



一个人去参加朋友的婚礼，没有人陪你同往；舞池里成双作对，只有你形单影只；总是独自一人度假，没有伴侣与你一起回忆经历；听朋友讲精彩纷呈的相伴相爱的周末故事，觉得自己的周末是多么孤独无趣……如果你和我一样单身，我想你能理解我曾经历过的这些孤单和心酸。

“我的处境会改变吗？”有一段时间，我经常会在晚上睡觉时想这个问题，辗转难眠，但是天亮后我

## 单身又觉得孤单该怎么次

邓笛编译

谭希光插图

仍需要独自面对一切。

很多单身人士都有感觉孤单的时刻，只是很少有人像我这样说出来。不过，有一天，当我以不同的方式看待我的单身状况时，我却感觉好了许多。那是一个星期六的早晨，我穿衣服时看到放在柜子上的一张照片，照片上是一对年轻夫妻，他们都是我的朋友。这是他们的度假照，他们的脸上洋溢着开心的笑容，头顶上是湛蓝的天空，身后是深蓝的大海。他们的幸福让我想到了孑然一身的自己，我不禁担心起未来，却又束手无策，不知道该怎么办。这是我经常会有的感觉。但是，很快，我对自己说：“够了！”我厌倦了为自己感到难过，我厌倦了做这个世界的看客，我厌倦了像鱼缸里的金鱼一样看着缸外的世界徒自伤悲。我问自己：有什么好难过的？我头上有屋顶，身上有衣服，嘴里有食物。单身者渴望伴侣是正常的，但是，一

直以来，我只关注自己生活中的错误，而没有关注自己生活中的正确。我把注意力集中在问题上，好像单身是一种错误。再说，如果真的对自己不满，我就应该做些改变，空想于事无补。

那么，我做了什么呢？

### 1. 努力爱自己和自己的生活

要想让别人爱我，我首先要值得别人爱。一个人变得优秀了，自然就会散发出自信的光芒。一个对生活有热情的人，一定会在脸上表现出来，这会让你看起来很好，也会让你感觉很好。于是，我努力培养生活中的积极性。拥抱自己所拥有的，而不是别人所拥有的。多读书，多学习，多旅行，每天锻炼至少30分钟，每周学做一道新菜，经常读一些能激励我的文章。

### 2. 主动结交朋友

我每天都会浏览几分钟社交网站，不只是看照片，还努力了解照片背后真实的人。

### 3. 学会夸人

无论在线上还是线下，看到别人的人品或物品是我喜欢的，我就会毫不吝啬和毫不犹豫地说出来。每个人都喜欢听赞扬的话。赞扬别人并不需要我的任何费用，却有意想不到的美妙之处：我赞扬了别人，别人也会赞扬我，这有助于我建立自信和营造好的人缘。

### 4. 一个月专注实现一个目标

一年写12个目标，每月实现一个。尽可能做平时不会去做的事情。人活得越丰富，可与别人分享的东西也就越多。为了不再让有限的时间浪费在无意义的事情上，我常问自己一个问题：“我是为那些根本无意陪伴我的人付出了太多时间？”回答了这个问题，我就会果断地舍弃那些不能让我快乐的人、事和追求。

只有当我们专注于内心的快乐时，才能体验到生活中真正的幸福。孤单不是因为单身，而是因为内心。经营好自己的内心世界，同时邀请别人走进来。未来之路，是一个人走，还是两个人携手并肩，其实各有各的精彩，问题在于你究竟想要什么样的生活。



## 一种独特的美

陈荣生编译

那年我17岁。

我和几个同学长途跋涉前往爱荷华，为的是去看一所我想上的大学。

这次旅行的大部分时间我都很开心，但真的到了那里之后，我却开始感到沮丧、孤独和寂寞。

我想念我的家人，意识到如果我在这里上学，就不会经常见到他们了。

我也想念家乡的阿巴拉契亚山脉。我喜欢在长满枫树、橡树、山毛榉、桦树和山核桃树的森林里散步。

我喜欢这些树的树叶，它们在春天变成千百种深浅不同的绿色，到了秋天又变成红色、金色和橙色的海洋。

我喜欢三叶草的气味，喜欢生长在我们牧场上各种野花的气味。

所有这些东西都是我生命的一部分。

而在爱荷华这里，一切都很平淡。这里的草看起来就像被烧焦了，全是棕色的。

我能闻到的只有玉米、泥土和猪肉混合在一起的气味。

我走到学校宿舍外面，坐在一个老树桩

上。我闭上眼睛，梦想着回到了家乡。

然而，当我睁开眼睛时，却看到了触动我灵魂的东西。

那是在草原上看到的日落。

金色、红色、紫色和粉红色的云朵在一起漂移，形成了一幅上天亲手绘制的画儿，似乎充满了整个天空。

这幅画太大了，大到让我无法呼吸。相比之下，我们家乡山上的日落就显得微不足道了。

我心中充满了惊奇，也意识到我是多么蠢和武断。

这个地方也有其自己独特的美。

此后，我还学到了很多别的东西。

我们每个人都有自己独特的美。

我们每个人都有自己独特的天赋和能力。我们每个人都有一份可以分享的美丽且强大的爱。

愿你永远都能分享你的这份爱。

愿你的生活永远光彩夺目。

愿你的爱像草原上的落日一样从灵魂中闪耀出来。

## 幸福

班超编译

知足是一种慰藉，满足是一种柔情拥抱，而幸福是一种温煦的喜悦和激动，源自自身与心皆健康。

无疑，我们都想快乐，可又有多少人能肯定地说自己快乐呢？每个人都拥有一些小幸福，将我们从日常羁绊的沼泽地拔出来。也许我们应该满足于这些小礼物，因为完美幸福的品质是一种不同寻常的状态。

完美的幸福，是需要付出巨大努力的圣杯。干净的浴室里找不到它，尽管电视广告想让我们这样想。金钱、健康、朋友、爱人、旅行和小物件中，也找不到它。虽然它们都可能带来小小的幸福，以及益处。

完美的幸福是一种由精神、思想、身体组成的有序层级体系。秩序很重要，任何扰乱秩序的事都

会激起幸福之湖的层层涟漪。如佛陀所说，无节制的欲望，是一块落入湖里的沉重大石。同样令人不安的是，人们往往忘记精神，只专注于欲念或身体。完美的幸福不在有氧运动的跳跃中，也不在学术研究的聚焦中。

但绝不能因此就放弃希望。完美的幸福，是人生而有之的权利，我们必须努力实现它。



时间之旅

辛刚

