活方式。

中关村“白领”的生活节奏非常快。他们原先的问题是没钱,现在的问题是没有时间。关于时间和金钱,这个城市里流行的最机智也具代表性的一句话是这样的:“北京有三种男人:中关村的男人,有钱没时间;三里屯的男人,有时间没钱;建国门的男人,既有钱也有时间。”一项官方调查显示,中关村中层管理者的平均工作时间为每天10小时,每周7天。

接近70%的人承认自己“工作太累,压力太大”。值得注意的是,这是他们在

纪实文学

本书描述了中关村1980年到2006年的历史进程。作者花费了三年的时间,采访了三百多个人物。有在中关村捞得身家亿万的企业家、世界500强的超级大鳄,也有出师未捷的悲剧英雄。所有的那些雄心、野心、权谋、商战、虚与委蛇和彻底疯狂,伴随着云谲波诡的政治风云,在中国的大地上起起落落。

凌志军 著 新华出版社友情推荐

回答“为什么存在心理异常”这个问题时说的。2003年冬天,一项针对中关村124家企业的9300名员工进行的调查发现,他们中有46%的人心理轻度异常,这个数字比同龄人高出35个百分点。精神脆弱的症状越来越多,表现为:强迫、忧郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病。

由北京佰众健康体检中心主持的这项调查历时一年,最终形成的报告叫《中关村白领健康调查》。这是我们国家第一次有人试图了解这群人的精神状态。一位心理专家解释说:“中关村的生存压力、发展压力、竞争压力,会导致中关村人的工作压力不知不觉地增加。在这种状态下就容易出现焦虑、焦虑情绪。”《中关村周刊》在发表这个调查报告时,把标题改成《白领的无奈》。编者为此写道:“拥有荣誉、权力、财富、爱情和女人的拿破仑,可以说具备了一个成功人士所应该具有的所有条件,然而‘我这一生从来没有过一天幸福的日子’的话确实出自拿破仑之口。”一些媒体于是说,中关村出现“拿破仑问题”。另外一些媒体则用下面这些词汇来描述中关村的“白领”:“空中

飞人”、“单身贵族”、“婚恋难”、“玩命”、“拿青春换取人民币”、“透支健康”、“裁判员”……

高收入人群的心理压力,是在近两年里才格外强烈起来的。遥想2000年的“网络热潮”,他们个个神采奕奕,得意洋洋。那时候中关村在别人眼里是“堆金砌银之地”,而这些知识精英就是一群点石成金之人。报纸上的新闻标题是《看中关村如何打造百万富翁》。记者们估计那一年这里“诞生了1000个百万富翁,比过去5年的总和还要多”,又计算出,其中有100个人的“百万”是以美元来计算的。那可真是“白领阶层”的黄金时代。可是好景不长。随着股市大跌,公司由于投资者的裹足不前纷纷陷入财务危机。他们的高薪难以以为继,股票期权也形同废纸。接着遭遇公司裁员,种种“点石成金”的说法已被证明都是气泡,现在流行的是“一小时走人”。

巨大的压力一直持续。2004年秋天开始时,人们开始把自己身上种种反常表现叫做“中关村综合征”。没有人能够指出毛病的根源,连医生也不能,但是越来越多的人清晰地感觉到它。



一个复杂的逻辑陷阱

当年的囚犯朱祁镇终于回到了他的宫殿,八年前他从这里出发,沦为囚徒和囚徒,八年后他回到了这里,继续做他的皇帝。

当然了,自己吃的亏自己知道,朱祁镇先生也只能打落门牙往肚里吞。但无论如何,这一次他总算“我胡汉三又回来了”。但这位胡汉三目前最重要的工作并不是国家大政方针,而是要安抚他的“还乡团”。

朱祁镇确实是个很够意思的人,在登基后的第二天,他就给了“还乡团”的成员们优厚的回报:“还乡团”一号成员徐有贞:入阁,兵部尚书。根据我们以往的常识,既然是“还乡团”,就一定会干点杀人放火、伤天害理的事情,而徐有贞等人也牢记“还乡团”的宗旨,雷厉风行地干了几件坏事。就在同一天,徐有贞便下令逮捕了于谦和王文等人,把他们关进了监狱,对于徐有贞而言,他已经忍得太久了。

