

一个人真正的清醒： 通过别人，看清自己

《荀子·修身》有言：“见善，修然必以自存也；见不善，愀然必以自省也。”看到善良的行为，一定一丝不苟地拿它来对照自己；看到不好的行为，一定很忧心地拿它来反省自己。

正所谓观人观己，以人正己。通过别人，看清自己，是一种难得的能力，也是人生真正的清醒。

1

不反驳别人，是有格局的体现

“是非不必争人我，彼此何须论短长。”成年人的世界，心照不宣是稀缺，彼此各异是常态。一味的反驳，除了损耗气力，出卖浅薄，并不能解决任何问题。真正有格局的人，懂得尊重对方的不同，并会适时沉默退让，以此免除无谓的灾祸。

北宋名相富弼才华卓著，能言善辩。一次，有位秀才想让他出丑，便在街上拦住他道：“听说你博学多才，我有个问题想请教你。”富弼知道来者不善，却也不好推辞。

秀才问：“如果有人骂你，你会怎么做？”富弼稍作思忖说：“我会装作没听见。”

秀才听闻，哈哈大笑：“人家都说你熟读诗书，出口成章。现在看来，也只是个庸才而已。”而后，扬长而去。

仆从见状，埋怨富弼不据理力争。富弼却微微一笑：“此人轻狂，若和他以理辩解，定会剑拔弩张，不论谁把谁驳得哑口无言，都是口服心不服。我何必与他相争，招惹是非呢？”

《格言联璧》中说：“何以息谤？曰无辩。何以止怨？曰不争。”

不争辩并非懦弱，而是看透本质，懂得取舍。

愚者更偏爱用“说教”去否定别人，凸显自己的高明，实际上这样只会禁锢自己的头脑，束缚自己的

心胸。

在有些场合下，与其和人争个面红耳赤，不如自己默默独善其身。

2

不忌恨别人，是有胸怀的体现

“以责人之心责己，恕己之心恕人，不患不到圣贤地位。”一个人倘若懂得换位思考，对别人宽容大度，自然会受人敬仰。

北宋年间，赵概曾与欧阳修同在馆阁，一起编修起居注。由于他沉默寡言，看似木讷，所以常常遭到欧阳修的嘲笑。甚至还曾被其以“无才”之名，贬官到别处。

然而，赵概并未记仇，只是专心做好自己。

后来欧阳修被贬官滁州，赵概不计前嫌，为欧阳修多次求情，让其得以解困。这份大度令欧阳修感动不已，两人因此成为莫逆之交。赵概更是因为这份坦荡和开阔，获得“太子太师”的追封。

《论语》中说：“不念旧恶，怨是用希。”当一个人能够原谅别人的过错，自然会得到感激和爱戴，并因此收获幸福。

看到过这样一段话：一个人能承受多大的委屈，便能成就多大的事业；受得了多大的诋毁，就能承受住多大的赞美。

真正的智者，早就学会了以德报怨，宽以待人。

3

不取悦别人，是有定力的体现

看过一个故事。

父子俩赶着一头驴走在路上。路人见状说：“有驴不骑！真笨。”父亲闻言，便让儿子骑上驴，自己走路。

另一人过来指责：“真是不孝，自己骑驴让父亲走路。”于是父亲又换自己骑上去。

没走几步，又有人议论：“自己骑驴孩子走路，太狠心了。”父亲无奈，便让孩子和自己一起骑驴。

此时又有人说：“驴那么瘦，两个人都骑，不怕把它压死吗？”就这样，父子俩折腾了一路，等到目的地后，已累得精疲力尽。

人只能活一次，何必太在意别人的眼光？有些人为了别人的闲言碎语，将自己折磨得遍体鳞伤；为了取悦别人，一再压抑、牺牲自己的感受。殊不知，人生的幸福，从不是靠讨好换来的。

在正确的道路上，只有坚持自己，善待生活，才能心无挂碍，活得轻松。

朱德庸曾说：“与哗众取宠相比，我更喜欢取悦自己，毕竟你喜欢，不如我爽快。”

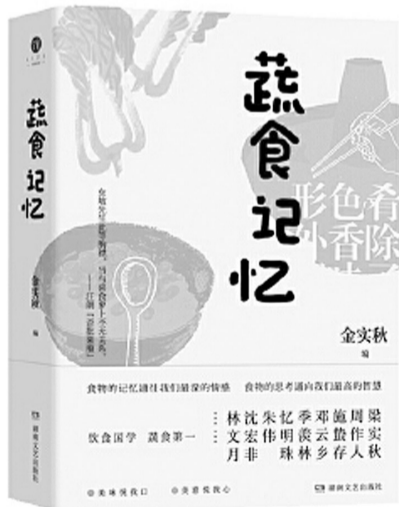
“君子不镜于水而镜于人。镜于水，见面之容；镜于人，则知吉与凶。”

