

## 最好的爱,藏在这几个字里

最好的爱是什么?每个人都有自己的理解和表达。但不管怎样的理解与表达,都绕不开下面这几个字。

## 惜

被珍惜、爱惜、疼惜,是人们的渴望与追求。但为人处世中,总有被看轻、被误解的时刻。不同的人,就有不同的应对态度。

一个人最有智慧的做法,就是在审视外界的态度后,还能发自内心地爱惜、疼惜自己。不以物喜,不以己悲。真正懂得自己的独特与珍贵。

在纷繁的世界中,指望被他人完全理解是很难的。只有在懂得自己的可贵之后,从内心的接纳中,换个角度看待周围的人和事,或许就能发现不一样的情感,从而更好地珍惜自己与他人的爱了。

## 赏

一个人,无论多么努力、优秀,有人喜欢、欣赏,就有人讨厌、嫉妒。是为此痛苦自证还是勇敢做自己,这考验的不仅是一个人的魄力,还有爱的能力与选择。

一个真正懂得爱的人,一定会懂得人性的宽广与厚重,在肯定自己的同时也辩证地看待他人外物。

有句话说:“久坐不知香在室,推窗时有蝶飞来。”当一个人学会用欣赏的眼光看待人和事,生活中的惊喜也会不期而遇。



一个人最值得佩服的是,无论所处环境如何,所遇何人何事,都能找到事物本身的闪光点,用一双善于发现美的眼睛,去谱写爱的篇章。

## 容

有些时候,爱的表达方式不是物质的给予、言语的鼓励,而是发自内心的宽容、包容。

人非圣贤,孰能无过?我们都有这样或那样的缺点,但我们愿意一起面对、相互促进、共同成长。

爱出者爱返,福往者福来。所有我们给予的一切最终都会回到自己身上来。

每个人、每个圈子都有值得赞美的闪光点,也有需要改进的缺点。学会宽容和包容,以责人之心责己,以恕己之心恕人。

一个心怀珍惜、善于欣赏、懂得包容之人,又何愁没有爱、不会爱呢? 来源:新华网

## 做一个内心有光的人

内心有光  
能够温暖身边的人

内心有光的人,总是心怀善意。他们真诚且真实,有人情味,能够尽己所能帮助他人。

当周围的人陷入困境时,他们会毫不犹豫地伸出援手,给他人送去温暖。这样的人,不仅能够带给他人希望和力量,同时也会让自己的生命变得更加有意义和丰富。

心怀善意的人自带光芒,能温暖身边的人,也会照亮自己的心。

内心有光  
是穿越风雨见到彩虹的力量

生活中难免会遇到各种各样的挑战,这些挑战有时候让人感到措手不及。但内心有光的人,总是能保持内心的平静和坚定,他们能够在逆境中保持乐观的态度。他们相信,每一次挫折都是成长的机会,每一次失败都是成功的垫脚石。内心这束坚定的光芒,是一种信念,是对未来的无限憧憬;是一种勇气,是敢于面对一切未知的胆量。

彩虹的七彩斑斓,在经过雨水的洗礼后才更加鲜艳夺目,内心有光的人,也会在穿越风雨后变得更加坚强和成熟。

内心有光  
世界会以温柔的方式回应你

敢于担当,是内心一股璀璨的光芒。这种担当,不只是对自己和家庭负责,还要有社会责任感和使命感。

内心有光的人,总是敢于挑起担子。他们拥有直面挑战的勇气和敢于兜底的魄力,一路披荆斩棘,一路奋力成长。

人的禀赋各不相同,但只要各施其才、各尽所能,沿着正确的方向努力前行,就是在承担社会责任。对自己负责的人,生活会充满力量;对事业负责的人,会从容面对挑战;对家庭负责的人,能够收获和睦;对他人负责的人,终将被温柔以待。

愿我们都能成为内心有光的人,温暖自己,也照亮他人! 来源:中青网

## 在美食回忆中感悟人生百味



散文通常被视为抒情的艺术,但好的散文中不仅有抒情,更在情感抒发的过程中蕴藏了作者对于历史时代、社会现实、人生命运、文化背景等问题的思考,并将这种思考融入丰富的情感结构中,达到状物叙事、情感抒发与自我沉思的和谐统一。颜巧霞的散文集《家的食单》在生动描写家乡各种美食的同时,呈现出对于爱情、亲情、友情、同乡情等情感的美好描绘,融入与美食记忆有关的人物的复杂命运,追溯美食文化的历史底蕴,构建出以美食为基点而无穷广阔的文化和情感阐释空间。