无论后来如何,至少在当时,徐有贞等人确实是威风无比,特别是徐有贞,他不遗余力地打击诬陷所有与自己为敌的人,而他导演的最大一起冤案就是著名的于谦案。

徐有贞曾经认为,只要

历史演义

本书第三册,从明英宗朱祁镇成功复辟的“夺门之变”后写起,叙述了忠奸不分的朱祁镇听信谗言,杀害曾救其于危难之际的大功臣于谦。在他病逝后,相继继位的两位皇帝宪宗和孝宗,一个懦弱不堪无所作为,一个心有余而力不足,撂下的这副重担落在了明代三百年中最能闹的一个皇帝——朱厚照身上,宠八虎,建豹房,自封威武大将军,朝廷中充斥着一幕幕荒唐的闹剧,局势更是动荡不安……

当年明月 著 中国友谊出版公司友情推荐

自己掌权,杀掉了于谦易如反掌,但现在他才发现,想除掉于谦并不是一件容易的事情。原因在于,他没有杀掉于谦的理由。

于谦为人清廉,威望极高,又没有什么劣迹,实在找不到啥借口,既没有经济问题,也没有生活作风问题(这在当年也算不上是什么问题),要把他搞倒谈何容易!但最终,对于谦的刻骨仇恨让他想到了一个办法。

于谦是推立朱祁镇的主要大臣,也是朱祁镇的亲信,而朱祁镇最为痛恨的人就是他的弟弟朱祁钰,徐有贞决定利用这一点加深朱祁镇对于谦的反感,同时徐有贞还编造了一个谎言,说于谦有意请外地藩王到京城接替皇位,并坚决反对朱见深继位。

做好了这些准备之后,他去见朱祁镇,在他看来朱祁镇一定会同意杀掉于谦。可是事情的发展大大出乎他所料。

徐有贞在朱祁镇面前慷慨陈词,说于谦不愿和谈、拥立新君,是想置太上皇于死地,如此之人,应该杀之后快等等等等。

可是朱祁镇却只是笑着摇了摇头,对徐有贞说道:“于谦是有功的。”徐有贞傻眼了。他把朱祁镇看得太简单了,这位太上皇饱经风雨,深通人心,对徐有贞的动机

一清二楚,他知道徐有贞这样做是为了报私仇,却想借刀杀人,让他背一个杀功臣的恶名,这种亏本买卖,他怎么肯干?

如果留着于谦,将来一旦复起,自己必将性命不保,情急之下,徐有贞想出了另一个杀于谦的理由。他相信,只要把这个理由说出来,于谦就必死无疑!徐有贞昂头大声说道:“不杀于谦,此举无名!”

朱祁镇被惊醒了,他突然意识到,徐有贞是对的。

所谓“夺门之变”是一场政变,并没有正当的名义,而照徐有贞所说,于谦等大臣都是准备立外藩王为帝的,是反对自己的,在这种情况下,如果不杀掉于谦,树立一个阴谋集团的典型,向举国上下表明自己行为的被迫性和正义性,“夺门之变”的合法性就不复存在。

没办法了,这个恶名不背也得背了。徐有贞笑了,他知道皇帝已经动了杀机,但这位皇上绝想不到的是,他其实是中了自己的圈套,因为所谓于谦非死不可,不过是一个复杂的逻辑陷阱,而这个陷阱之所以能奏效,则完全是建立在那个于谦准备立藩王为帝的谎言基础上。

这确实是一个复杂的逻辑陷阱,直到两年后,另一个聪明人李贤才最终为朱祁镇揭开了其中的奥妙。



东窗事发

为了显示自己的存在,贾文燕言出法随,将一个地市级市委的帽子随手扣在了小情人——石兆魁脑袋上。在此之前,市委议论石兆魁进班子问题时,叶华国曾有犹豫:毕竟收到不少群众举报信。可是因为石兆魁和贾文燕有着一层非同寻常的关系,叶华国思前想后又碍于情面,还是把石兆魁的名字给报了上去。赞美之词溢于字里行间。其实,用与不用,都是领导的一句话,所谓理由,还是那句话:工作需要!仅仅一种格式化文字而已。对石兆魁,这种不降反升的现象,人们只能摇摇头,见怪不怪了。

