

人到中年： 不诉沧桑，不露锋芒，不减锐气

网上见过一个问题：“人到中年，何谓真正的成熟？”有一个高赞回答是：“是经历人间苦难后的内心平和，是饱经沧桑后的锐气依旧，是胸怀他人不露锋芒的大气悲悯。”

少年向外求，中年向内寻。人到中年，内心的淡定与从容，才是往后余生里最美的风景。



1 不诉沧桑

看过一个故事。

一只小猴子爬树时不小心刮伤了肚皮，留下了一条不深的小伤口，几天后就能自愈。

可这只猴子偏偏总是向别人诉苦，不断扒开自己的伤口给他们看，路过的人寒暄两句，小猴子就再等下一个路人接着诉苦。

结果，伤口不但没好，反而感染引起更多的问题，给它带来了本不该忍受的痛苦。

猴子是这样，人也是如此。

人活半生，谁的心里没点伤疤？但现实却是：与人诉苦，只会越诉越苦。

“从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生。”过往种种，不论好坏，发生了就是发生了，再多的抱怨，再多的不甘，也是徒劳。

世界上没有不带伤的人，受过的伤，需要自己去总结、反思、愈合。

与其自怨自艾，不如放下从前，专注当下，沉下心来，做好手头的事。过往皆为序章，当下才是人生。

不诉沧桑，不念过去，过好当下，才能不惧未来，不负余生。

2 不露锋芒

王阳明说：“人生大病，只是一傲字。”山外有山，人外有人。藏锋守拙、低调谦卑，才是一个人的真正成熟。

蔡元培一生成就斐然，出任过北大校长、中研院院长等职位，但他却清贫低调，从不炫耀自己的才华。

一次，中国参加英国伦敦举办的画展前夕，组委

会派蔡元培和林语堂参与选画。

当时有位国外的汉学家自认是“中国通”，在观赏时滔滔不绝：“这张宋画绢色不错”、“那张徽宗鹅无疑是真品。”

蔡元培明知这位友人有意显摆，面对他百出的漏洞，他却只轻轻点头示意，并不作答。在蔡元培的沉默中，这位汉学家深感自己无礼且浅薄，后来便闭口不言，之后看向蔡元培的眼光里，更多了一份敬佩。

蔡元培以一份宽广的胸襟包容了别人的不堪，既保全了别人的面子，也在无形中彰显了自己的格局。

《菜根谭》中有云：“君子不作垢业，亦不立芳名，只是元气浑然，圭角不露，便是持身涉世一安乐窝也。”君子不做耻辱的坏事，也不图树立美名，只是保持天地浑然之气。

“好胜人者，必无胜人之处；能胜人，自不居胜。”一个人境界越高，姿态就越低，越是胸有智慧，越是不露锋芒。人到中年，当以修身要，以谦逊之心待人，自然会赢得别人的尊重。

光而不耀、深藏若虚，是一种策略，更是一种修养。人到中年，“稳”字当头，行得稳，才能走得远。

3 不减锐气

白岩松曾说：“人到中年时，不往上，就容易往下了，所以我觉得，还是要有重新出发的心态。”

人生下半场，与其随波逐流，漂哪算哪，不如主动一些，在有限的生命中，去探索人生更多的可能。人到中年最好的状态，是明知有跌落的可能，却仍然有重新出发的勇气。

“矿工诗人”陈年喜29岁时进入矿山工作，成为一名爆破工。这一干，就是16年。

谁知45岁那年，因为颈椎错位，经历了一场大手

术。手术虽成功，却也花光了他所有的积蓄，并且再也不能从事爆破工作，为此他不得不离开矿山，另谋出路。

由于诗写得不错，朋友把他推荐到一家旅游企业的营销部门做文案。

年近50的陈年喜，人生却要重新开始。

他没写过广告软文，就多看看别人的文章，恶补写作技巧；不了解市场，就关注了几十个旅游公众号，天天研究；为了给儿子交学费，他白天工作再累，晚上都要拿起平板卖力写稿。

为了多赚些钱，他放下了曾经最爱的诗歌，开始撰写散文和非虚构作品，将自己过去16年的爆破生涯凝成文字。

小说《心居》里说：“年纪愈是上去，愈是靠一口气吊着。气一泄，人就塌了。”中年以后，活的就是一股“气”。锐气不减，精神不怠，陈年喜的心里，就憋着这口气。

2018年，48岁的陈年喜在澎湃新闻的栏目上，发表了他的第一篇非虚构作品《一个乡村木匠的最后十年》，获得了广泛关注。此后三年，他写下了五十多篇散文和非虚构作品。

他收获了稿费，也收获了意想不到的人生。

生活越不如意，越是要保持积极饱满的心态。赢，就赢得漂亮，即使输了，也要输得精彩。拥有重新再来的勇气，才能接受焕然一新的自己。

杨绛在《一百岁感言》中写道：“我们曾如此盼望外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。”

你怎么诉说自己，就怎么定义自己；你怎么看待生活，就怎么看待自己；你怎么面对困境，就怎么定义人生。

人生下半场，能够决胜千里的，始终是自己内心的力量。

人活一世，不过就是自己成全自己。

来源：人民网

戏曲界“梨园”一词从何而来？

梨园，原是古代对戏曲班子的别称。我国在习惯上称戏班、剧团为“梨园”，称戏曲演员为“梨园子弟”，把有几代人从事这个事业的家庭为“梨园世家”，称戏曲界为“梨园界”。

京剧表演艺术大师梅兰芳就出身于“梨园世家”。第一代梅巧玲是唱旦角的，第二代梅竹芬也是唱旦角，梅兰芳的伯父梅雨田为琴师，到了第三代梅兰芳更是旦角里的名角，梅兰芳的儿子梅葆玖、女儿梅葆玥，前者唱旦角、后者唱老生。梨园界有名的还有谭家。第一代谭志道是老旦，第二代谭鑫培唱老生，第三代谭小培唱老生，第四代谭富英也是唱老生，而第五代谭元寿则是文武老生，第六代谭孝增又是唱老生的。

像这样的例子在京剧界数不胜数，这些都是有名的“梨园世家”。至于“梨园”一词从何而来，得从过去戏班供奉的祖师爷唐明皇，也就是唐玄宗李隆基谈起。

据史载：“玄宗既知音律，又酷爱法曲，选坐部伎子弟三百人，教于梨园。声有误者，帝必觉而正之，号皇

帝梨园弟子。”

李隆基年幼即喜爱歌舞。在6岁时，有一次他的祖母也就是历史上有名的女皇帝武则天大摆盛宴款待群臣，李隆基即席秀了一段歌舞表演，博得在座群臣的赞赏。李隆基继位后，在公元714年大力提倡歌舞、戏曲，选定了“梨园”作为活动场所。“梨园”是当时唐朝离宫别殿里一个广植梨树的果木园，是供帝后、皇亲国戚们饮宴、游戏的地方。李隆基自选乐师与宫女，集中在“梨园”学习歌舞戏曲，自己培训演员，遇有不到之处，亲自指正。他所成立的这个歌舞戏曲班子，可以说是历史上第一所规模宏大的国立戏曲学校。这个学校除了请专门的人士来教学，还请当时有名的文人雅士为他们编撰节目，像唐朝著名的诗人李白、贺知章等人都为梨园编写过节目。因为戏曲班子建立在梨树果园中，所以在“梨园”这个地方培训过表演行当的都叫“梨园行”，在这里学习过的都叫“梨园子弟”。

来源：新华网