《家的食单》是充满烟火气的书写,写出的是任谁都无法摆脱且浸染其中的世俗一面。细细品读,如同走进主人公温暖的家,如同见证其贫乏却快乐的过往时光。

世俗之首要体现在于亲近自然的采摘,即孩子们因为一日三餐更多地与大自然打这样那样的交道,它为孩子们打开一个全新的、广袤的、深邃的世界。因为饮食而多年身处其中,其收获之丰厚自不必多言。它们是食材,更是孩提时最生动、最直接、最丰富、最完整的教材。自然是童年时翻阅不完的一册大书,食材只是其中的一小部分。

世俗之次要体现在于与制作美食有关的诸多细节,与一个个动作有关。“她把锅烧热,往锅里轻轻抹了一层稀薄的油,然后倒入小鱼干硬炕,炕小鱼干就像炒花生米,锅铲左右不停地挥动翻炒。一刻也不停歇,以防把小鱼干炕糊,等小鱼干变得略有些焦黄,又散发出喷香的鱼的鲜味,就可以装盘了。”抓起一只小鱼干放在嘴里咬,咯吱咯吱的响声发出,脆香咸鲜。这些细节与动作,这些烹饪中的问题,最先牵扯到的是母亲。这是为人母的责任与担当,一个个动作、一种种表情、一份份期待,关注的是家庭的当下,期盼的是家庭的未来。因此,食物即便远不如今日多样,味道不如今日美好,那份把日子过得活色生香的念想是无比坚定的。它不仅停留于念想,还是早已实现的过往。食物,让人饱腹,提供人体所需之营养,让人从孩童长成大人;附着于食物上的故事、情感、人物,则提供作者从女孩长成大人所需的精神养料。

如果要给这本书取个副标题的话,“童年的味道”是贴切的。当饼香味从厨房飘逸出时,母亲赶紧去灶上,拿出一个黄灿灿的碎米面饼,咬上一口软糯香甜。一颗小小的心,被各种味道、各种温暖包裹着;一颗小小的心,在拮据却充满爱的家中蹦跳着;一个小小的生命,在一道道原汁原味的菜肴中感受

着鲜香,如竹子般拔节生长着。

来自家的食单,注定传递出不绝如缕的暖意,散发着绵绵不断的情意。具体来讲,是母亲对子女的无微不至的爱,是母亲对父亲的体谅,是父亲对家庭的担当,是爷爷的疼爱,是表姐是舅舅舅妈是小姑等亲人的陪伴与守护,是婆婆与公公的关心。这份爱并不仅仅意味着给予丰盛的食物,更指向食物背后的体贴、理解、关怀。

因此,怀念以前的吃食,同时是在怀念那份细细经营、慢慢传递的母爱,怀念无处不在的亲人之爱。青椒炒肉丝、清炒茼蒿、丝瓜炒鸡蛋、毛豆炒肉丝、咸菜烧野田鸡、慈姑烩五花肉等菜肴是普通的,也是珍贵的。其实,更怀念的是那其乐融融的美好时光。

每个家庭,都有独特的食单或菜谱。在家中厨房里展示的烹饪技艺水平以及各种注意事项的专业程度,确乎不如厨师。可是,专业厨师是商业的,利益的,谋生的。而家中的美食,则是比山高、比海深之爱的传递。只要生命还在,这份食单绝不会褪色。如此说来,对颜巧霞来讲,《家的食单》是爱的见证与留存;对众多读者来讲,《家的食单》是榜样与启发。不必形成文字,只需在回忆里细细搜检,家的暖意、亲人的面容、那些琐碎的点滴就会一股脑儿在心中浮现。

颜巧霞的散文虽然重点表现了对童年记忆和家乡美食的细腻书写,但并非一味地拘泥于状物摹味,而在大多数情况下能拓展文本的表达内容,与作者个人的阅历、社会个体的生存现实以及历史文脉中的美食传承紧密融合起来,于美食描写中蕴含人生百味,也提升了作品格调,塑造出多元的文化阐释空间。 来源:光明网