

慢煮人生

母亲喜欢煮粥，傍晚来临的时候，夕阳的余晖映在灶台上，母亲便开始煮一锅清粥，只有米和水，还有一颗悠闲的心，简单明了。

煮粥的过程很悠长，却并不枯燥，在等粥沸腾起来的这段时间，母亲会不紧不慢地准备几样小菜。随着热气徐徐上升，锅内开出乳白的花朵，这时候，母亲把火调到最小，接下来的时间，需要小火慢煮，不着急，慢慢等，等香甜的味道氤氲满屋。粥煮好了，喝一口，黏稠润泽，唇齿留香，紧接着，是身体里的温暖与熨帖，心一下子就松弛下来。这是人间烟火的香

气，也是幸福的香气。

母亲说：“粥之所以美味，关键在于慢煮的过程。”小火慢煮，米和水由原来的毫不相干变成和谐相融，直至融为一体，煮成糯软甘甜的清粥，这个缓慢的过程中，你要耐着性子，等待时光熬煮出最美的味道。

我忽然想，其实生命的过程不也是如此吗？所谓“人间有味是清欢”，就是这种境界吧，清欢，应该是清淡的欢愉，这不是慢煮的境界吗？慢慢煮出人间真味，不焦躁，不迫切。可是，青春飞扬的年纪，很难懂得慢煮的道理，他们喜欢浓烈和张扬，喜欢速成和高效，



喜欢立竿见影，把快当成追求的目标。“快”，固然能让人享受冲在前沿的人生，但也易使人只顾风尘仆仆地赶路，而忽略整个世界的精彩，一味地争分夺秒不肯输，只会索然无味地到达尽头。作家木心在他的诗歌《从前慢》中这样写道：“从前的日色变得慢，车、马、邮件都慢，一生只够爱一个

人。”许多人都被这份悠闲打动，却舍不得让自己高速运作的引擎暂时停转，吞咽着浓香重油的快餐，却忘了灶间一碗清粥的滋味。为何不在滚滚人潮中暂停脚步、借条小路，弃了宝马香车，吟啸徐行，偷得浮生半日闲？

请你以等一朵花开的心境等待粥熬出美味，一点也不着急，把心沉下来，多一份“傍花随柳过前川”的闲适。在时光的温火中，慢煮人生，可以让你体会到简单朴素的妙处，学会珍惜人生的细节，一勺一饭之暖，一花一叶之美，都是慢煮品味出的人生滋味。

蒋露/文

谦卑的心

我认识一位老画家，他潜心创作几十年，在业内颇有建树，可谓德高望重的人物。在一次活动间隙，大家坐在一起聊天，说到电脑科技，一个年轻人

大谈起人工智能作画，声称其想象力更丰富，表现力和感染力更强。在众人看来，年轻人的发言很不妥当。我们当然不否定科技的进步，可是冷冰冰的电脑怎么能抵得上有温度的创作呢？尤其是绘画这种艺术。更何况老画家也在现场，这简直是对他的一种冒犯！

就在众人忙着给年轻人递眼色，或者想要岔开话题时，老画家却开了口。他饶有兴致地询问年轻人人工智能作画的情况，耐心地听年轻人讲解细节，还向年轻人请教具体操作的过程。最后，老画家像得到新玩具的孩子一样，高兴地说：“听起来很有趣，我也要试一试。”

在老画家的人生阅历中，过往的经验带给了他许多荣耀与成就，可以说那些都是他赖以成功的方式。但面对新鲜的事物时，老画家没有

以强者自居，没有盲目自信、固执己见，而是带着好奇去接纳、去了解，从而打开了一扇全新世界的大门。至于门里面的东西是否值得，只有尝试了才知道。

面对新鲜的事物，有人下意识地选择排斥——尤其是那些曾经的成功者，成功带给了他们荣耀，也让他们变得骄傲，变得唯我独尊；而有人则选择欣然尝试。选择尝试的人，并非不够强大，恰恰是面对任何事物时，他们都怀着敬畏之心，时刻保持谦卑的心态，随着时代



与环境的变化而与时俱进，如此才不会故步自封，从而变得更加强大。

保持一颗谦卑的心，是实际中的智慧。既彰显自己的大度涵养，也能让自己变得更强大，更优秀。

张君燕/文



微笑是开在人们脸上的一朵花，不分四季，不分南北，时刻散发着芬芳。微笑，能赶走忧愁，能治愈人心，是

因思维方式、生活阅历、看问题视角等原因，有些时候我们的认识可能不到位，而别人的意见和建议正好可以启发我们，让我们少走弯路。

今天的人为什么要去博物馆？有的人是去打卡观光；有的人期待了解一段历史、领略几种文化、欣赏久经时代考验的艺术品；还有的人带着对现实生活的困惑走进博物馆，希望能在这里回到一切的原点，重新思考世界。

做人，一定要有谦卑心，别自视甚高，别太把自己当回事。只有这样，认识到自身的局限，才能不断地提高自己。