



“我不想再为你踢球了”

很难解释为什么我和主教练大卫·莫耶斯的关系会闹僵。当我第一次进入埃弗顿队，在第一个赛季里表现优异时，一切都很好。但第二个赛季，我开始觉察到有一个人对我所得到的东西感到恼火和嫉妒，他就是主教练。

他肯定有他的原因，但是从来没跟我说过。我想，当埃弗顿队以第7名的成绩结束了一个成功的赛季，获得了近6个赛季以来的最好成绩时，他希望自己成为最引人注目的人物。但当他看到我吸引了如此多的聚光灯时，便怀恨在心。我认为是这样的。

还有，当我签订了自己的第一份职业合同时，俱乐部召开了一次大规模的记者招待会来宣布这个消息，并把我介绍给媒体。当我走进那个房间时，我几乎吓得不会走路了。那里聚集着超过100名媒体记者，我对这种事毫无经验。后来我认识到，签下我对于埃弗顿队以及莫耶斯自己来说都是一次很好的公关活动。

我们并排坐在桌子后面，面前有一大瓶水和几只小玻璃杯。我拿起瓶子直接塞到嘴里痛饮起来，这时我听到莫耶斯在我耳边低声说：“你他妈

人物传记

鲁尼是英格兰足坛最耀眼的少年球星，本书是他的第一本自传。鲁尼1985年出生于利物浦。2002年，他成为英超联赛中有史以来最年轻的球员。2006年世界杯，人们对他期望甚大，甚至称他为“英格兰的救世主”。但是自鲁尼出道至今，怀疑之声却不绝于耳。他到底是怎样成为天才球星的？他的私人生活究竟如何？他将在这本书中诚恳地展现真实而完整的自己。

[英]韦恩·鲁尼 著 译林出版社友情推荐

给我用杯子好不好！”我没理他，我平时就是这么从瓶子里喝水的。我不知道为什么当我在很多人面前时就改变我的喝水习惯。

2004年欧洲杯后，我比之前在欧洲杯踢球时获得了更多的关注。我决定如果有可能的话，就在下一个转会期离开。

我把我的想法告诉了大卫·莫耶斯。他问我为什么要走，真是明知故问，不过我当面只说是出于个人原因——报纸上炒作的那些关于妓女事情让我快要垮掉了，我只想离开利物浦。第二天《回声报》上全是召妓丑闻那些令我难以承受的消息。我真的火了，第二天在训练场的更衣室里，我当着所有球员的面和他发生了真正的冲突。

“你想让我和一个我不信任的教练签合同？”我咆哮着，“如果不是你，这事情是怎么传出去的？我永远不想再为你踢球了！”我确实很激动，可能说了些一个球员不应该跟教练说的话。俱乐部的做法也很令我生气，它使这一切看上去是我单方面的行为，是我主动想要离开，实际上这并不是事实。

当我随英格兰队征战2004年欧洲杯时，主席比尔·肯赖特就向《世界新闻》

透露，埃弗顿向求购我的俱乐部开出了5000万英镑的价格。由于我的合约还有三年才到期，所以埃弗顿可以把我卖个好价钱。实际上他们在得到我时未付分文，这可真是笔好买卖。

8月的时候，传言四起：一家周报说纽卡斯尔联队为我开出了3000万英镑的报价，这让我一时难以相信。当他们2000万英镑的正式报价公布后，我才相信那是真的。几天后，曼联加入进来，他们和纽卡斯尔开出了相同的价格。他们一出现，我就觉得这才是我想要加盟的俱乐部。球迷们并不知道我和莫耶斯之间的紧张关系，到现在也不知道。在埃弗顿的第一个主场比赛上，他们再次喊着我的名字，但这次喊的是“那个贪婪的杂种”。他们似乎忘了，就在同一时间，俱乐部的董事会发生了变动，他们急需资金注入。据我所知，仅有一大笔收入就是我的转会费。

8月的最后一天，就在转会期即将结束的时候，交易达成了。曼联同意支付给埃弗顿3000万英镑，包括保证金和表现奖金，合同的签署日期是2004年8月30日。我想，作为一个球员，转会曼联会让我做得更好，并赢得更多的荣誉。



