用在我自己身上的一天

◆（美国）希拉·莫斯 陈荣生（编译）

上个星期，我感到真是对不起我自己。像很多妇女一样，我总是照顾其他人的需要，忘记了我自己。这让我累得够呛。我想，是时候该照顾我自己了。

我向全家人声明：“这个星期六我不当班了，我要休一个‘我’天。”

“太好了，”女儿说，“你是应该有点自己的时间。”其他几位则是凝视着我，仿佛是说：“什么是‘我’天？”

“一个‘我’天就是我用来照顾我自己的一天，”我解释道，“我要到诊所去。我的脖子感到僵硬了，我想看医生。然后，我要去剪发。剪完发后，我要修指甲和做足疗。之后，我要去购物，但不是去买日用品。”

我曾经在沃尔玛看到我想要的一套服装。我一直都在想，趁还来得及，我应该去把它买下来。我也喜欢到便宜店去淘特价品。这是件有趣的事，不是必须做的事，但我已经做了很多年了。

我可以猜出他们的想法。“我们怎么办？谁来清洁房屋？谁来给我们做饭？”他们不会饿死。我并不是这个屋子里唯一会做饭的人，再说了，如果他们连做个三明治都懒得做，那外面餐馆有的是。

我对清洁一事感到有点内疚。我通常都是在星期六清洁房屋，因为一周内的其他日子我都没有什么时间。但灰尘是可以等待的。下个星期它还会在那里。或者有人会替我把清洁做了。多做一点点，不会伤到任何人。

于是，星期六一早，我就出发去诊所。我为自己的疼痛讨了一张处方，并告诉医生我在休一个“我”天。“很好，”她说，“每个人隔一段时间都需要让自己休息一天。”好了，现在是正式假期了。医生已经批准。这实际上就是一张处方。

在发廊里，我不是简单地剪个发就急匆匆回家。我以前通常是那样做的。我洗头，剪发，吹发。真是太好了。

从发廊出来，我去了美甲店。我没有去常去的那家，因为那里总是客人很多。相反，我找了家没有多少客的新店。他们为我的脚做了个奢侈的 spa 全套和足疗，而且，我给指甲做了个法国式美甲，粉红色和白色相间，非常时髦。

去购物之前，我决定回家取一块三明治，同时看看家里的情况。所有人全都仍然在床上睡觉。“我为什么要操心呢？”我心想。“他们甚至都不知道我出去了。”

我将下午剩下的时间全都用在买衣服上面了。这让我没时间到便宜店去淘特价品，但没关系。不管怎么说，我不想在翻那些旧衣服的时候把指甲毁了。再说，这让我在下次休“我”天的时候有事可做了。

我回到家时，老头子正盯着电视看一场球赛。

“我看到意大利餐馆有特价烤意粉。”我暗示道。

“那你为什么不打电话去定呢？”老头子抱怨道，他很生气，因为一整天都没有人理他了。但是，接着他就想起他饿了，于是只好自己去做这一切了。

在一整天都没有我在的情况下，他们全都安然度过了。没有一个饿死的，也没有一个因被怠慢而致死的。

我感觉就像是一位新女性。我真的是应该经常这样做。

啊，烤意粉真是好吃得不得了。

心灵驿站 不要在幸福的光环中倒下

◆（美国）巴拉克·米利斯 树英（编译）

任职于哥伦比亚大学麦克维卡讲座政治经济学教授的 82 岁高龄的威廉·维克里，终于 1996 年以他个人著作《公共经济学》的“不对称信息激励经济”理论获得了诺贝尔经济学奖。在此之前的 60 年里，威廉·维克里一直埋头研究政治经济学，但其研究成果一直得不到公众的承认。如今能够获得诺贝尔大奖，对他来说，算是人生中最幸福的事了。不幸的是，维克里教授在得奖三天之后前去开会的途中与世长辞了。据称，维克里是在诺贝尔的幸福光环照耀中过分激动导致心脏病突发倒下的。