以人为镜，自查自求，我们便能更加清晰地认识自己，知理不反驳，受屈不忌恨，凡事不讨好，不把他入当劲敌，活出自己的主场。

安夏



妙趣横生的舌尖之旅



《蔬食记忆》是一本非常可爱的书，可以走到哪带到哪，随时随地翻看，如同一次次绿色蔬菜的舌尖之旅，回味无穷。

汇编者金实秋先生既有心又有识，善于思考、发现和归拢，慧眼独具，以其极高的鉴赏功力，归纳和整理了季羨林、叶灵凤、周作人、梁实秋、汪朗、古清生、蔡珠儿、沈嘉禄、许冬林、孔明珠、刘枋、肖复兴、沈宏非等散文大家或美食家的48篇蔬菜美文。归类方法颇具趣味，分为感知萝卜、感怀

豆子、感谢瓜蔬、感触野菜四个章节，从蔬菜入手选文，细述中国人的饮食经验，回味饮食生活乐趣。

众所周知，中国饮食文化博大精深。书中这些美文，讲述各类蔬菜之余，不乏对风物掌故探寻细究的，有对蔬菜地域特征精细描绘的，有对历史文献翔实考证的，也有对鲜活的民族性格津津乐道的。卷一“感知萝卜”，都是写萝卜的吃法或悠久历史。卷二“感谢瓜蔬”，涉猎南瓜、冬瓜、木瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等。卷三“感怀豆子”，抒写芸豆、菜豆、蚕豆、四季豆、豌豆、黄豆、扁豆等豆类食物。卷四“感触野菜”，则有芦蒿、蒲公英、枸杞头、麻菜、蒲笋、莼菜等“野味”描述。一篇篇读来，如同置身于偌大的绿色菜市场，同时聆听着各种烹饪方法，随即享受着绿色蔬菜的舌尖飨宴，妙趣横生。

编者也是研究汪曾祺的专家，著有《文人品粥》《永远的汪曾祺》等书。难怪汪曾祺先生赠他“大道唯实，小园有秋”，这本书越读越有意思，越读越馋。看得出，金实秋选编这些文章时，对趣味性、可读性、知识性和拓展性，都有着严格的高标准。蔬菜各有其味，文章各有各腔。譬如梁实秋《萝卜汤的启示》一文，记述他抗战时在重庆，几位好友去杨太太家聚餐喝排骨萝卜汤的情景：“排骨

酥烂而未成渣，萝卜煮透而未变泥，汤呢？热、浓、香、稠，大家都吃得直吧嗒嘴……要做到言中有物，不令人觉得淡而无味，少说废话，便是秘诀，和汤里少加萝卜少加水是一个道理。”蔡珠儿的《冬瓜盅》中有一句非常唯美的描摹：“炖得好的冬瓜盅，应该里外交融，鲜净澄透，汤料尽得瓜汁的馨莹，瓜肉则饱吸诸鲜之味。”许冬林的《一素到底的南瓜头》中，很诱惑地写道：“细睹篮子里滤过水后的南瓜头，一根根，玉树临风的样子。用植物油下锅，佐以青椒丝或红椒丝，清炒。火要辣猛，翻炒要快。放盐少许，盐多菜显老。”刘枋在《瓜的世界》中，说到“黄瓜应写王瓜，何以如此，无从考据，只知众皆如此”，不啻开了眼界，又添了一份见识。季羨林在《神奇的丝瓜》里，详述他亲手种植丝瓜，并描写丝瓜生长过程中的细微变化，饱含情趣，又处处彰显出他的一颗不老童心。

《蔬食记忆》中的每篇文章，“一个萝卜一个坑”，都值得耐心细读，如美酒回甘，香醇满心，权当是一次绿色蔬菜的舌尖之旅，丝毫不为过。就像此书编辑刘枋在“编后记”里所说：“通过一批文人的文字来感受中国文化的食物之情，同时增进我们某个方面的生活知识，乃至增添我们某种生活情趣，甚至得到某些言外的意味、象外的意境，也不算奢望吧。”

李庆林