

## 人生变好，从整理自己开始

## 整理生活

网上有人提问：“感觉自己的生活一团乱麻，要怎么去改变？”一个高赞回答是：“打扫房间，从最小的事情做起。”

一个人的房间越整洁，生活往往会越有规律，精神和状态也会越来越积极。相反，总是不收拾房间的人，时间一久，放眼满是狼藉，自己也很容易心烦意乱。

当你的房间不再凌乱，你目之所及都将是美好的画面；当你收拾好自己的心情，方能轻装上路，享受人生的每一处风景。

## 整理情绪

人生一世，没有人能够事事如意，倘若遇到一点烦心事就容易冲动，遇到一些小事就想太多，总是盯着事情的反面看，往往会把生活越过越糟。

真正厉害的人，懂得整理自己的情绪，心平气和地解决问题。听几首喜欢的歌曲，或是安静地独处一会儿，不论做什么，最重要的是学会和自己的情绪和解。

人生路上，我们所遇到的挑战都是进阶的前奏，只要能够克服，就能破茧成蝶。

## 整理社交圈

俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”如果你的社交圈里有不少消极颓废、混日子的人时，你就要考虑及早止损“退群”。而当你发现，你的圈子里都是阳光正直的人时，就要坚定地长期“驻扎”。

择善而交，是一种智慧。多和优秀的人在一起，学习他们的行为习惯、思维模式，潜移默化中，自己也会越来越优秀。

人生变好，要从适时整理自己开始。愿你我都能轻装上阵、向阳生长，把生活过成自己想要的样子。来源：人民网

你不辜负时间，  
就不会被时间放弃

一位友人，大学毕业后面面对职业选择，从起初的雄心壮志，演变为浅尝辄止、徘徊不前。不久前，他又开始谋划新的跳槽。掐指算来，他不断择业已6年有余，朋友们戏称他是“时间杀手”。

职业选择不是一锤子买卖，跳槽之事常有，而且也是人才流动性和社会活力的体现。对现状不满，想有所改变，并非坏事，怕就怕眼高手低、好高骛远，或者只想逃避现实中的困难。不切实际地趋易避难，实际就是舍近求远、舍本逐末，最终白白耗费了时间。

趁年轻多尝试新的可能，长长经验和见识，未尝不可。人生需要不断试错，没有试错就没有进步。但人生也不能总在试错，时间是有成本的，试错次数越多，时间成本就会越高。鲁迅先生在书屋里悬一副取自《离骚》的集句联，上联为“望崦嵫而勿迫”，下联为“恐鹈鴂之先鸣”。寓意时间飞逝，担心时间不够用，希望时间的脚步慢一些。他在《且介亭杂文》中也说：“因为失掉了现在，也就没有了未来。”当下的重要性、时间的宝贵价值，不言自明。

人生是一段追梦的旅程，可能丰富多彩，也可能一成不变。每个人都是自己旅程的掌舵者，驶向何方全靠自己掌握。反省自身，恐怕我们或多或少都当过“时间杀手”。想培养一个业余兴趣爱好，东一榔头西一棒子，到头来一无所获；制定一

个学习计划，没有毅力坚持，往往束之高阁；工作中有了好的想法，遇到困难便不再坚持，转而去琢磨新的想法……在无限的想象与有限的时间内，如何让可能变为现实，才是真正值得我们考虑的问题。

越是仰望星空，越需脚踏实地。梦想遥远，不妨将梦想分解为一系列小目标，一步一个脚印去完成。有记者采访“球王”贝利：“您在足球场上进了很多的球，您对哪一个进球最满意？”贝利笑了笑：“下一个！”踢进“下一个”球，不是去追求下一个兴趣爱好，去制定下一个学习计划，或者去琢磨下一个想法。在逐梦的旅程上，我们不能躺在已有的功劳簿上，而应该按照既定的方向，朝着更高山峰进军。

与此同时，时间不是用来空想的，而是用来奋斗的。哈利·波特系列魔幻小说中提到过一个“厄里斯魔镜”，它能够照见人内心深处最迫切、最强烈的愿望。哈利·波特经常来照魔镜。魔法学校的校长邓布利多告诫他：“这面镜子不能提供给我们知识或真相，人会在镜子前虚度光阴……所以请你别再再来找这面镜子了。”人总是要寻求进步的，停留在空想、幻想或等待中何有意义？任何时候，实干都是最高效的定心丸，奋斗都是最可靠的压舱石。