人们都认为痛苦是最难承受的。其实，有时候幸福也会和痛苦一样，能轻而易举地击败一个人。幸福之所以能摧垮一个人，是因为有的人把幸福看得过重，或幸福来得突然，让人毫无思想准备，人们往往会被幸福的旋涡淹没，从幸福的颠峰上跌落下来。固然，追求成功和幸福是人们普遍的良好愿望，但追求的过程就是奋斗和等待的过程，追求的本身也是一种幸福。如果，幸福突然而至，就好像你通过长长的隧道，一旦走出洞口，你很难适应那刺眼的阳光一样。面对突如其来的幸福，有时你会变得兴奋异常而不知所措。这在生理上它有可能导致你的某些功能失调而产生疾病；在人生态度上，它更有可能使你飘飘然而不思进取，甚至会因此而“乐极生悲”。

要善于承受幸福。因为幸福是用心血和汗水换回的果实；幸福是用自己的真情和执著赢来的温馨；幸福更多的时候是心静神怡的感觉。面对幸福，就如同面对一坛陈年老酒，你若一饮而尽，则会承受不起，烂醉如泥不省人事。只有细品慢尝，才会品出其中的香醇甜美。

幸福需要享受，但有时候，幸福则需要正视。正视幸福，有时比正视痛苦还困难。因为在幸福面前，人们的应对策略，往往没有痛苦面前那么充分，也许，这是人的共同弱点。承受幸福，就是要珍惜幸福而不是一味沉湎其中。收藏起那份坚实的回报，尽快把人生的追求调整到一个新高度，不要在幸福的光环中倒下。

■ 下班时间 （日本 西田淑子）

死于车祸

◆ 张维（编译）

纽约的一个货场里，有人问一位年轻的卡车司机：“你父亲是怎么死的？”“我父亲死于车祸，他也是一位卡车司机。”年轻的卡车司机回答。提问者感到好奇，继续问道：“那你祖父是干什么的？”“我祖父也是一名卡车司机，他和我父亲一样，也死于车祸。”卡车司机再一次回答。

“是吗？”提问者大惊失色，“既然这样，那你干嘛还做卡车司机？为什么你不从事其他行业呢？难道你还想步他们后尘、重演你父亲、你祖父的悲剧吗？”

卡车司机沉默了一会儿，然后反问道：“你父亲是怎么死的？”“呵呵，我父亲是晚上躺在床上睡觉的时候离开这个世界的，他死得很安详。”“那么你祖父呢？”卡车司机接着又问。“他和我父亲一样，也是晚上躺在床上睡觉的时候悄然离开人世，没有任何痛苦。”对方回答。

“是吗？”卡车司机故作惊奇状，“既然你父亲、你祖父都是晚上躺在床上睡觉的时候死去的，那你为什么每天晚上还躺在床上睡觉呢？”

生活茶馆 再玩五分钟

◆ 赵文恒（编译）

公园草坪边长椅上，一位女士挨着男士坐下来。“看，那是我儿子。”她指着一个穿红色羊毛衫的小男孩，他正快乐地玩滑梯。“真是个小帅哥，”男人说道，“那个穿白衣服骑车的是我女儿。”过了一会，男人看看表，朝女儿喊道：“梅丽莎，你说过我们该走了。”梅丽莎恳求道：“再玩五分钟吧，爸爸，求你了，就五分钟。”男人点头同意，梅丽莎心满意足，又去骑车了。时间一分一秒过去了，父亲站起来再次喊女儿：“梅丽莎，到点了！”梅丽莎再次恳求道：“再玩五分钟，爸爸，就五分钟。”男人笑着说，“好吧。”

女人揶揄道：“我说，你可真是个富有耐心的父亲。”男人笑了笑，然后轻轻地讲述起往事：“去年就在这附近，她哥哥汤米也是在骑车玩，但不幸被一个醉驾司机撞死了。以前我从来没有花很多时间陪汤米一起玩，于是我发誓，决不让悲剧在梅丽莎身上重演。今天我推掉所有事情，就是来多陪她玩一会儿。在她看来，自己可以多玩五分钟，其实对于我而言，也就多出五分钟与她共同分享童年的快乐。”

