



心灵驿站

年纪越大，我越喜欢周六的早晨。也许是第一个起床，有那种独处的安静；或是为了不用去工作而感到无限快乐。不管怎样，周六早上的头几个小时总是最令人愉快。

几星期前，我一手端着杯热气腾腾的咖啡，一手拿着晨报，慢吞吞地走向地下室的小工作间。生活中人们会不时地受到教益，那个周六的早晨开始还一如既往，结果却大不相同。

我像往常一样收听星期六早上的交流广播网，一个老年人正在说话，嗓音圆润。你们知道那种

声音，听起来他应该从事广播事业。他正在跟人聊“一千颗弹珠”。我被吸引住了。

“喂，汤姆，听起来你好像在忙工作。我敢肯定他们给你的钱不少，但遗憾的是你不得不离开你的家和家人。很难相信一个年轻人每周要工作60到70个小时才能收支相抵。可惜你错过了女儿的舞蹈表演。让我告诉你一些事，汤姆，这件事帮助我开始清醒地安排自己的优先事项。”说着，他开始解释他的“一千颗弹珠”的理论。

他继续说：“有一天我坐下来

## 一千颗弹珠

◆ (美国)杰弗里·戴维斯  
孙宝成(编译)

做了一番计算。一般人的寿命大约为75年。现在，我用75乘以52，得出了3900，这就是普通人一生中度过的周六次数。现在我要提最重要的部分了。到了五十五岁，我才想到这些。”他接着说，“那时我已经度过了2800多个周六。我想，我要是活到75岁，就只剩下大约1000个周六可以享受了。”

“所以我跑了三家玩具店，买够了1000颗弹珠。我把它们带回家，放进一个干净的大塑料容器里。从那时起，我每个周六都会拿出一颗弹珠扔掉。”

“我发现，通过观察弹珠的减少，我更加关注生活中真正重要的事情。看着你在世上耗尽的时间来帮助厘清自己的优先事项，没有什么比这更有效了。”

“在我结束广播，带我可爱的妻子出去吃早饭前，让我告诉你最后一件事。今天早上，我从容器里取出了最后一颗弹珠。我想，要是能到周六把它扔掉，那我就额外多了一些时间。我们唯一能用的就是多出的时间。遇到你很高兴，汤姆，我希望你花更多的时间陪你的家人，我希望能在这个波段再次遇到你。”

此人停止广播时，周围顿时一片寂静。他让我们陷入了思考。那天早上，我本来打算要和几个无线电业余爱好者汇合，参加俱乐部的时事通讯。但我没有这么干，而是上楼去，用一个吻叫醒了我妻子。

“亲爱的，我带你和孩子们去吃早餐。”“怎么了？”她笑着问。“哦，没什么特别的，好久我们都没有和孩子一起度周六了。嘿，我们出去时可以在玩具店停一下吗？我要买些弹珠。”

祝周末愉快……你们的周六会全都是特别的。

我小时候特别擅长算术，大概是我喜欢玩扑克牌的缘故，妈妈、爸爸、奶奶和哥哥都被我拉着陪我玩扑克牌，每晚晚餐后我们围坐在餐桌边，玩得最多的起初是“搭桥”，后来是“算24点”，这些游戏让我乐此不疲，不知不觉中，我的加减乘除的计算能力得到提高，在小学里，我的算术成绩在班上名列前茅，很少有同学能跟我相比，直到上了初中，接触到代数，我才感觉数学还是有点难度的。

长大后，我碰到了一道更为复杂的算术题，这种算术不同于以往我所熟悉的算术，学会它花了我很长的时间，因为这种算术基于这样一个道理“所得存在于所给之中”。

我说自己花了很长时间学会这种算术，是个事实，我拼命赚钱，给家人给自己花，从未拿出哪怕一个儿子交给慈善事业，而我却总是感觉自己的钱不够用，甚至有贫穷不堪的感觉，生活悲惨，孤独无助……

某一天，在一家百货店，这一切突然有了改变。该店里设有一只箱子，供人们为地方食品站捐赠。我已经买好了一周所用食品，准备结账时，心里突然涌出一个想法，于是我拿了一大袋米，放入购物车中。结完账经过那只箱子时，把那袋米放入其中。这时，神奇的感觉出现了，我觉得自己是这个世界上最富有的人，回家途中，以及后来的好几天，我感到很开心，我觉得自己不再孤独，觉得自己与外面的世界有了联系。虽然我的钱包瘪了一点儿，但我的内心却充实了许多。这就是学习爱和给予的奇妙之旅的开端，后来我便一直沿这条路走，一直走到今天。

