

微观点

请珍惜身边那个
爱做饭的人

爱做饭的人,不怕麻烦

做饭一点也不简单。食材要花时间认真挑选,之后清洗、切配。每一片菜叶、每一块肉丁,都需要经过精心处理,才能成为盘中佳肴的一部分。

烹饪时也不轻松。大火爆炒,需迅速而精准,稍有不慎便能烧焦食材;小火慢炖,则需耐心等待,有时一道菜,就要1-2个小时。旁人看着都心急,做饭的人却不嫌麻烦,因为在他们眼中,这些看似繁琐的步骤,是创造美味佳肴的必经之路,是生活中不可或缺的仪式感。

做饭时,他们如同艺术家一般,手起刀落,精准而轻柔,油锅微沸,香气瞬间弥漫,食材跃入其中,铲子翻飞间,色香味逐渐交织。饭菜一上桌,掌勺的人却往往每样只尝两筷,他们总说“最大的乐趣还是看家人或客人吃得高兴,盘盘见底”。

一个爱做饭的人,不自私,不怕麻烦,总能把日子过得热气腾腾。

爱做饭的人,乐观豁达

有人说,如果觉得不开心,就给自己做顿饭。

买菜时,听着叫卖声,看着五彩的蔬果,心情豁然开朗。专注于食材清洗、整理、烹饪,再大的烦恼都会忘掉,而不同食材的搭配,会让人有重新掌控了生活的踏实。有啥不顺心的事,就给自己做顿饭,胃舒服了,心也舒服了。

爱做饭的人,总是用心经营自己的生活。不管多忙,都愿意花时间在一日三餐上;不管多累,都不会随便敷衍自己的胃。他们懂得照顾自己的身体和心情,懂得如何爱自己。

所以爱做饭的人,总是朋友圈里那个笑口常开的人。他们不是没有烦恼,而是用一双巧手把生活的酸甜苦辣烹饪成美味菜肴,再细细品味。

爱做饭的人,热爱生活

厨房的温度,很大程度上决定着一个家的温度。每一道菜肴背后,都藏着对家人的深情厚意。

他们用爱烹饪,用心生活,把每一个平凡的日子都过得有滋有味。在锅碗瓢盆的交响乐中,他们不仅编织着味蕾的盛宴,更在每一次翻炒与炖煮间,倾注了对生活的热爱。

在他们眼里,泡一杯燕麦片,煎一个荷包蛋,都值得被郑重其事地对待。鸡蛋上的笑脸、米饭里的芝麻,都是平淡生活里的点缀。

亲爱的朋友,愿你好好吃饭,好好做饭,好好珍惜身边爱做饭的人。

智慧树

人生的支点越多,内核越稳

夜读



所谓“人生的支点”,简单说就是当你面对不如意的境遇时,仍然可以撑住你的事物和精神力量。如果一个人的生活只有工作或只有爱情,那么当工作或爱情遇到挫折的时候,就很容易觉得人生无望。但如果给自己的人生多加一些支点,比如旅行、写作、烹饪,那么他获取能量的方式、能被滋养的时刻也就越丰富,对生活的掌控力就越强。

这些支点相互联结,织成了一张网,即使其中一个支点发生变故,其他的也会顶上,这样你的生活才有源源不断的能量循环,带给你底气和力量。

1 | 人生的支点,可大可小

“人生的支点”可以是很宏大、持续一生的事物,比如理想、事业或是一段珍贵的关系;支点也可以很细微,比如一个小小的期待,回家路上想见到的猫咪,还没有发售的游戏,还没有到来的演出,下一次假期想要空出时间去的旅行。

不同的支点,就像让自己身上拥有不同颜色的拼图——工作搞不好并不代表我整个人的失败,我还有很亲密的朋友,

我还有爱好,收藏了但一直没来得及做的食谱……就像缀满了忽明忽暗的彩灯的树,偶尔暗下去几颗星星也没什么,永远会找到新的灯光。

支撑你的事物真的有很多,它们一直都在,只是你需要花些时间想起它们。

把时间献给这些不同支点,全心全意经营。这种全身心享受心流的感觉,可以为我们的生活带来无穷无尽的彩色力量。

2 | 最可靠的支点,是自己

如果此刻工作还不错,可以开始培养一个爱好;如果此刻爱情还不错,别忘了关注身边的友谊;如果此刻一切都不太顺心,那么就从至少一个支点开始。

只有不断增加人生支点,我们的三观和情绪才是稳固的,不会因为一件事垮了人就垮了,其他的支点会站出来:别怕,我们还在。

这也是为什么往往一个人遭遇重

大变化的时候也是最容易涅槃重生的时候,因为他们意识到了“原来无论多么痛苦,都是可以翻篇的”。翻篇以后,我还是要生活,所以我就去挖掘更多的支点。

而在这么多的支点当中,最稳固、最可靠的支点,只有一个,那就是自己。我所说的自己,是真正的自己,是自己的思想、自己的身体、自己的能力。

3 | 愿你被无数美好加身

当生活只有一个支点,这个支点的任何一点瑕疵都会被放大。不管这个支点是恋爱、学习、攒钱,还是别的什么。很多时候,执着的本质是匮乏。

脸上长个痘就容易容貌焦虑,恋人微信回复不及时就胡思乱想,喜欢的衣服买不到就念念不忘,做一件事不成功就自我怀疑……我们需要用更多的支出去支撑内核,需要更宏大的精神世界去稀释痛苦。

