



『古巴』还是『锅巴』？

编译 夏殷棕

利亚和罗丝每个星期都相约在附近的商场见面，这是两人最期待的时刻。她们每次都会挑选一个餐厅，边吃边聊。有一次，她们正吃得高兴、聊得开心之时，利亚突然说：“罗丝，你不觉得我们每次聊的都是些生活中鸡毛蒜皮的小事吗？”

没等罗丝回答，她接着说：“你看，今天我们聊的就是那个粗鲁的卖肉大叔，这几天的天气，还有那次糟糕透顶的演讲……下周，我们不如聊些世界大事或者严肃话题，你觉得呢？”

罗丝答道：“这个主意不错！”

第二个星期，她们还是像往常一样挑选了餐厅，点了饭菜。在等待饭

菜上桌的空隙，罗丝说：“我们聊聊世界大事吧！”

利亚回应道：“好啊！你觉得古巴这个地方如何？”

罗丝说：“我昨晚刚用锅巴做了一道菜。只要熬好汤汁，往锅巴上一浇，不仅色香味俱全，你还会听到滋滋啦啦的响声，简直妙极了！”

有时候，我们会想：为什么我们总在自己生活的小天地里打转？但这未必是件坏事。我们的满足感、幸福感往往来自于此。说真的，“古巴”与我们何干？“锅巴”才能真真切切、实实在在地为生活增添色彩。



插图/勾 犇

沦为情绪的奴隶之后

编译/邓 笛

有时候，有些事情我们不愿意做，并非因为我们不喜欢，而是因为这些事情可能会给情绪带来不良影响，比如我们可能会感到恐惧、羞耻、悲伤或者失望。看了下面这些例子，你就明白了。

我们不想参加聚会，并非我们不喜欢热闹，而是担心会遭遇尴尬。

我们不想争取某个工作机会，不是我们没有能力，而是不想体会求职失败时的灰心。

我们不想去旅行，不是山川湖海缺乏魅力，而是担心无法放飞被城市束缚太久的灵魂。

我们不敢放慢生活节奏，并非不想慢慢品尝生活的味道，而是害怕无事可做时的空虚。

这些念头，构成了我们现在的样子，让我们成为别人眼中不喜欢聚会的人、胆小的人、不爱旅行的人、忙忙碌碌的人……然而，我们真的是这样吗？未必。

无论是恐惧、羞耻，还是悲伤、失望，情绪不是想躲就能躲的，我们的问题是不知道如何处理它。

如果一味逃避，我们的生活圈将会越来越小，但情绪总是在那儿，一点儿也不会变少。但是，学会与情绪共处，我们的生活又会是另外一番模样。

或许您会问，到底应该如何与情绪相处呢？

很抱歉，没有标准答案，需要自己探索。这或许也是生活的意义。

柠檬的味道

编译/夏建清

一名青年想拜智者为师。在拜师之前，为了确保自己没有选错老师，他便问智者：“您能告诉我人生的目标到底是什么吗？”

智者答道：“不能。”

青年又问：“那么您能教给我领会人生的意义也行。”

智者答道：“这个我也无能为力。”

青年再问：“那您能给我指点一下生死的本质是什么吗？”

智者答道：“不能。”

青年听了，露出轻蔑的神色，

毅然转身离开了。智者身边的学生们目睹了这一切，也是一阵惊惶。他们都在窃窃私语：“师父真的是这样吗？我们在这儿会不会是浪费生命？”

智者把一切都看在眼里。他说：“如果你从来都没有经历过人生，却要妄谈人生的本质和意义，这有什么用呢？这跟吃东西一样。我宁可让你们亲口尝一尝柠檬的味道，也不要先对柠檬的味道妄加猜测。”

杰克快30岁了，身边的朋友们都已陆续脱单，只有杰克还是孑然一身，不停地相亲。

一次聚会时，一个朋友忍不住问他：“杰克，好姑娘那么多，你一个都没看中，该不会是想找个完美的女人吧？”

“不是的，”杰克叹了口气，“我的确遇到过很多不错的姑娘，可每次我带她们回家见父母时，我妈就开始百般挑剔，一个也看不上眼。所以我只好作罢，继续再找！”

朋友沉思了片刻，建议道：“既然如此，那你干脆找一个像你妈一样的姑娘吧，这样问题不就迎刃而解了吗？”

“有道理。”杰克点点头，若有所思地答道。

几个月过去了，杰克再次跟朋友们相聚。那位朋友问：“杰克，事情进展得怎么样？你找到那个‘完美’的姑娘了吗？就是那个和你妈一模一样的姑娘。”

杰克耸了耸肩说：“的确找到了一个，和我妈一模一样。她俩无话不谈，很快就成了朋友。这回我妈真的很满意。”

“那真是太好了，你和这个姑娘订婚了吗？我是不是该恭喜你了？”朋友问。

杰克连忙摆手：“现在恭喜我恐怕还太早。这回我妈那边算是搞定了，可我爸却怎么也受不了她！”

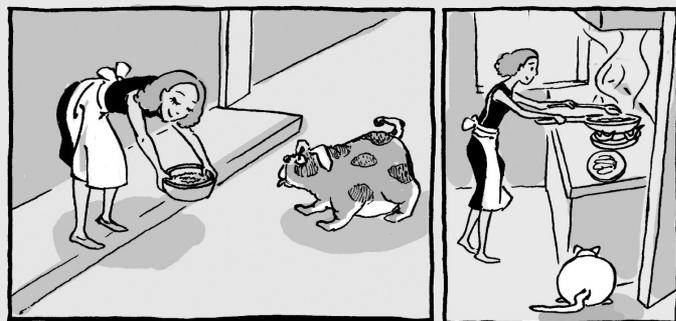
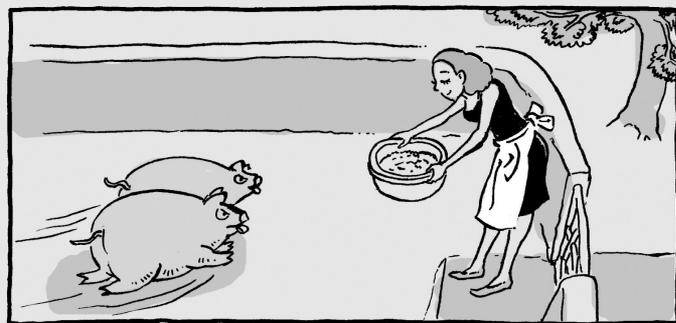
佳偶难觅

编译 胡 英



好厨艺

编绘：刘晓亮



拥有好厨艺，让人欢喜让人忧。