其实，人们要真正地过上幸福的生活，一定要学会这道算术题，没有人只为自己而活，我们都在给予中生活。没有人只爱自己，我们既要爱自己也要爱他人。从内心给予，给予他人你的物品，给予他人你的才能，让你的人生充满爱，只有这样，你才能收获幸福快乐的人生之果。



错位

(比利时报多·哥德里斯)

## 跨国公司在追我

◆ 赵文恒(编译)



一天，某大公司资深员工向老板提出加薪：“如果您想留下我，就得涨20%工资，要知道，有四家跨国大公司每天追着我，我希望在24小时之内知道结果。”老板不理解：“现在经济不景气，很多员工被辞退了，还有部分员工降工资，你居然还要求加薪？！”这位员工丝毫不让步：“我不和你争论，只是再次告诉你，有四

家跨国公司在追我，请尽快决定。”第二天，老板通知这名资深员工，由于一贯表现出色，公司同意给他涨20%工资。资深员工很满意：“太好了，我很高兴能继续留下来和您一起工作。”他准备离开时，老板好奇地问：“请问，哪四大公司追着你？”员工如数家珍：“花旗银行、汇丰银行、标准银行集团、摩根大通银行。他们每天追着我还贷。”

## 谢谢你，意大利先生！

◆ (新西兰)M.K.吉里 袁长燕(编译)

次日早晨，喝了一杯咖啡后，我抓紧时间，尽可能多地参观罗马著名景点。

第二天，我到火车站乘短途车去维泰尔博会友。但到车站后，我很快发现，该车站因升级而关闭。我脑子一片空白，不知所措。最大的问题是我的行李——大箱子和手提箱都很重，移动困难。我不懂意大利语，找不到人求助。我

拖着行李，走了100多米，来到一家汽修店门口，一名50岁左右的壮汉正在忙碌。我问他最近的车站在哪里，心里明白，他肯定听不懂我在说啥。但他猜出我是在打听车站，回复了我，可我也听不懂。

他微微一笑，擦擦手，说了句话，我估计是：“跟我来。”我拖着行李，尾随着他。他打开车门，招呼我坐进去，迅即驶往下一个车

站，只花了几分钟。我下车后，拿了行李，同他握手、道谢。他又微微一笑，驾车离去。

没时间拥抱，也来不及打听姓名。我知道，他正忙着干活。我感谢他的慷慨大方，永远难忘。他埋首干活，完全可以对我置若罔闻。但是，他选择了出手相助。何况，他还要空返。我真觉得受宠若惊，便把那段经历告诉了很多，说明这个世界上，还有许许多多的好人。

谢谢你，意大利先生！  
我登上火车，几小时后，顺利抵达维泰尔博。

## 控制坏情绪

◆ (美国)丹尼尔·格尔蒙  
庞启帆(编译)

能酿成可怕的后果。

减轻愤怒情绪的有效方法就是“再构造”。就像在比利这件事上，他可能对自己说：“别介意，对方可能有急事。”

独处也是个有效的方法，特别是在你想不通的时候。通过开车使自己平静下来的做法最不可取，因为太危险了。迪安·迪斯发现，锻炼是一种比较安全有效的方法，比如长距离的散步。这样做，可以将自己的注意力转移。减轻沮丧、焦虑以及愤怒这些糟糕的情绪，除了节制和转移注意力的方法外，还可以配合深呼吸、沉

思这些比较简单的放松方法。

要控制我们的坏情绪，还有一点非常重要。就是摒除悲观的思想，对事情心怀积极的动机。宾夕法尼亚大学心理学家马丁·西格曼曾对一家保险公司的销售人员做了个业绩调查。他把这些销售人员分为两组，一组能力很强但思想悲观，一组能力一般但高度乐观。通过两年的跟踪调查，他发现，在第一年，后者的销售额比前者高出了21%，第二年更高出了57%。由此可见，要想取得好的成绩，积极乐观的心态多么重要。客户拒绝购买产品，悲观的

人可能会这样想：“我是一个失败者，我永远也做不成这单生意。”乐观主义者则这样对自己说：“我的方法可能不对头，或者客户当时的心情不好。”跟着，他会激励自己再给客户打一次电话或者再次登门拜访。

心理学家通过对奥运冠军、世界级音乐大师和国际象棋大师的研究，在他们的身上发现了一个共同的特征：他们能激励自己持之以恒地坚持日常训练。也就是，他们每个人都具有积极的动机，而这个，对于达到目标是非常重要的。

朋友们，花点时间重新审视自己之前的情绪吧，你可能会会有一个新的改变。

## 一道算术题

◆ (美国)约瑟夫·马泽拉  
夏殷棕(编译)