

## 登高不做,居低不怨

□ 张燕峰

在漫漫人生旅途上,我们如同置身于一座座高低起伏的山峰之间,时而攀登至巅峰,领略“一览众山小”的豪迈和快意;时而陷入谷底,承受“屋漏偏逢连夜雨”的窘迫和困顿。然而,真正的智者,无论身处何种境地,都能秉持“登高不做,居低不怨”的处世哲学,从容应对人生的风雨变幻。

当一个人凭借自身的努力与才华,成功登上事业、权力或荣誉的高峰时,一定被鲜花和掌声所包围。此时,若不能保持清醒的头脑,很容易在虚荣的迷雾中迷失自我,滋生傲慢之心。历史上,项羽自恃武力过人,在反秦斗争中取得一系列胜利后,便骄傲自大,拒绝听从谋士的建议,最终错失了统一天下的良机,落得个乌江自刎的悲惨结局。与之相反,晚清名臣曾国藩,在平定太平天国运动后,手握重兵,权倾一时,但他始终保持谦逊低调的态度,主动裁撤湘军,避免了功高震主的危机,得以善终并留名青史。登高者若能如曾国藩这般,不被眼前的成就冲昏头脑,明白成功并非一己之力,而是诸多因素共同作用的结果,自然不会傲

慢无礼。他们会将登高视为新的起点,继续砥砺前行,以感恩之心回馈社会,用谦逊之态赢得他人的尊重与敬仰。

人生不如意之事十之八九,当命运的车轮将人抛到低谷,挫折与困境接踵而至时,抱怨便成了许多人宣泄情绪的首选方式。抱怨生活的不公,抱怨机遇的错失,抱怨他人的冷漠……然而,抱怨如同慢性毒药,不仅对改变现状于事无补,反而会让人心境愈发灰暗凄凉,陷入消极沉沦的深渊,难以自拔。“盖文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐,乃赋《离骚》;左丘失明,厥有《国语》;孙子膑脚,《兵法》修列;不韦迁蜀,世传《吕览》;韩非囚秦,《说难》《孤愤》;《诗》三百篇,此皆圣贤发愤之所为作也”。这些在中华五千年灿烂历史上留下浓墨重彩一页的先贤们,他们无不处于人生最至暗的时刻,可是他们没有在逆境和深渊中沉沦,没有在抱怨和仇恨中消耗自己,相反他们珍惜利用这段凄风冷雨的低迷时光,保持心平气和,默默地积蓄能量,孜孜不倦地艰苦耕耘,最终做出一番令世人震惊的成就,名垂青史。

居低者若能以古代先贤为榜样,停止抱怨,将目光聚焦于自身能够改变的事物,积极寻找解决问题的方法,便能在困境中孕育希望,在磨难中砥砺前行,把低谷当作人生的历练场,储存力量,等待时机,实现逆风翻盘。

“登高不做,居低不怨”,不仅仅是一种个人的处世智慧,更是构建和谐社会的基石。在一个团队中,领导者若能登高不做,尊重每一位成员的付出,善于倾听不同的声音,团队便能形成强大的凝聚力和战斗力;在社会生活中,当身处底层的人们能够居低不怨,积极进取,努力改善自身生活,社会便会充满向上的活力,减少矛盾与冲突。

人生之路,有高峰必有低谷。让我们牢记“登高不做,居低不怨”的箴言,在高峰时保持清醒与谦逊,在低谷时坚定信念与勇气。以平和的心态面对人生的起伏,用积极的行动书写属于自己的精彩篇章。如此,方能在人生的舞台上,无论处于何种位置,都能绽放出属于自己的独特光芒。

——摘自《天津日报》

生活

## 认真吃饭的人不简单

□ 极物君

曾有一人不辞辛苦,爬上高山,终得见禅师一面。

禅师问:“你有何问题,不妨说来。”

那人言:“大师,究竟何为修行?”

禅师缓缓答道:“饥来吃饭困来眠。”

那人双眼透着迷茫:“普通人不也吃饭睡觉吗?这怎么能算是修行呢?”

禅师转过身去,望着远处升起的云岚,叹息后答道:“普通人总在吃饭时千般计较,不好好吃饭,又在睡觉时百般思索,不好好睡觉。”

其实,最简单的事情,才最难做好。在生活里,只要你细心观察就会发现——挑挑拣拣去吃一顿饭的人,常常不会快乐,匆匆忙忙敷衍一顿饭的人,往往失了健康。人生,即是修行,并非去做那些极难极深奥之事才算成功,懂得认真吃饭、好好睡觉,就已经悟了大道。

一个人如何对待食物,就会如何对待生活。生活中那些认真吃饭的人,往往都是热爱生活的人。

出身闽南的林语堂,与夫人廖翠凤携手走过50年,鹣鲽情深。有爱的人生,八九不离“食”。两人在生活中倾心相伴,林语堂也会在厨房围观夫人做菜,偶尔询问二三。蒸鲳、腊鱼煮面、厦门卤面、焖鸡、清炖鳗鱼……廖翠凤不怕麻烦,即使是在异国他乡,也巧做羹汤,还原家乡味。一个人吃饭的时候不将就,还常和姐妹钻研美味,乐在其中。和家人一同吃饭时,做的菜色也十分讲究。

女儿多年后还心心念念一道白菜熬肥鸭,笑称这道菜让她的肚子“快活得会唱歌了”。她回忆,母亲总是先将白菜平铺于锅底,放上鸭子,加姜提味,再将白菜盖上。文火煮数小时后,白菜渐软,再铺一些白菜,淋上刚熬好的鸭油,继续炖煮。直到用筷子轻拨鸭子,就可骨肉分离。此时香郁的鸭油和甘甜的白菜互为映衬,入口即化,才算完成。

