

## 登高不傲，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“登高不傲，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黑暗的时刻，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。

“登高不傲，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，领导者若能登高不傲，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“登高不傲，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，偶尔询问一二。蒸鲟、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。一家人和美入座，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，看着锅子咕噜咕噜翻滚着暖意，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》



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，更多的时间是为别人活着。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“赠人玫瑰手留余香”，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《晚报》



■ 赐稿邮箱:dtwbzj@163.com