人物揭秘

本书记录了十二位王牌女谍的人生，她们在一个看不见的战场上，以女人之身，像男人一样地战斗。她们极具美丽和智慧，冲锋陷阵的铁血将士和淡泊宁静的科研人员都在她们的石榴裙下败下阵来，例如南希迷住希特勒，玛加丽塔·科涅库娃征服爱因斯坦。对她们来说，生不足喜，死不足悲，情报才是全部意义之所在……

黄捷芬等 著 东方出版社友情推荐

强中自有强中手

1942年，希特勒的纳粹政府决定迅速研制出一种新式喷气式轰炸机，对莫斯科、伦敦、华盛顿进行大规模轰炸。这个情报是贝格·史妮芬从德国陆军参谋总部的机要室里窃取的。英国首相丘吉尔对英国情报机关下了指令，必须尽快将德国飞机制造厂的准确位置搞到。

如何获得制造厂的准确位置呢？英国情报局发来密电，告诉她这个厂是由一个叫埃尔文·卡季的科学家担任厂长，要她设法和这个人接触。

贝格·史妮芬去找布伦蒂太太，她是英国情报组织的外围人员。她对贝格·史妮芬说：“放心，不用多久，我准能将你介绍给埃尔文·卡季，他与我丈夫是朋友。”

过了三天，布伦蒂打电话给贝格·史妮芬，告诉她晚上来家中，其丈夫雷利要和埃尔文·卡季做一笔生意。晚宴隆重而热烈。贝格·史妮芬作为雷利的“外甥女”，很快成了宴会的主角。科学家一见贝格·史妮芬就喜欢上了，自此，贝格·史妮芬就以厂长私人秘书的身份出现在工厂里。

一天，厂长埃尔文·卡季到车间去检查工人的操作技术，这时候有电话找厂长，贝格·史妮芬借口去找厂长，便

走进工厂中心区。她装作要去方便的样子，走进一栋旧仓库，掏出纸和笔，迅速勾勒出中心车间的平面图，并对重点车间做了暗号。

贝格·史妮芬正专心致志地躲在那里画图，却没有留心500米以外有一个党卫军正注视着她。她把图纸塞进口袋准备离开时，一支冰凉的手枪抵住她的后背。

那个党卫军从她的口袋里取出图纸，小声地说道：“小姐，你在这里鬼鬼祟祟地画工厂的图纸干什么。”贝格·史妮芬说：“作为厂长的特别秘书，不熟悉厂里的情况我能工作吗？”

那个士兵沉默了一下，把手枪塞进枪套里说道：“既然如此，那你回去吧！”贝格·史妮芬以为自己听错了，回到厂长办公室后，她心中还“怦怦”直跳。

1942年8月6日，希姆莱受希特勒委托，前来这个秘密工厂检查指导工作。希姆莱和埃尔文一起去各车间参观去了，办公室里只有贝格·史妮芬一人。她从希姆莱的谈话和眼光中感觉到自己处境似乎有些不妙，会不会暴露了？

正在这时，有人敲门。她开门一看，竟是一位警察，是和希姆莱一起来的一位警察中校。中校进来后，看看四周

无人，悄悄地对贝格·史妮芬说：“小姐请问现在有几点？”这是总部规定的接头暗号。贝格·史妮芬眼睛一亮，但她还是很镇静地看一下表说道：“先生，现在是5点1刻。”中校看了一下自己的表答道：“不对吧，怎么我的是6点30分呢？”贝格·史妮芬说：“先生，我的是伦敦时间。”

暗号全对上了，警官急忙对她说：“我是约翰，请快把地图交给我。”贝格·史妮芬拉开保险柜，将那张厂区平面图交给了约翰。

约翰告诉她，她已经暴露了，希姆莱的秘密警察正在调查她的情况。只是想通过她，将英国的地下情报网一举破获。

原来，那个交还给她图纸的士兵就是盖世太保。那天下午，他发现贝格·史妮芬到处转悠，便悄悄地跟踪，果然发现了此人图谋不轨。名叫珂家连的盖世太保将此事向海德里希做了汇报，海德里希指示他要放长线，要通过这个女人将她背后的英国情报组织一网打尽。可惜强中自有强中手，约翰是潜伏在盖世太保中的英国老牌间谍，珂家连上报的情况，首先就是他看后才转呈希姆莱的。