快乐城堡 精打细算

◆ 庞启帆（编译）

黄昏时分，莫里森逮了一个醉酒驾驶的司机带回警局。正在写报告时，局长史纳斯走进来对莫里森大喊：“莫里森，你的巡逻车没熄火？”这句话莫里森已听过无数遍了。因为预算削减，所以警局的每一分钱都需精打细算，身为局长，史纳斯更不允许属下浪费汽油。“局长，您放心，我已把发动机关了。”莫里森边写报告边答道。

“哦，这就好。”说完，局长先生转身离开了。但他刚走出门口，又掉头回来。“我说莫里森，现在已经是下班时间。你现在写报告，是在加班吗？”局长先生又大喊，“你努力工作，我很欣赏，但我可不多付你薪水啊！”

这句话莫里森也听过无数遍了，所以他没有回答，只是耸了耸肩。坐在一旁的醉汉却看不下去了。“长官，”他含糊不清地说，“如果你们需要节约开支，并且，你们不介意的话，我可以自己开车去监狱。”

澳洲中学 顶尖私校上海招生会直招中国预初生就读 7–12 年级
留学新政 排名 53 悉尼玫瑰湾女校校长 4 月 2 日晚与新老家长见面

30 年专业申请办理澳洲留学服务，澳洲顶尖私校官方认可中国招生处—J&J 国际教育，本月诚邀多所名校校长和招生主任莅沪面试招生中国学生；相比其他国家，澳洲私校教育体制和学校环境更稳定安全可靠，学校对学生有一个双向管理和监督机制并定期向家长汇报学生学习和生活状况。

● 招生男校：NSW: Knox Grammar School 42, The Scots College 51; VIC: Brighton Grammar 66, Trinity Grammar 20
● 招生女校：NSW: Pymble Ladies' College 26, PLC–Sydney 29, St. Catherine School 41; VIC: Lauriston Girls School 12, Firbank Grammar School 48, Toorak College 32
● 男女混校：NSW: The Hills Grammar School 82, Macarthur Anglican School 69; VIC: Carey Baptist Grammar School 69, The Geelong College 68, Wesley College 80
● 招生对象：预初毕业以上学生；学费生活费年均人民币 25 万
专业提供商务投资移民和商务工作临时居留人员子女澳洲中小学入学申请服务
● 面试时间：3 月 27 日–28 日（全天）
● 招生热线：54255916, 54255932, 13636386146；QQ：383808263
18968077507；QQ：2223685539 杭州代表处
● 地址：漕溪北路 88 号圣爱广场 11 楼 B 座
● 报名注册微信：JJInternationEdu
网址：www.jjintledu.com 教外综资认字[2000]21 号

2015 中国国际教育巡回展
CHINA INTERNATIONAL EDUCATION EXHIBITION TOUR 2015
2015 年 3 月 24 日（周二） 10:00—16:30
展出地点：东亚展览馆
展馆地址：上海市零陵路 800 号（上海体育馆侧） 〈免票入场〉
参展机构包括综合大学、高等技术学院、大学预科学校、职业技术院校、语言学校、高中等（加拿大、日本、英国等国家展团）提供现场留学咨询
★仅展壹天★
多国院校来华展示 留学信息一手在握
网址：www.cieet.com
官方网络支持：腾讯出国、搜狐出国
批准单位：中华人民共和国教育部国际合作与交流司 主办单位：中国（教育部）留学服务中心
协办单位：海富国际展览服务有限公司 / 上海国际教育交流协会

分类招聘
★寰丰快递急聘
仓库包装员、文员、大楼长发员各5名。T：64039760
个人自荐
★管理类 男，52岁，管理本科，党员，20多年实体公司经营管理经历，先后在日企、军工等企业担任高管职位，熟悉机械、新能源等行业，诚意实体企业高管职位，非诚勿扰。电：13611673130 彭先生
★会计类 男，本科，会计师，18年财会经验，熟悉税务及全套帐务处理，可提供内部财务控制策划，熟悉贸区政策，财税法规，出口退税，通晓国际会计准则，现诚觅中外资公司专兼职会计或顾问。薪面议，电：18049020352