

杨绛曾说：“人虽然渺小，人生虽然短，但人能学，能修身，亦能自我完善，人的可贵就在于人的本身。”人这一生，在每个阶段经历的困难与艰辛，其实都是与自己博弈的过程，一次次的博弈，每一次的改变，都是寻求与更好的自己相遇的过程。只有认清自己，修炼自己，稳住自己，才是一个不断向上、成就自我的最好方式。

### 1 认清自己

《往事书单》中有句话说：“我们常常拿着放大镜去观察和评价别人，却鲜少向内探寻。”生活中，很多人总喜欢高估自己的价值，觉得自己能力非凡，为人处世高人一等，却不知，你的自以为是，在别人眼中无足轻重。

把自己看得越重，往往只会摔得越痛。认清自己的优劣势，看清与人交往的边界，才能顺势而为，掌握人生的方向盘。

收藏家马未都曾说过自己“两毛一脚”的故事。一次，他去新疆阿克苏旅游，路过一片杏林，想要买来尝尝鲜。他上前询问坐在杏树下的老人：“老人家，这杏怎么卖？”老人看了看他，回答说：“你花两毛钱可以向任何一棵杏树踹一脚，所有掉落在地的杏，你都可以带走。”

一开始，马未都选择了一棵十分粗壮长满杏子的杏树，狠狠地踢了一脚。结果，杏树纹丝未动，一个杏都没有掉下。

他又交了两毛钱，思考片刻后，又踢了一脚旁边较为纤细的树。只见杏树枝叶左右摇摆，树枝上的果子纷纷掉落在地，马未都捡了满满一筐。

后来，马未都说：“做人还是不能太贪心，量力而行，才能得到想要的。”

从一个未落到满筐收获，太过高估自己，最后只能满盘皆输。看清了自己的能力，行事方能事半功倍。

正如杰克·伦敦在《海狼》中说过的一句话：“每个人都把自己当作钻石，但在别人看来，却只不过是钻石的同素异形体——碳。”

## 认清自己 修炼自己 稳住自己



永远别太高估自己，是一个人最基本的修养。只有看清自己的真正水平，才能不活在虚妄之中，看清最真实的自己。

### 2 修炼自己

有句话说：“一个人真正的伟大从不是领导别人，而是提升自己。”想要站稳脚跟，必须提升自我认知，实现自我升级。

姜子牙出身贫寒，年轻时做过生意，却始终没有大的起色，生活也日渐贫困。但姜子牙坚持研究天文地理、军事谋略，努力提升自己，只为有朝一日能一展才华做出一番大事业。

直到他72岁时遇见周文王，相谈甚欢。后来，姜子牙辅周灭商，帮助周文王一统天下。

后世建祭武庙，庙里的中国历朝名将不断整改封设，姜子牙却始终配享主祭之位。

没有谁的生活能一直一帆风顺。那些看似天生奇才、一路披荆斩棘的人，不过是在一次次的挑战中，实现自我进化。一个人只有不断提升自我，才不会停滞于前，进而实现理想人生。

### 3 稳住自己

周国平在《人生不较劲》里写道：“人无法支配自己的命运，但可以支配对待命运的态度，平静地承受落在自己头上不可避免的遭遇。”

人生有高有低，有起有伏，我们无法逃避人生的坎坷，但却能选择面对它来临时的态度。

试着让自己安静下来，换一种角度思考，稳住心态，去做自己本该做的事，才是一个成年人该有的修养。

曾看过一个故事。两个人结伴出门探险，途经一大片沙漠，他们只有穿过沙漠，才能获得安全。

不曾想，两人还未走到半路，随身携带的水早已喝光。看着周围一望无际的沙漠，两人不得不暂时停下，休息调整。

这时，一位伙伴说：“你在原地休息，我去四周看看有没有水源。”说完，便拿着水壶离开。

眼看天渐渐变黑，同伴却还不见身影。在原地等待的人既着急，又心慌，脑子里不断胡思乱想：“都已经离开这么长时间，他还能找到水吗？他会不会早已丢下我，自己一个人逃出沙漠？”