在鸭肉慢炖的过程中,母亲没有火急火燎,只是温稳而妥当地照料着锅子。给在厨房围观的父亲尝了之后,得到再炖久一些的建议,也未心焦。

速成的东西,必然速朽。而深炖慢煮,终有香盈满室。一家人和美人座,认真品尝,一顿饭花费了不少时间,但美味值得等待,毕竟里面藏着对家人的在意和对生活的热爱。

美食家蔡澜曾写:“好的人生,从好好吃饭开始。”在案板上细细切好食材,看着锅子咕嘟咕嘟翻滚着暖意,当酸甜苦辣氤氲在方寸之间的香气里,其实我们无形之中也倾注了好多好多爱。

认真吃饭的人,将爱珍藏于心。他们知道,只有认真对待一日三餐,才能不辜负一生四季。

——摘自《意林》

点滴

## 不会的

□ 徐九宁

我有个相处多年的暖心朋友,跟他在一起如沐春风。他常用一句“不会的”将我从负面情绪中拉回来。比如,有次我说孩子有可能考不上高中,他对我孩子学习情况有一定了解,笃定地说了一句:“不会的。”简单3个字,忽然让我对孩子的中考有了信心。

事实证明,我所担忧和顾虑的事情,往往都没有发生。人们常会自己吓自己,陷入自我预设出的“危机”中,而且容易越陷越深。这时候,用一句“不会的”来对抗胡思乱想尤为重要。这3个字既是安慰,更是及时停止胡思乱想的力量。

——摘自《今晚报》

## 傻气与福气

□ 张曼娟

有一部电影,内容是关于婚姻的。影片刚开始,是年轻夫妻的蜜月期。冬天的深夜,妻子忽然咳嗽不止,丈夫起身,悄悄热了一杯牛奶,端到床前。妻子还未伸手去接,便先嚤嚤哭泣。

于是,影院中笑声此起彼伏,观众们都笑那个妇人傻气。

影片即将结束,已是50年后,主角们都垂垂老矣。同样是冬夜,同样是咳嗽,只是声音更沉重些。昏黄的灯光亮起,镜头拉得很远,佝偻的丈夫小心翼翼地端着一杯热气腾腾的牛奶。

这时,观看影片的女子不免默默挥泪,为的是那老妇人的福气。

——摘自《读者》



自己与别人,中间总会隔着一道难以逾越的精神鸿沟。很多时候,自己会防着别人,甚至算计别人。反之亦然。但现实是,自己从不可能离开别人。所以,你不如正确地认识别人。

别人是照见自己的镜子,没有别人,你不知道美丑高低。没有别人,你就永远禁锢在孤独里。你的喜怒哀乐都是别人给的,所以善待别人就是善待自己。每一个人都想努力为自己活着,但实际上,更多的时间为别人活着。如果身边没有别人,自己的生活索然无味。

嫉妒别人不如强大自己。就如孙悟空,他是只猴子时,所有的妖魔都欺负他;当他成为齐天大圣后,所有的鬼怪都惧怕他;当他修成斗战胜佛,连各路神仙都敬畏他。只有自己变得强大,别人才会对你刮目相看。

赞美自己不如赞美别人,让别人认可自己,比自己炫耀更有意义。因为,只有自己加别人才是一个真正的人,别人是一撇,自己是一捺。相互支撑才能屹立不倒。

不要觉得能凌驾于别人,也不要觉得别人能左右自己,那样,会疏远自己与别人的关系。自己与别人,就如同一个人的左手和右手。左手能单独干某件事,右手也能。但是如果左手和右手相互配合,会干得更好。

对别人的苛求,就等于对自己的放

纵。如果自己总想着别人应该如何优秀、如何完美,就等于给别人戴上了无形的枷锁,并且会逐渐收紧。在这个过程中,自己可能变得更刻薄、更浮躁。因为在你自己眼里,从来没有看清过真正的自己。其实,自己要求别人完美的前提,是自己已经做得比别人更好。否则,应该苛求的恰恰是自己,而不是别人。

自己始终被别人包围着,所以自己应该学会包容别人,接受别人,做到“赠人玫瑰手留香”,而不是排挤、打压,让别人觉得你格格不入,甚至满是敌意。冷静地想想就会明白,在别人眼中或心中,你也是一个别人。相互间少一分冷漠,多一分微笑;少一次背对,多一次拥抱,才会有更为融洽的人际关系,更为和谐的社会关系。

自己和别人之间,既需要“走自己的路,让别人说去吧”,又需要“听君一席话胜读十年书”。没有永远正确的自己,也没有一直错误的别人。所以,既要善于坚持己见,也要善于尊重别人。有时候,改变不了别人,就去改变自己。如果连自己都改变不了,就只能想尽一切办法去适应别人。

如果别人是一片海,自己只需做一阵风;如果别人是一片天,自己只需做一朵云。在别人面前,自己或许微不足道,不需要让别人觉得你举足轻重。如果别人偶尔能意识到你的存在,足矣。

——摘自《今晚报》



■ 赐稿邮箱:dtwbzl@163.com



中共大同市委主管主办 大同日报社出版  
编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层

电话:0352-2050272  
邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司  
广告经营许可证:1402004000009

电话:0352-2429838

广告热线:0352-5105678

发行热线:0352-2503915

自办发行

单月订价:21.5元