

# 改变自己最好的方式: 闻过则喜,知过不讳,改过不悛

作家杨绛说过:“世界是自己的,与他人毫不相关。”一个人所能看到的世界,和他所处的境界层次密切相关。境界越深,认知越高,心态越好,路途所见风景越美好,人生所遇之事越顺意。

## 1

## 改变认知,闻过则喜

清代学者申居郢说:“人生至愚是恶闻己过,人生至善是善谈人过。”

生活中,愚者总爱指出别人的过失,难以面对自己的不足,因此无所长进;而智者懂得包容他人的缺点,善于倾听正确的建议,所以不断精进。

唐太宗李世民登基为帝时,常常因为魏征的直言劝谏,而十分恼怒,觉得魏征公开说出自己的错误,让自己下不了台面。

长孙皇后知道后劝道:“有大臣如此,就像是一面镜子,让皇上看到不足,岂不是天大的好事。”

李世民听后,深觉有理,便一改往日不悦,虚心听取魏征谏言,轻徭薄赋,广纳贤才,正己修身,成为了一代名君。

世界是一面镜子,他人的评价、建议能照见自身的瑕疵,因此以言为鉴,闻过则喜,就是修正自己的最好方式。

《论语·卫灵公》中也有言:“小人无错,君子常过。”

真正明白的人,能够及时调整认知,认识接受不足,不逃避问题,不固执己见,故而格局变得高远,人生之路越走越宽。

## 2

## 改变心态,知过不讳

《论语·子张篇》中子贡说过:“君子之过也,如日

月之食焉。过也,人皆见之;更也,人皆仰之。”

品行高尚、心性光明的人,犯了错误,就如同是太阳和月亮,只是暂时被乌云遮蔽了一样,有过众人都能看到,改过大家都会敬仰。

战国时期,廉颇和蔺相如同为赵国大臣,两人一文一武,辅助赵王在诸侯争霸中占据优势。然而,廉颇却十分看不惯蔺相如,觉得他巧舌如簧,并无真才实学。

每次两人马车相遇时,蔺相如早早就避到一旁,便料定此人没有风骨,胆小如鼠。门客将此说给蔺相如听,他却并不生气,而是说:“若是将相不和,恐赵国危矣!”

廉颇知道后,明白是自己做错了,毫不避讳身份,背着荆条来向蔺相如请罪,蔺相如为其诚心感动,于是两人冰释前嫌,为后世所称赞。

屈原有言:“物有所不足,智有所不明。”

万物皆有瑕疵,人也是如此,每个人都有视野受限的时候,也有智慧不达的地方。因此,知道了过错,不避讳,不掩饰,以平常的心态对待,以坦诚的心态面对,也自会被他人理解尊重,从而活得坦荡安然。

## 3

## 改变言行,改过不悛

《论语·卫灵公》中说:“过而不改,是谓过矣。”

一个人行有偏差,偶有过失能被谅解,而若知错不改,明知故犯,就是真正的远离了大道,错得离谱了。生活中,那些能够勇敢面对错误,努力改正自己缺点的人,都是真正的勇士和智者。



作家陈忠实的笔下,写过这样一个人物:黑娃。

黑娃是白家长工的儿子,从小没有读过书,只知道种地干活。年轻气盛之时,做过不少荒唐事,忤逆父母长辈,上山做了土匪,还打断了白家族长的腰。

后来机缘巧合之下,投奔了革命事业,看到了群众的疾苦,渐渐认识到自己过去犯下的错误,于是痛心疾首下,决定一改前非。开始练习读书认字,跟随先生学习先贤文化,周济贫苦百姓,立下济世志向。不仅改变了自己的命运,也为家乡的人带去了希望。

老子曾说:“胜人者力,自胜者强。”