贝格·史妮芬按照约翰的指示，暂时处于地下状态。



悬疑小说

一个来自中国的旅行团，在泰国北方的清迈旅行，大雨之中迷失方向，出了一条深深的隧道，发现一座群山围绕中的城市。然而，整座城市竟然空无一人！大家发现这里本叫“南明市”，原是个繁华和平的城市。但在2005年夏天之后，突然遭遇了某种奇异的变故，再也没有人类活动的迹象了。当晚大家回到暂住之地，竟突然恢复了电力供应……

蔡骏 著 陕西师范大学出版社友情推荐

森林的主人

上午，八点整。阴天。孙子楚第一个走到鳄鱼潭边，望着平静的黑色水面说：“成立的另一半在水里。”

几十分钟前，他们在大本营三楼用完了早餐，便要出发去城外的罗刹遗址。但很多人都不愿意离开，钱莫争和黄宛然都要守着秋秋，杨谋自然要当唐小甜守灵，而小枝必须要由玉灵来看守，厉书又消失得无影无踪了。最终出发的只有四个人——孙子楚、童建国、伊莲娜、林君如。

探险队离开大本营，走到清冷寂寞的街道上，看着彼此稀疏的身影，心里都不免发抖。前两天还声势浩大，现在只剩下这么点人，是否预兆他们将越来越萧条？

进入暗无天日的丛林后，童建国和孙子楚走在前面，他们都牢记昨天的路，或许埋藏着无数骨骸的小径。走出森林间的隧道，迎面正是那堵红色的石墙——罗刹之涌。

阴郁的气息涌上眼前，强迫他们抬头仰望，寻找石墙后的“世界中心”，那高耸入云的五座宝塔。还是童建国在最前面，绕到斑驳的塔门前，佛像神秘的微笑俯视着他，让他犹豫地踏入塔门。

与昨天一样，他们进入下一道塔门。“叶萧和顶顶，

还在金字塔里面吗？”孙子楚缓缓地走到底层台基边，触摸着粗糙的大块石条。

“我们绕到后面去看看吧，不要再走昨天那条路了，也许另一边有新的路。”林君如在他的身后说着，她已转向大罗刹寺的东侧，伊莲娜急忙跟在她身后，四人沿着台基右边走去。

他们一路走一路仰望高塔，高得几乎已戳到了云层，让底下的人备感压抑。林君如回头看空旷的广场，还有更远处的残破的石墙。有几段围墙被森林侵占，露出参天的树冠。而某种奇怪的声音，正从那些缺口传来，让她莫名地心神不宁。

其他三人也明显感到不对，那种震动越来越强烈，连空气中都能嗅出“紧张”两个字。那声音一下又一下地传来，像是某个巨人的脚步，童建国板着脸道：“别害怕！镇定！”

半分钟后，远处围墙的森林缺口里，树叶不断地掉落下来，紧接着有许多枝干折断，高大的榕树剧烈晃动。然后伸出一个奇怪的东西，在树叶外晃动了几下，露出两截白色的物体。居然是象牙！前面露出来的则是长长的象鼻！

转眼间，一头大象撞开一片森林。所有人都目瞪口呆，只见一头野象从树林中走出。那高大的身躯和沉

重的步伐，使整个地面都在颤抖。而那对修长森严的象牙，则说明这是一头正值壮年的公象。

但更令人吃惊的是，这头公象身后又冒出一头母象，体形虽然比公象小了一圈，但八条粗壮的象腿，共同发出战鼓般沉闷的响声。

童建国站在大家身前，伸开双手缓缓后退，直到靠在底层的台基边。对面更多的树枝折断，几棵年轻的榕树甚至整个倒下。第三头和第四头大象都进来了，这些大块头行动迅速，完全不是想象中的缓慢。

不到两分钟的工夫，围墙里已闯入十几头大象，有公有母有老有小，最小的幼象也要比公牛大——这分明是东南亚丛林中的野象群，这些家伙可惹不得，万一被激怒什么事都会发生。

孙子楚想到外面那些大象雕塑，也许就是眼前这些大象的祖先。它们在一千年前就生活于此。当所有辉煌的文明湮灭，曾经繁荣的人类消失，大象仍是森林的主人！

领头的大公象离他们越来越近，它厚厚的皮肤里的两只象眼，正盯着这些不请自来的人们。林君如和伊莲娜没见过这种阵势，都躲在童建国背后浑身哆嗦了。“快跑啊！”不知谁喊了一句。