苦。这些分摊的支点,不会削弱与减损热爱的纯度,而是强化了灵魂的丰盈与生活的信心。

浴缸里的风暴在大海里不值一提。人生支点越多,内核就会越稳,写作、音乐、舞蹈、阅读、旅行都可以是支点。当你被无数美好加身的时候,便可以若无其事地穿过一场场零星的火焰,因为它们烧不尽你心里那片无垠草原。

加点料

遇到低谷时,试着这样做

人生如逆旅,如果你想在遭遇低谷时弹得更高,可以试试这样做:

多走几步,探寻希望之光

如果对目前的状态不太满意,不妨迈开双腿,多走几步,继续向前探寻希望之光。

人生有无限可能,什么时候努力都不晚。可能多走几步会比较累,也有一定的风险。但有句话说得好,“不管前方的路有多苦,只要走的方向正确,不管多么崎岖不平,都比站在原地更接近幸福”。

放慢脚步,从容应对难关

人生遇到棘手难题,不妨放慢脚步,给身心一个缓冲的机会。

慢一点,给自己调整的时间,有利于在纷繁复杂中理清思绪。

慢一点,可以让自己更好地调整情绪,保持冷静和积极的心态。

慢一点,会将问题考虑得更周全,避免因急于求成而盲目行动。

有时,越着急越容易自乱阵脚,而放慢速度,见招拆招,反而能顺利渡过难关。事缓则圆,慢下来,才更快。

步履不停,总有新的方向与机会

有时我们感觉困难无法克服,是因为我们给自己设置了心理障碍。

实际上,只要勇敢地迈出第一步,脚踏实地朝前走,所有困难都会迎刃而解。

车到山前必有路,船到桥头自然直。你的行动在哪里,收获就在哪里;心用在哪里,风景就在哪里。

要相信,你的坚持,终会迎来春暖花开。

心感悟

为心灵减负

没有不可愈合的伤痛,所有失去的人和事,都会以另一种方式归来。所以,不要害怕失去,不要纠结过往。活在当下,用心过好眼前的每分每秒,便是最好的生活状态。一个成熟的人,会懂得为自己的心灵减负。

好的感情

没有什么东西可以一劳永逸,感情也从来不是坐享其成的事。一段好的感情,应该伴随着理解和包容,应该让双方在共同努力下绽放光芒。人生最大的幸运,就是遇见一个和你互相成就的人:迷茫时,互相指引;消沉时,互相鼓励;成功时,彼此认可。

保持平常心

冰心说:“生命中不是永远快乐,也不是永远痛苦……在快乐中我们要感谢生命,在痛苦中我们也要感谢生命。”生命,原本就是一边流泪一边微笑。与其愁眉苦脸、唉声叹气,不如保持一颗平常心,一路奔跑向前,在一点一滴中造就美好的未来。

美好的相遇

人生的路,走走停停是一种闲适,边走边看是一种优雅。用心去听风的低语,去看阳光洒在草尖上的温柔。每一个缓慢的脚步,都是和这个世界的一次温柔相遇。沿途的风景,会告诉我们,生活的美好往往藏在最简单的瞬间。

书摘

1.春天永远会到来,不管冬天有多长,阳光终将穿透阴霾。

2.当生命的时针有张有弛,疾徐有致地行走的时候,我们的日子,才会随着日升月落,发出流水一样清脆的足音。

3.人可以有千万种的来处,归途却只有一个。

4.我们和时间是一对伴侣,相依相偎着,不朽的它会在不知不觉间,引领着我们一直走到地老天荒。

5.酸甜苦辣,是生活和写作的春夏秋冬,缺一不可。

6.一个八面玲珑、缺乏个性的人是永远不会成为艺术家的。因为他们拥抱一切,缺乏问询、怀疑、冷静和坦诚,因而也就产生不了距离和美。

7.我不惧怕苍老,因为我愿意青丝变成白发的时候,月光会与我的发丝融为一体。让我分不清生长在我头上的,是白发呢还是月光。

8.我想,人生是可以慢半拍,再慢半拍的,生命的钟表,不能一味地往前拨,要习惯自己是生活的迟到者。

9.这日光和明月下永不消散的花影就是时光,不管它穿越多少年,总会把美留在人的心头。

10.当你的眼睛适应了真正的黑暗后,你会发现黑暗本身也是一种明亮。

11.我觉得自己是幸运的,因为有母亲在,我生命中的电影,就永远不会是一个人的啊。

12.人是弱的,累了,就要休息;高兴了,就要开怀大笑。郁闷的时候,何苦要掩饰自己,对着青山绿水呼喊吧。

13.他们不在了,可是时间还在,它总是持之以恒、激情澎湃地走着,在我们看不到的角落、在我们不经意走过的地方,在日月星辰中、在梦中。

——迟子建《也是冬天,也是春天》