能够打败别人的人,是外在孔武有力的;而可以战胜自己的人,才是内在强大丰盛的。因此,不害怕过错,不恐惧改变,把不足当作前进的动力,把改变看成此生的修行。

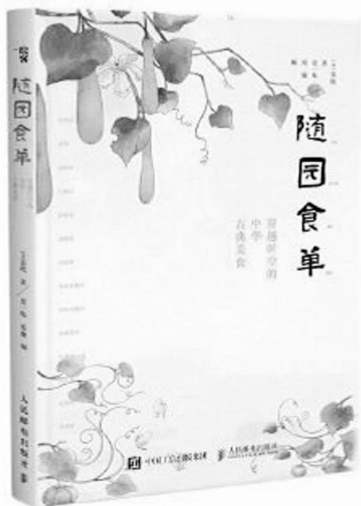
当一个人不断改变言行,超越过去的自己时,人生的境遇早已悄然变成了你想要的样子。

人生是一场进阶升级的修行,不足缺憾是常态,过错失误是本能。因此不必遗憾过去的选择,无需否定过往的自己。就如《了凡四训》中写道:“昨日种种,譬如昨日死;今日种种,譬如今日生。”立足当下,改正自己,修正过错,就是对过去的最大诚意,对未来最好的负责。

余生,愿我们内在改变认知心态,外在改变一言一行,在不足中完善自己,在改变中掌握命运。

来源:人民网

## 一次穿越时空的美食之旅



我国是一个美食大国,历经五千年的饮食传承,业已形成了蔚为壮观的美食文化。清代文学家、美食家袁枚笔下的明清饮食文化百科全书《随园食单》,完美呈现了中国随园菜的美妙之处,其中许多经典菜品至今仍活跃在国人的餐桌上。青年美食家夏一味依据这份食单,采用常见的食材、现代化的烹饪设备,结合传统的烹饪方式,将其中菜品制作步骤一一还原,并将《随园食单》里的文字标上了注解,配合雅致精美的手绘插画,收录在了《随园食单:穿越时空的中华古典美食》一书中,使原本凝固在历史史册中的道道美食,在蒸腾的烟火气中,仿佛又一次“复活”过来,以其纷繁的花色、诱人的味道,纷纷走上餐桌,遂成为人人向往的美味佳肴。

中华美食的历史源远流长,博大精深。对此,历代文人在他们的诗词画作中,都有过倾心的描摹,“蒹葭满地芦芽短,正是河豚欲上时。”“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳜鱼肥。”这些涉及美食的词句,都曾激起过无数人的想象,也激活了国人的味蕾。而在众多的文人食客中,当属宋代的苏东坡、清代的袁枚,最为后人瞩目。尤其是袁枚,不但是美食鉴赏家,还是烹饪好手,兴之所至,常会下到厨房亲手制作美食。而且,更会用文学的笔法,将侍弄美食的心得体会,诸如食材的遴选、刀工的运用、火候的把握、烹饪的技巧、调料的搭配等需要注意的事项,一一化为氤氲着烟火气息的精美文字。

《随园食单:穿越时空的中华古典美食》分为“随园食单”和“舌尖上的穿越:随园名菜复刻”两部分,在“随园食单”部分详细论述了当时流行的三百多种南北菜肴与美酒名茶,并讲解了制作众多美食时的相关流程、品鉴菜品的优劣及应当注意的事项。而在“舌尖上的穿越:随园名菜复刻”这部分中,则精选了10道颇具代表性的随园名菜予以生动复制,让记忆中的古典美食,在现代烹饪设备的集体运作下神奇般地“苏醒”,从而使广大读者在美文、美图中完成了一次舌尖上的“穿越”。加之作者文学化的描述,更以挡不住的诱惑,使一众美食的内在魅力,鲜明地呈现开来。如他将荷花汁的颜色形容为近于翡翠,将高邮腌蛋奉为腌蛋界的最佳,称其颜色红而油多。这些形象化的比拟和极具现场感的描绘,可谓写活了一众美食,使随园食单里的菜品,在时隔百余年后华丽转身,再登大雅之堂,并于创造性转化和创新性发展中,为中华饮食界贡献出更多出新出奇的菜品,提供了可资借鉴的参考。

民以食为天。食在人们生活当中占据着重要的地位,作者借助《随园食单:穿越时空的中华古典美食》,提出了儒雅淡泊的饮食理念,这与现代人崇尚自然、低碳的饮食观不谋而合。这本书的出版,对于弘扬优秀的饮食文化,增强中华饮食的核心竞争力,传播营养健康的饮食新观念,打下了坚实的根基。

钟芳