然而,就在石兆魁的任命即将下达但还未下达的时候却发生了一个意外,而且这个意外就发生在他自己身上。准确的说,当石兆魁兴冲冲赶到省城和贾文燕翻云驾雾共度良宵的时候,他挂在江远市政法委小会议室里的一件老式橄榄色警用马裤呢大衣竟然被值班的保安偷走了。

当初谁也没觉得什么。据后来被抓住的保安交代:当天夜里巡逻时,他发现小会议室的门没上锁,里面又没人,看见那件大衣便动了

都市小说

即将迎接高考的优秀学生陶冉冉无意中冲撞了权贵,一夜之间身陷囹圄。一心伸张正义的苏正青检察长,不遗余力地抓住公安局制造的冤案,揭穿了满口仁义的公安局长石兆魁的嘴脸,由此,两人积怨日趋加深。而作为市委一把手的叶华国书记,碍于情面,不惜以陶冉冉的自由为代价,横加干涉执法监督。苏正青这才渐渐意识到官场的险恶,但已无路可退……

薛东林 著

贪欲之心——不为别的,就是羡慕和喜欢警察穿的这种大衣!这在法律上,偷件大衣算不上什么大案子,充其量小偷小摸。动机朴实而简单,但由于案子发生在即将上任的市委常委身上,情节就显得严重而恶劣了。不用说,保卫部门足足把他审查了三天三夜,结果没再发现什么新的问题。最后无奈,就扣了他当月的工资权作处罚,把他给辞了。

意外似乎就这么严而无声的平息了。然而,让人还是没有意料到的,保安竟然隐瞒了一个石破天惊的事实。他偷了那件大衣之后,发现内口袋里有一张合计为140万元的大额存折,署名都是:石兆魁。保安是个法盲,一时竟慌了手脚;这么多钱可是要判死刑的啊。他不做二不休,趁着黑夜把四张存折扔在政法委后院墙外的小树林里,以为这样便可万事大吉了。保安多虑了,但石兆魁却由于疏忽了自己还有这样的存折而落下一劫。真是扔掉者无意,捡到者有心。兴许是早起晨练老人捡到的,或是月下恋人夜色中无意发现,反正有好事者在故意捣蛋,不吱声不吱气地将存折一张不留地全部寄给了沅江省纪委。

真是祸不单行啊!偏偏

在这个时候,中纪委首长的批示到了。苏正青的大学同学宋筱羽在江远机场遭遇邵宝福粗暴拦截回到北京之后,她让钱莉莉将那份妥善保存下来的“调查材料”通过电子信箱重新给她发送了一份。她收到后,也是三天三夜未合眼,连续作战,愤怒并加痛斥地给中纪委的领导写了一篇万余字的《内参》。内容翔实,言辞凿凿,《内参》很快便引起了高层领导的高度重视。沅江省委书记章之洸接到中央批文后,当即怒批:“胆大妄为,法理难容!着纪检、监察部门从速查办,不得延误!”这回可是动真格的了。很快,苏正青先被解除了莫须有的双规。不久,石兆魁因为涉嫌索贿受贿、滥用职权和生活作风腐化三宗问题,深更半夜被省纪委委从家里悄悄带走。一切来得都是那么突然。

外界的议论,石兆魁现在是听不到了。在这之前,即春节过后,贾文燕忽然被安排去了中央党校学习,而叶华国则就地被免去市委书记,只剩下一个厅级待遇而听候发落。尤其是在石兆魁的眼皮下,检察院“不宣而战”——对邵宝福采取了行动。一叶落而知天下秋,这些安排对石兆魁来说,无疑是一个危险的信号。



