

真正的成熟:  
追求向往美好  
接受包容残缺

何为成熟?余秋雨的散文集《山居笔记》中有一篇文章《苏东坡突围》,他曾在文中写道:成熟是一种明亮而不刺眼的光辉,一种圆润而不腻耳的音响,一种不再需要对别人察言观色的从容,一种终于停止向周围申诉求告的大气,一种不理睬哄闹的微笑,一种洗刷了偏激的淡漠,一种无须声张的厚实,一种能够看得很远却又并不陡峭的高度。

诚然。成熟,是笑看花开淡看花落的坦然,是谦逊而温润的态度,是自信而平和的心境。

一个成熟的人,总会给人踏实的感觉,如沐春风。无需招摇,自成风景。而真正的成熟,意味着对美好的追求和向往,也意味着对残缺的接受和包容。

1  
知世故而不世故  
是最善良的成熟

有人说,人生就像一支铅笔。刚开始的时候,总是削得很尖,锋芒毕露,正如我们年轻的时候,血气方刚,意气风发,恨不得一日看尽长安花。

不经意间,岁月渐渐磨平了他的棱角。不是变得圆滑了,而是被时光雕琢得越来越圆融,越来越通透了。

当一个人越来越成熟,就会发现,能够说出口的委屈越来越少,值得炫耀的东西也越来越少。整个人,会越来越低调,越来越从容,越来越平和。

成熟,不是变得软弱,不是变得世故,而是学会原谅过往,学会珍惜当下。面对指摘和非议,面对痛苦和伤害,不会轻易妥协,也不会一味地去争辩,懂得适时沉默。用微微一笑,代替哭哭啼啼。

历经千帆,不染岁月风尘。知世故而不世故,才是最善良的成熟。

2  
看淡世事沧桑  
内心安然无恙

毕淑敏在《愿你与这世界温暖相拥》中写道:“任何一颗心灵的成熟,都必须经过寂寞的洗礼和孤独的磨炼。”

人类的很多喜怒哀乐并不共通,也没有那么多的感同身受。每个人,都在自己的世界里,无声地吐纳呼吸。

所以,成熟的人,不再向外寻求安慰,而是回归内心寻找力量。

成熟,是不再抱怨,也不会逃避,清楚地知道自己想要什么,明确地知道自己能做什么。不再好高骛远,而是脚踏实地,学会在孤独中积蓄力量。

摔倒了,自己爬起来,拍拍身上的灰尘,继续前行。不妄自菲薄,也不自命清高。

人生路上,有得有失。红尘陌上,有聚有散。那些我们经历的事,那些我们在乎的人,那些令自己感动过的情,渐行渐远渐无息。而我们也总要经历一些伤痛才能学会成长,才能变得成熟。

成熟,便是拥有一颗平常心,拿得起,放得下,看淡世间沧桑,内心安然无恙。

3  
历经岁月坎坷  
依然热爱生活

生活,充满了酸甜苦辣。会有阳光和喜悦,也会有苦难和艰辛。

有的人经历了人生低谷,便一蹶不振,不再相信别人,不再相信生活,也不再相信自己。而有的人,纵使生活千疮百孔,也依然在心中坚守希望,就像在绝境里逢生,开出一朵素雅的花,不张扬,不喧闹,却依然暗香浮动。