他越想越害怕，到最后，竟将自己吓得情绪崩溃。等同伴回来时，只看到一个奄奄一息的人。

常言道：“物随心转，境由心造。”很多时候，低谷并不可怕，怕的是你就此认输；成就并不难得，难的是你保持本心。

真正厉害的人，从来都无惧风雨，也不畏成败。无论身处何地，都能保持一颗平常心，以淡然姿态面对所发生的一切。

他们总能低谷时自持，成就时不做。即使明白人生之事，事事艰难，依然任凭风浪起，稳坐钓鱼船。

不把自己看得太重，不高估自己在他人眼中的位置。扔掉固有思维，持续重塑认知。

稳住心，沉住气。人生，从不缺乏能力和条件，而是缺少能够保持平稳的心态。只要能够稳住自己，就没有翻不过的山，没有跨不过的难。

来源：人民网

## 看敦煌的全景式长卷



敦煌是古代丝绸之路的重要节点，也是人类的文化高地。它以华夏文明为根基，并与印度文明、波斯文明、希腊文明相互交融；藏经洞的珍贵文书、绢画和莫高窟的精美彩塑、壁画，储存着跨越时代及地域的人类历史记忆。约两个甲子前，敦煌藏经洞开启。敦煌宝藏120多年来的散佚与回归，既牵动每一个炎黄子孙的心，也折射出近代以来中华民族的困顿与奋起。

众多敦煌遗书和少许壁画雕塑，如今分藏于世界各地。当年，它们的流散过程充满了无知与欺骗，巧取与豪夺。如今，随着国际交流与合作的广泛开展，中国乃至世界的敦煌学迎来了一个多世纪以来最为辉煌的时刻。各国收藏机构合作对其修复、出版与数字共享，各国学者悉心研究、相互交流，共同推动着对人类文明成果的保护和利用。

学者刘诗平和孟宪实在敦煌研究领域耕耘多年。他们认为，要真正理解中国，认识中国，特别是中国古代文化、艺术史，敦煌是不可或缺的。两人最新出版的《寻梦与归来：敦煌宝藏离合史》包括“伤心敦煌”“四海寻梦”“魂兮归来”三编，“小人物的发现”等三十章，围绕敦煌宝藏的发现、流散与回归，回顾了两个甲子以来敦煌文物的往事，以及数位敦煌学人呕心沥血追寻国宝、研究国宝、

让国宝重光于世的艰辛历程，堪称一部相当全面又可读性很强的敦煌学学术史。

两位作者以回顾历史的方式来诉说中华民族的心灵历程，并提供了大量有关敦煌石窟艺术研究的内容，以及近二十年来敦煌学各方面的发展情况，包括国际学界的交往和竞争，还以大量图片辅佐文字。这本书是两位作者多年来对敦煌宝藏追踪历程的结集，也是记录中国敦煌学从无到有再到系统化，以及历数其中艰辛的集大成之作。

事实上，敦煌文物不过是鸦片战争以来百年间流失海外的众多文物中的一小部分而已。中华文明的精华，在满是伤痛的近代历史中流离失所。作者指出，要反对外来的文化侵略，就必须先从反对自己的愚昧和净化自身的灵魂开始；要维护民族利益和保护民族文化，就必须先提升自己的民族品格。

作者认为，我们如今可以告慰先贤的是，中国敦煌学已经取得了世人瞩目的成就。敦煌学从研究内容而言，已经从敦煌文书、石窟艺术及考古齐头并进到将敦煌文书、石窟艺术及考古等相结合。这本书堪称一部走出学术圈、可读性极强的非虚构佳作，一幅纵览敦煌学百年历程的全景式长卷，一座沟通敦煌学专业学者与大众读者之间的桥梁。

彭忠富