

一个词语改变一切

编译/尹玉生
插图/谭希光

由于我的几个小小失误，对我非常重要的一个项目彻底落空了。深秋的午后，我坐在曼哈顿一家法国小餐馆里，情绪低落，呆呆地看着图案丰富的桌布，咀嚼着懊悔的苦涩滋味。

老朋友裹着那件旧外套终于出现了，高高的衣领被他很随意地扯了下来，他看起来像一个精力充沛的小老头，而不是一位著名的心理学家。

老先生走到我对面坐下，服务员为他端上一杯淡色啤酒，他不客气地问：“年轻人，又遇到了什么麻烦？”

我早已经习惯他的超强洞察力，因此，我没有丝毫遮掩，尽可能详细地告诉了他。在陈述中，我没有埋怨任何人，分析了自己错误的判断和失误的行动。我讲了大约15分钟，老先生一直边喝着啤酒，边静静地听着。

当我说完，老先生把啤酒一饮而尽，站起身对我说道：“走吧，到我办公室去，我想让你听一些东西。”

外面不知道什么时候开始下起冰冷的雨，但他的办公室却温暖如春，一排书墙，长长的皮革沙发，巨幅西格蒙德·弗洛伊德的签名照片，还有放在窗边的磁带录音机。他的秘书已经下班回家了，办公室只有我们两个人。

老先生拿出一盘磁带放进录音机里：“这里有3位寻求帮助的病人的讲述，当然，他们的遭遇各不相同。我希望你仔细听，看你是否能从中找出这3个人都用过的一个

词语。别一脸困惑啊，我自有的道理。”

磁带里的声音引起我的共鸣，它像是我的声音，充满了苦闷。第一个声音是个男人，他遭受了生意上的重创，他痛恨自己没有更加努力工作，以致未来是那么的暗淡无望；接下来是一名女士，她充满苦涩地回忆道，为了陪伴寡居的母亲，所有的姻缘都被她错过了；第三个人是一位母亲，她13岁的儿子被警察带走了，这位母亲一直在不停地责怪着自己。

老先生关掉录音机，靠在椅子背上：“一个两个字的词语在这盘录音带上出现了6次，它简直是一剂没有引起人们注意的毒药。你听出来了吗？没有？这也难怪，刚才在餐馆里，你自己也用了3次。”他取出那盘磁带，将它抛向我：“我在磁带的标签上写着呢，无论是哪种语言，它都是最悲哀的两个字眼。”

我低头看了看磁带，上面以红色墨水清晰地写着两个大字：“假如”！

“如果你知道我坐在这张椅子上，听无数人成千上万次以这两个字开头的陈述，你就不会感到奇怪了。‘假如，’他们对我说，‘我不那样做的话；假如我控制住了我的脾气；假如我没有撒那个谎；假如我实实在在地去做了；假如我再聪明一点；假如我不那么自私；假如我更克制一点……’在我没有打断他们以前，他们一直这样叙说。有时，我也常常听你刚才听的那盘录音带，‘假

如，’我对他们说道，‘你能停止说假如，我们或许会有一些进展。’”

老先生伸展了一下他的双腿：“‘假如’的问题在于，它不能改变任何事情。它让人们的眼光集中在过去糟糕的事情上，它让人向后看，而不是向前看。简而言之，如果你让它成为习惯，它就变成了一个真正的障碍物，成为人们不再做任何尝试的借口。

“就以你为例，你的项目因为你犯的几个错误没有成功。每个人都会犯错误，而错误是让我们借鉴和汲取教训的。但是，当你告诉我这些事情并为之痛心时，这说明你根本没有从中汲取到任何有益的东西。”

“你怎么能如此肯定？”

老先生不紧不慢地解释道：“你根本没有从过去的事情中走出来，你没有一次提到过将来，直到现在，你还沉浸在过去。当你在讲述你的失败的时候，就已经清晰地表明，你还站在过去的舞台上。”

我悲伤地摇了摇头：“我承认你说的有道理，那么有治疗的药方吗？”

老先生快捷地回答道：“更换一个关键词。”

“你有这样的关键词推荐给我吗？”我迫不及待地问道。

“当然有。把‘假如’这个词永远地扔掉，代之以‘下次’。”

“下次？”

“不错。就在这个房间，我见证了它的奇迹。只要患者还在不停地对我说‘假如’，他一定还处在困境中。但当他看着我的眼睛说‘下次’的时候，我就知道他已经从他的挫败中得到了启迪。无论过去他的挫败是多么残酷，但‘下次’意味着他正在将悔恨这个障碍物推向一边，转而昂首向前，开始新的生活。你尝试一下，一切都会改变。”