对付失眠症

宋美龄的长寿与她多年来始终如一地坚持良好的睡眠不无关系。

1941年当宋美龄被烦人的荨麻疹困扰得无法治愈的时候,她在重庆的黄山别墅的松厅里,也曾经为不能得到良好的睡眠而无法解脱。当时宋美龄所以睡眠不佳,一是因为四川的气候,雨多,雾多,始终生活在潮湿的气候里,皮肤病的频繁发作使得她无法安睡;二是日本飞机不时越过长江和嘉陵江,在重庆市区进行不停歇的狂轰滥炸。

侍从室里的医生们对于宋美龄急于治好失眠症表示无能为力。他们在宋美龄最痛苦的时候,只能给予一定剂量的镇静剂,采取强迫入睡的办法,但也一直无法根治。这样,1942年当宋美龄飞往美国纽约治荨麻疹的时候,治疗她的失眠症也成了一项当务之急。

负责为宋美龄治疗疾病的医疗小组中,有一位美国女医生专门负责她的失眠症医治。女医生认为,睡眠是生命的重要过程,也是生物的一种必然规律。如果人的大脑得不到良好的休息,那么就会影响神经元和相关组织的再生与保养。所以

健康指南

本书作者以20多年时间研究中国近代著名女政治家宋美龄官场之外的生活经历,透过其衣、食、住、行等生活历史,首次向国内读者揭示宋美龄长寿106岁的内幕秘闻,是人们研究思考养生健体,克服疾病战胜疾病的知识性佳作。

窦应泰 著 作家出版社友情推荐

这位专门研究人与睡眠关系的美国女医师,决心以非药物治疗的办法,渐渐培养宋美龄自我入睡的习惯。这位有着丰富经验的美国女医生认为:“治疗失眠的最好办法并不是药物,运动才是世界上最好的安定剂。”于是她每天安排宋美龄在这家教会医院里进行散步,时间当然也是为她患者特定的。每天至少早晚两次,而且每一次最少不得低于半小时。

经过美国医师的指点,宋美龄在进行散步的同时,也增加了其他一些入睡前的准备,如准时上床,入睡前一定要做一些必要的床上操等等,这样坚持了一个月,她的失眠症开始在没有任何药物作用下出现了好转的势头。

五十年代宋美龄到了台湾以后,她很注意自己的睡眠质量。她甚至总结出几条学会睡眠的经验。一是她信奉美国战后的最新睡眠方式,即“快速入睡法”。这种睡眠方法很适合于像宋美龄这样白天运动量不大的女性,如果能良好和准时地进行入睡,必须在入睡之前适当地提高体温,而提高体温的手段就是在上床之前进行洗浴等轻度疲劳运动。如果睡眠之前两小时有效地迫使体温上升,入睡就会更快。

宋美龄的第二个方法就

是,无论她处于何种环境下,中午进行为期一小时的午睡习惯是雷打不动的。几十年的生活让她认识到一个道理,中午的时间如果不能睡眠,那么一个下午都会显现出疲惫和浑身无力。特别是盛夏时节,人的午睡就更加显得至关重要了。

宋美龄坚持和保证睡眠质量的方法,是让身边的按摩女侍在她尚未入睡之前进行某些催眠穴位的按摩。这一习惯也是从五十年代初期开始的,而且一直坚持到她在美国赋闲时期,到了百岁时也没有停止过。

宋美龄要求她身边的女侍们,首先要学习一些基本的医疗保健知识,这些女侍当然要有在医学院做过护士的经历,然后才能成为她的身边按摩师。同时,宋美龄还习惯于几个重要催眠穴位的刺激,这项工作是在负责她身体保健的荣民医院医师的具体指导下进行的。按摩师在宋美龄入睡之前,一般都要按摩她的头部百会穴,因为这个穴位可以直接触及人的任督二脉,对催眠有着立竿见影的益处;二是让按摩女适当刺激她的中冲穴。这个重要的穴位,一是起源于心包络的末端,一是终在食指和中指,所以在睡前适当刺激这一穴位,会促使宋美龄的快速入睡。