健康指南

什么是慢生活？这是相对于当前社会匆匆忙忙、纷纷扰扰的快节奏生活而言的另一种生活方式。这里的“慢”，并非速度上的绝对慢，而是一种意境，一种回归自然、轻松和谐的意境。著名健康顾问洪昭光详解“慢生活”。

洪昭光 等编著 吉林科学技术出版社友情推荐

上班族减压宝典

你的生活，慢得下来吗？从下面的减压宝典中选择适合自己的方法，坚持不懈，可别小看这些小动作，可以保证你远离那根职场高压线，并且在不知不觉中养成了慢的习惯。

贴美丽的纸质图片。精心挑选几张有助于缓解视力疲劳的美丽图片贴在座位旁，可以引起你愉快的思绪，暂时从办公室繁忙的氛围中跳脱出来。最好能够每隔一两个月就换上新的图片，以随时保持新鲜感。

写“压力”日记。用简单的几句话，适时地在本子上写下自己的压力和烦恼。写“压力”日记是一种简单又有效的理性反省方法，它可以帮助你确定是什么刺激引起了压力。

爬楼梯上下下地运动。在疲劳、紧张时，在大楼里爬几趟楼梯，会使你受益匪浅。如果你不好意思无事乱跑，就拿一份公文夹爬楼梯。人们看到你匆匆上下的身影，会赞美你的敬业精神，而且你还会有更大的惊喜——健美身材渐渐凸显。

听自己喜欢的音乐。听音乐也能启动人体的免疫系统，关键是要选择那些能抚慰自己心灵的音乐，好的音乐和美食、性爱一样，都能刺

激大脑感觉愉悦的部分，进而提高免疫力。

放声大笑。生气和悲伤会损害健康，欢笑则起相反作用，开怀大笑可以使免疫细胞变得更加活跃。不仅能使你心情愉悦，还能促进血液循环和消化，降低血压，使你的免疫力提高并缓解肌肉紧张。

想哭就哭。医学心理学家认为，哭能缓解压力。心理学家曾帮一些成年人测量血压，结果87%的血压正常的人都说他们偶尔会哭泣，而那些高血压患者却大多数说从不流泪。看来，让情感抒发出来要比深深埋在心里有益许多。

放慢一下工作速度。如果你被紧张的工作压得喘不过气来，最好立即把工作放下，轻松休息一下，可能你会做得更好。

化整为零各个击破。把工作、生活中的压力罗列出来，一、二、三、四……你一旦写出来以后，就会惊奇地发现，只要你“各个击破”，这些所谓的压力，便可以逐渐化解。

坚决不做“全优生”。许多主管做事的标准是完美无缺。事实上，并非所有的工作都要做到尽善尽美。当有数不清的工作源源不断地涌来时，有些工作做到80分就足够了，保证最重要的事得100分才是最要紧的。

沟通无限。敞开心扉，多

与亲朋好友聊天，必要时还可以与上司谈心，当你将工作中的压力抒发出来的时候，必然会得到对方的关爱、响应和鼓励，甚至给你提出很好的建议，这样压力自然就被化解了。

深呼吸。深呼吸可以缓和即将爆发的情绪反应，你只要从鼻子吸气，慢慢地流经你的腹部，然后到你的肋骨，再慢慢地从鼻子呼出这些气，而且轻轻地发声放松，只要几秒钟的动作你就可以焕然一新。

泡温泉，洗个热水澡。泡温泉、洗热水澡是最古老的镇静剂，要放松自己，最好浸泡在比自己的体温高一些的热水里，十几分钟就可以消除一身的疲惫，让你神清气爽。

独自散步。尽可能不要安排午餐约会，利用午餐时间让自己的心灵休息一下，独自一人，全神贯注慢慢地享受午餐，之后可以去散散步，一段十分钟的轻松散步，可以让紧张的情绪得以舒缓，效果可持续1~2小时。

自言自语。这不表示自己疯了，事实上，它可帮助你避免走上毁灭之路。和自己对话是处理压力的好方法，这个方法主要是让自己有机会去听、发问和思考自己的问题，如此一来，视野才不会变得太狭窄。