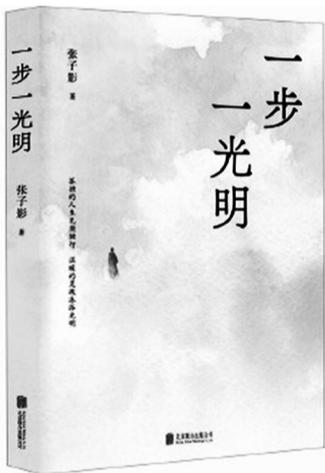


## 《我的心是一面镜子》

作者:季羨林

出版:湖南文艺出版社

《我的心是一面镜子》收录了季羨林数篇经典散文,包含关于成长、读书、心境、人生的思考和感悟,从中可窥见他在不同人生阶段的处世之道。生活从来都是泥沙俱下,鲜花与荆棘并存,愿我们像作者一样,做自己的拐杖,翻过一山又一山,克服一个又一个难关。



## 《一步一光明》

作者:张子影

出版:北京联合出版有限公司

《一步一光明》是一部精选散文集,用27个故事讲述了生活中的爱与温情。作者张子影用一种温柔的方式,缓缓道来往昔,从家人到亲朋好友再到陌生人,一步步从熟悉走向陌生,从小世界走向大世界。每一步都蕴含着对人生、爱情、亲情、友情的思考,也饱含对生活的热爱与对未来的美好期待。

来源:中华读书报

# 低配情绪 高配认知 顶配修养



有人说:“我们曾如此渴望命运的波澜,到最后才发现,人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定和从容。”我们走过的每一条小路,经历的每一场雨水,见过的每一次冷暖,都让人生添上独特的滋味。而要让人生这杯茶变得茶香氤氲、余香不绝,低配情绪、高配认知、顶配修养不可或缺。

1

### 低配情绪,减少内耗

钱钟书说:“那些花了好久才想明白的事,总是会被偶尔的情绪失控全部推翻”。遇事学会“低配”情绪,并非是压抑情感,而是掌控内心情绪的波澜,不让其肆意泛滥。

生活有顺有逆,有起有伏。“一帆风顺”是理想,“一地鸡毛”是现实。许多人面对这种情况,会手足无措、慌慌张张,但也有人能把握好“治愈生活”的力量。而这力量,有的来源于自己“不以物喜,不以己悲”的内心,有的来源于他人的安慰和鼓励。

苏轼,就拥有这种治愈生活的力量。即使仕途不顺,人生坎坷,他仍然能够有“万里归来颜愈少”的从容,有“诗酒趁年华”的满足,过“一蓑烟雨任平生”的洒脱。

在黄州,苏轼写下《赤壁赋》等千古名篇,没有受被贬后的悲愤情绪所困,反而在困境中找到了内心的宁静与力量;在杭州,苏轼没有因被排挤而郁闷内耗,在知天命的年纪依然怀抱少年时“致君尧舜”的理想,大兴水利,为当地百姓做了许多实事,也留下了丰富的文化遗产。

我们在生活中,也难免会遭遇挫折与不公,若能像苏轼一般低配情绪,便能以平和之心应对风雨。就像《平凡的故事》里有句话说:“如果你不给自己烦恼,别人也永远不可能给你烦恼。”

2

### 高配认知,丰盈内心

“吾生而有涯,而知也无涯。”生命虽有限,但学习和成长却是无止境的,若对于事物的认知停滞在当下,那么无论走多远,都还是在原地打转。

认知高者,能看清事物的本质,看事情也更加客观,不会因他人的话语或情绪而动摇。

有几人共同出海钓鱼,返航时却迷失了方向,有人打开灯照亮四周却一无所获,有人提议原路返回,却也找不到道路,大家慌了起来。

这时,一位老者提议关掉所有的灯。灯光暗了下来,众人也在黑暗中冷静了下来,逐渐适应了黑夜。

过了一会儿,发现不远处有点亮光,老者指着远方说:“那亮光,正是我们回家的方向。”

认知的高度,决定了视野、能力的高度。很多时候,我们自以为的困境,其实只是思维的绝境。认知不到位,容易陷入低质量的“勤奋”,越努力,离目标越远,即使拼尽全力,也看不见成绩。

不断学习,深入思考,打破固有的认知局限,才能提升对世界的理解和洞察能力。

卸下人生枷锁,才能走得越来越轻松、惬意,看到更远的风景。

3

### 顶配修养,传递善良

曾听过一句话:“开始让人舒服的,一定是语言;后来让人舒服的,一定是人品。”

依靠语言维系的关系是短暂的,要想加固关系纽带,让情谊细水长流,唯有人品。

人品,来自修养,是内在素质的体现。而顶配修养,则是一种由内而外散发的高贵品质。

“己所不欲,勿施于人。”这是孔子的教诲,也是修养的真谛。

杨绛先生,一生淡泊名利,温和谦逊。在动荡的年代,她坚守内心的宁静与善良,对待他人始终充满尊重与关爱。她的修养,让她在岁月的长河中留下了璀璨的光芒。

高修养的人,善于换位思考,尊重每一个人,坚守善良底线,待人接物保持谦和的态度。

学会默默内省,放下得失,复盘经历,把低谷作为磨刀石,迈进更高层次的人生境界。

生活美好还是痛苦,决定权就在我们的手中。人的精力是有限的,步入中年后,更加讲究合理分配资源额度,为幸福腾出储蓄空间。

人生漫漫,愿你我都能从容走过余生,活出属于自己的圆满。

来源:人民网

## 阅读,是为了遇见更好的自己

好的书籍,能提升格局,增长智慧,优化心灵。阅读,是为了遇见最美的自己;阅读,是与高尚的灵魂对话。

### 从书籍中品味人生

爱阅读之人,喜欢顺着墨迹延展的方向,体会书里描写的人生。那字里行间传递的思想,能让人领悟到不一样的人生。

好的书籍,一定凝聚着作者对生命的感悟、对人生的思考。能让人与作者同频共振,得到启发,从中受益,与之共鸣。

### 从书籍中感知美好

书籍中蕴含着人类伟大的思想,它们是通往大千世界、理解生命意义、增加生命宽度和厚度的桥梁。好的书籍像导航仪,能给人正确的指引。

好的书籍又像一盏明灯,给人希望。读一些随心而写的文章,那些浓与淡的忧伤与欢喜,是盛开在俗世烟火里的小花。通过阅读,能够实现个人精神的成长。

### 从书籍中寻找知己

通过阅读,我们能与先贤达人对话,与大师们

进行无声交流,达到思想境界的提升。

喜欢阅读的人,能用眼睛读懂作者心中的山水田园。虽与作者未曾谋面,却能感到一见如故。有人远隔千里,心却近在咫尺。

相似的灵魂总会相遇,因此,喜欢阅读的人,少不了知己相伴。书籍不仅能够滋养人生,还能使人成为一个有温度、懂情趣、会思考的人。

阅读不仅为了提升人的思维、谈吐等各个方面的水平,也是为了遇见更好的自己。

来源:光明网