

成熟的人

懂得恰到好处的「冷淡」



《菜根谭》中有言：“冷眼观人，冷耳听语，冷情当感，冷心思理。”

冷静地看待他人，会多一分宽容；冷静地听人言语，会多一分温暖；冷静地处理感情，会多一分情意；冷静地用心思考，会多一分智慧。

做人若有恰到好处的“冷”，眼前的世界会更清澈明朗。

1

“冷眼观人”，等一等答案

眼睛看到的，不一定是真的；心感受到的，也不一定可靠。遇事第一时间不妄下定论，能够做到冷静思考，才能不寒他人之心，不让自己“悔之晚矣”。

《鬼谷子》里有句话：“揣情就是度量他人之心。若是揣人，则要察其言，观其色，闻其声，视其行，然后推知其心之所趋。”

事物总会充满未知的变数，凡事多想一想，谨慎出言，才能少生事端。遇事不逞一时之快，三思量行，才会少生遗憾。察言观色和审时度势之后的表态，才能做出准确判断。

观察是能力，语迟是智慧，深思熟虑再开口，既是尊重他人，亦是周全自己。

2

“冷耳听语”，问一问内心

人生路上，常听到各种声音，有的人让我们勇于尝试，有的人教我们知足常乐，致使我们徘徊不前，左右为难。当别人的声音围绕在我们耳边，我们要试图将它们的音量调小，听听自己内心的声音。

人生大道理很多，适配个人的却很少，唯有尊重内心的声音，才能拥有属于自己的人生。

英国哲学家约翰·洛克说：“内心的声音是灵魂的驱动力，它引领你走向真正的梦想。”唯有尊重内心，才能收获自由，任凭外界如何叨扰，都有引领自己前进的指南针。

3

“冷情当感”，缓一缓情绪

生活中，坏情绪的出场，自带戾

气，往往不分青红皂白就一通爆发。莫要被情绪控制，做出损人害己的行为，不战而胜才是最高境界。

很喜欢一句话：“不要为小事生气，因为小事不值得你生气；不要为大事生气，因为大事生气也无济于事。”生活的高低起伏我们无法左右，个人情绪的起落却能掌控。保持钝感力，不过度敏感，便是不让情绪上头的良方。

一个人不应该做自己情绪的奴隶，而应当反过来控制情绪，不管情况多么糟糕，你应该努力去支配你的情绪，用理智作出最好的应对，把自己从黑暗中拯救出来。

4

“冷心思理”，悟一悟人生

王阳明曾说：“人人自有定盘针。”指引着前行方向的定盘针，就是内心的稳定。

生活每天都在上演各种各样的故事，而故事结局如何，往往取决于我们分辨黑白良莠的能力。拥有看清本质的能力，方能拨开迷雾识得局中人，不困于境，不囿于情，直达要害，解决问题。

人这一生，既会有顺境，也会有逆境。不暴躁、不焦虑、不恐惧，踏实地做好你该做的事，自然会有好的结果。遇事冷静思考，才不至于茫然无措，任凭风吹雨打，我自岿然不动，不焦不燥、从容应对。

《礼记》中言：“行稳致远。”生活中，一切都在变化之中，只要想得周到，就能以不变应万变，一路向阳，缓缓前行。

我们无需做热锅上的蚂蚁，将自己置于那滚烫的人生，急得团团转。只需要让自己静下来、慢下来，体会平静带来的绵绵自在。

来源：人民网

古人的“藏冰术”

时值寒冬，如果穿越到古代，就到了藏冰的时候了。从周朝开始，朝廷都设立专门的官吏来管理藏冰的事务。

每年严冬，古人就开始凿冰储藏，因为这时的冰块最坚硬，不易融化。管理藏冰事务的官吏监督奴隶、农民到水质好的地方凿采，藏到预先准备好的冰窖里。冰窖都建在阴凉的地方，深入地下。用新鲜稻草跟芦苇铺垫，把冰放到上面之后就覆盖稻糠、树叶等保温材料，然后密封窖口，待来年享用。由于这样储存，每年大概会有三分之二的藏冰会融化，所以古人常常将藏冰量提高到所需使用冰量的三倍。

古人藏冰，主要目的就是在夏天制作冷饮冷食。隋唐之后，市场上开始有冷饮售卖了。南宋时期，夏天街市上就有“雪泡豆儿水”“雪泡梅花酒”等饮料出售。据说，元世祖忽必烈的宫殿里还出现了类似冰激凌的冻奶酪，后来马可·波罗把这种食品介绍到西方，经过加工改造，慢慢就变成了今天我们所见到的冰激凌。

郑秀亮

换一只手的智慧

一位作家曾说过：“我想换一种方式，换一只手，也许是练好字的一个新契机。”由此可见，尝试换一只手做事，说不定能遇见全新的自己，将目光移开，可能会发现更广阔的天地，发现新的机遇。



1

要善于发现机会

生活中，有人埋怨大展宏图的机会很少。殊不知，在你不以为然的事情中，恰恰藏着机会的钥匙。那些逆袭转运的人，会主动从危机中发现转机，在困境中寻觅出口，一旦发现契机，便会毫不犹豫抓住，打破困局、迎来重生。

2

要有把握机会的勇气

很多时候，人生变好不在于能力的高下、学识的多少，而在于你是否具备打开新思路、把握新时机的勇气。

很喜欢一句话：“决定我们成为什么样的人，不是我们的能力，而是我们的选择。”

换个角度看世界，世界也会以更广阔的面貌回馈于你。

3

要为机会做出努力

人生有种困境叫路径依赖。

有时候，阻碍我们发展进步的，恰恰是那些不断被证明有效的经验。过分依赖路径，内在的智慧就难以发挥。没有行动，什么都不会发生。

这个世界上，大部分人最缺的不是机遇，而是抓住机会的执行力。光想不做，只会让梦想落空，永远困于原地。唯有敲碎经验牢笼，才能在机遇一闪而过时快速把握、顺势而为。

摒弃干扰因素，放下惯性洞察，不断评估和修正自己。

不盲从、不武断地抓住破局点，做出明智判断，开启全新人生。

“挡在你面前的，只有你自己。”人这一生，需要不断刷新自己、重塑自己。

转变思维，拆掉内心的高墙，难题才能迎刃而解；换另一只手做事，方可不断成长，越来越强。

来源：新华社