老先生停止了谈话，我清楚地听到窗外的雨滴打在玻璃上。我悄然尝试着从我的大脑中将一个熟悉的词语剔除，用一个新词语取而代之，我清晰地听到它“咔嚓”一声进驻我的大脑。

放松与张力

邓笛编译

时间如此宝贵，为什么要浪费在一只无用的小鸟上呢？”

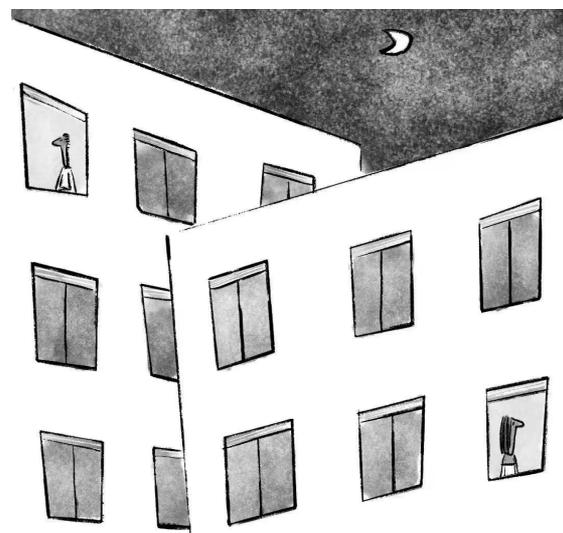
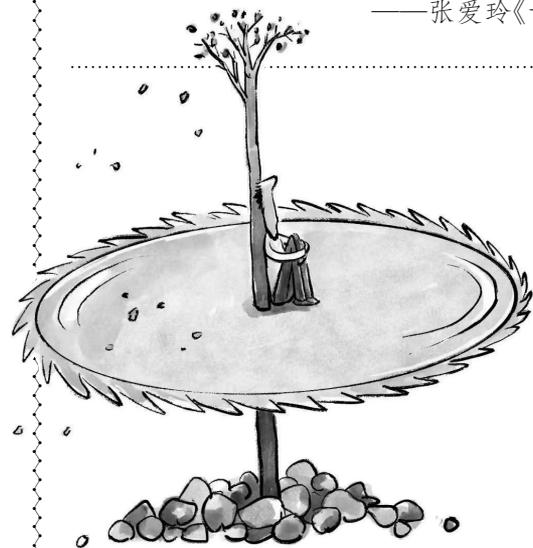
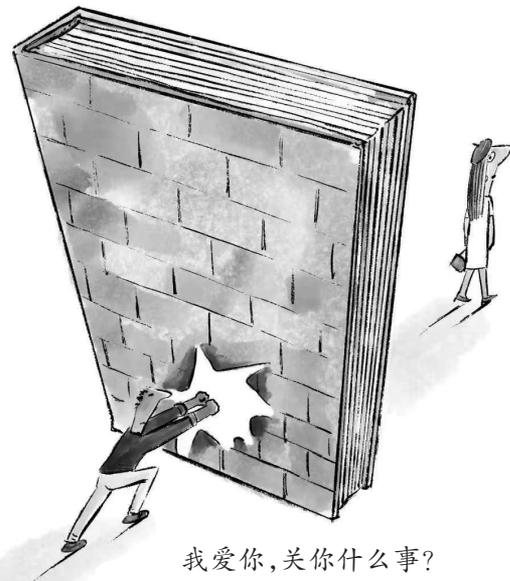
“为什么不呢？作为猎人，你应该知道呀。”见猎人不解，智者便问了他一个问题：“为什么你平时不把弓上的弦绷紧呢？”

“如果弓弦一直保持绷紧，就会失去张力，到了打猎的时候箭也就射不远了。”猎人答道。

智者笑着说：“我的朋友，正如你所言，和你平时让弓弦处于松弛状态一样，我也不能将自己绷得太紧。一个人如果不会放松自己，工作不休，就没有力量做任何伟大的事业，甚至没有力量去做日常的工作。”

图说张爱玲经典语录

杨仕成

我们都是寂寞惯了的人。
——张爱玲《十八春》孤独的人有他们自己的泥沼。
——张爱玲《红玫瑰与白玫瑰》如果你认识从前的我，
也许你会原谅现在的我。
——张爱玲《倾城之恋》我爱你，关你什么事？
千怪万怪也怪不到你身上去。
——张爱玲《沉香屑·第一炉香》

有一位智者，天文地理无所不通，三教九流无所不晓，人们有个大事小情都喜欢先听一听他的意见。

有一天，一个猎人来拜望他，发现他正在逗弄鸟笼里的一只小鸟。

猎人很惊讶，觉得像智者这样的人时间很宝贵，如果把玩鸟的时间省下来，可以做更多重要的事。

于是猎人问：“先生，您的