有人说：“放弃时间的人，时间也放弃他。”不辜负时间，就不会被时间放弃。来源：中青网

## 追寻舌尖上的温暖记忆

瓜盅。蒋勋笔下，引人入胜的不只是味蕾的盛宴，更是其母亲恪守的料理之道，安抚家人胃口的同时，更在物资匮乏年代里熨平了生活的褶皱。

在母亲的熏陶下，蒋勋学会了用一颗感恩和敬畏的心去对待大自然的馈赠。他直言：“我最早食物的记忆，是母亲给我的应该感谢的功课。”即便是随处可见的野菜，母亲也赋予它们饱含诗意的称呼。在防空洞旁的覆土上发现的马齿苋，母亲亲切地唤它“宝钗菜”，同时将《武家坡》中王宝钗赖此度过十八年清苦光阴的故事娓娓道来。料理中蕴含了母亲随遇而安的人生态度，战乱过后，她从废墟里整理出锅碗瓢盆，从容淡定的心境渗透进亲手准备的一饮一食，成为一个家庭能够安稳度日的强大根源。

怀念母亲的料理时代，是因为它洋溢着最为温暖醇厚的人间烟火气。于蒋勋而言，与母亲一道去菜市场采买食材的童年经历，恰好是一堂真实可感的饮食启蒙课，蕴藏着他人情世故的最初认知。幼时住在大龙峒，蒋勋常被母亲支使去附近的四十四坎街市买东西。南北各二十余间隔街相对的小铺里，从杂货饮食到药铺衣物一应俱全，承载了寻常人家对柴米油盐酱醋茶的所有希冀。漫步其中，即便是懵懂稚童，也能得以一窥持家的关窍。

或是打酒，或是买油，小小孩童举着锡罐，满怀期待地等着店家用长柄勺子从瓮中舀出香醇的液体。有儿童参与的日常买卖，店家总是记账，这古老的交易模式里，涌动着亲厚温馨的信任感。通常，店家们对年纪幼小就参与到家务中的儿童格外疼惜宽

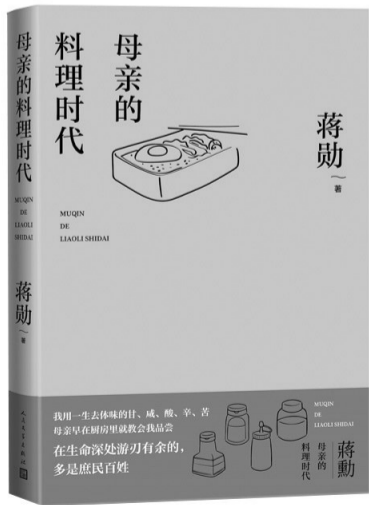
爱，总是慷慨地为之抓上一把碱水黄面条或是递去一枚腌渍话梅糖，作为友善的添头。走在老式市场，新鲜蔬果、鱼虾、肉类的气味于鼻尖处彼此缠绕，氤氲不散，在散市后的黑暗中依旧蒸腾出一脉热烈蓬勃的生活气息。跨越漫漫时光，再回首时，这股温情脉脉的烟火气永远慰藉着一位远行游子思乡的惆怅。

怀念母亲的料理时代，是因为它沉淀了最为简单质朴的处世之道。据蒋勋回忆，厨房里的母亲颇似内力深厚的武林高手，只凭一把朴实无华的刀，就能料理出千变万化的美妙滋味。那把四指宽的钢刀，沉甸甸的，握在母亲手中却能轻松自如地游走在诸多食材之间。靠着这把刀，母亲片出薄如蝉翼的豆干、拍碎辛辣入味的姜蒜、剁成松软不失韧劲的肉馅，淋漓尽致地诠释了中餐烹调里“大道至简”的美学。

许多年后，蒋勋参观朋友家中富丽堂皇宛如“凡尔赛宫”的厨房，惊叹之余，却尤其怀念母亲那些近乎简陋的厨具。“粗陶瓦缶，大铁锅铁勺，木竹筷子，乌心石砧板，木质长短擀面棍。最简单平凡的金、木、水、火、土，却料理出我记忆中最丰盛华美的滋味。”那传承自母亲的对平凡生活的自信自乐，足以在喧嚣生活中开辟出一方安宁，成为滋养人一生的财富。

读懂了母亲的料理时代，也就读懂了时间的痕迹，读懂了母亲倾情馈赠的人生百味。

来源：光明网



《母亲的料理时代》是一部平淡而有味的散文集，翻开这本书，恰似走进了一部旧时光里的厨房生活史。作家蒋勋以饱含深情的笔触追寻儿时温暖的味觉记忆，眷恋着母亲隐藏在一饭一蔬里的关切与爱意。

怀念母亲的料理时代，是因为它流淌着最为纯粹鲜甜的自然滋味。珍视食物的“原形”，吃当地当季的食物，是蒋勋自幼从母亲处习得的料理原则。母亲崇尚天然，喜用素净清淡的食材，烹调出一派深远滋味。母亲做菜，时常挑一颗肉质青白如玉的冬瓜，佐以新鲜菌菇，再加上一点泡软的干贝、火腿片、鱿鱼丝，慢火细蒸出一道清爽鲜香且余韵悠长的冬