最高境界的成熟,便是历经岁月坎坷,依旧热爱生活。

成熟,不是心变老,而是繁华过后的淡定,是历经磨难之后的从容,是遗世而独立的安静和优雅。

成熟,是千帆过尽依旧心怀赤诚的善良,知世故而不世故,历圆滑而弥天真。

成熟,是内心的自信和笃定,经历了风风雨雨,却依旧云淡风轻。

成熟,是一种豁达和宽容。不再斤斤计较,懂得原谅和释怀。

成熟是一种智慧,就像成熟的水稻,垂下稻穗,不是向现实低头,而是以一种谦卑的姿态,感恩土地的哺育,感恩大自然的馈赠。

做一个成熟的人,一半向往美好,一半包容残缺。如同一棵开花的树,一半扎根泥土,一半飘摇风中。

在风雨中成长,在阳光下挥洒馨香。

来源:人民网

## 宋朝人吃饼技法多

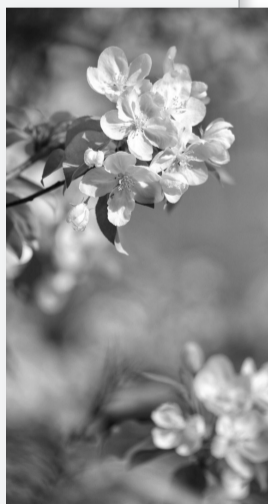
宋朝时,中原地区广种粟麦,北方多以面食为主,饼由此成为宋朝百姓一日三餐不可或缺的主食。散文家汪曾祺在《宋朝人的吃喝》中描述过宋朝人的饮食风俗:“宋朝的面食品类甚多。我们现在叫作主食,宋人却叫‘从食’。面食主要是饼。《水浒》动辄说‘回些面来打饼’。饼有门油、菊花、宽焦、侧厚、油锅……《东京梦华录》载武成王庙海州张家、皇建院前郑家最盛,每家有五十余炉。五十几个炉子一起烙饼,真是好家伙!”可见,宋朝人是多么喜欢吃饼。

据记载,宋时,凡面粉制成的食物均可叫“饼”:烤制的叫烧饼,水煮的为汤饼,上笼蒸的是蒸饼,油炸的称为环饼。

宋朝的饼不仅门类多,而且同一门类又分为不同的种属。比如烧饼,就有门油、宽焦、侧厚、髓饼、满麻等品种;再如蒸饼,又有炊饼、笼饼等多种叫法;我们现在常吃的面条,宋代叫汤饼,汤饼又可以细分为软羊面、桐皮面、插肉面、桐皮熟脍面等。

宋朝人爱吃饼,主要基于两方面原因。一是宋朝农业生产空前发展,黄河流域盛产粟麦。北方地区粮食产量稳增,百姓生活富足有余,以面当家成为趋势。二是宋朝的面食物美价廉。据《东京梦华录》记载:“吾辈入店,则用一等玻璃浅棱碗,谓之‘碧碗’,亦谓之‘造羹’,菜蔬精细,谓之‘造羹’,每碗十文。”一碗精致的汤羹,只要十文铜钱,约合现在的人民币几块钱。这样低廉的物价水平,也难怪宋朝人吃饼吃出花样了。

刘中才



生活中,很多人一辈子都在揣摩他人,却很少去探究自己。

一位古代哲学家曾言:“知人者智,自知者明。”

人生在世,需要认清自己的位置,才能更好地前行。

人生的蜕变  
从认清自己开始1  
认清自己的底线

底线,就是我们人品的体现。

一个人若是没有底线,无论地位多高,也难以赢得他人的尊重。认清、守好自己的底线,既是对他人负责,也是对自己负责。

所谓:“君子有所为,有所不为。”底线,才是一个人安身立命的根本所在。人生在世,要认清自己的底线。一旦突破底线,肆意妄为,最终的结果只会是伤人害己。

2  
认清自己的目标

真正拉开人与人之间差距的,不在于情商和智商的高低,而在于能否认清自己的目标。

明确自己真正想要的是什么,才是成功的第一步。

有句话说:“人最难走的是心路,不忘初心很难,坚持初心更难。”

人生这条路途,会有无数条岔路,一着不慎,就有可能走偏。唯有认清、认准自己的目标,才能在正确

的路上,越走越远。

3  
认清自己的价值

每个人都有自己的长处和短处,只有足够了解自己,才能扬长避短,充分发挥自己的优势。

认清自己的价值,选择正确的方向,就等于成功了一半。

有句话说:“一个人的选择里,往往也藏着他的运气。”你喜欢的,不一定是你擅长的。认清自己的价值,找到自己擅长的,才会事半功倍。

人有两个眼睛,可以看世间、看万物、看他人,但少有人看到自己。

而人这一生,最紧要的不是关注别人,而是认清自己。

不把自己看得太高,高估自己容易裹足不前,也不把自己看得太低,低估自己容易妄自菲薄。

唯有看清自己,才能逐步找准自己的定位,掌控好人生前进的方向;唯有看清自己,才能不断修炼自己,从而超越自己。

来源:新华社