2026年10月29日 星期四 老年日报

执行主编：刘琳佳 责任编辑：刘雪娇 电话：(0451)84612187 E-mail:lnliuxuejiao@163.com

要懂得笑着低下头

人生在世，总有低谷和高峰，不同的阶段有不同的侧重点。

左宗棠戎马一生，虽以举人身份入仕，但他兴办洋务，平定陕甘，收复新疆，文韬武略、做人做事都堪为楷模。人生在世不如意，愿君学学左宗棠。



有大志，才有前进的动力，古人说志存高远，没有志向没有目标，得过且过什么事也做不成。人生没有完美，有点缺憾才正常，人要知足，懂得宽容。

人的一生总要经历很多磨难与挫折，只有熬过这些困苦才能获得真正意义上的成熟。

在困难面前不要退缩，要有越挫越勇的精神。苦难和挫折是人生的一笔财富，也是人生的必修课。

在生活中，我们常常会面对闲言碎语和冷嘲热讽，只要你没做错，就要坚持自己的立场，尽心去做。人在逆境中要保有自己的人格尊严，在顺境中则要保持低调，宽以待人。

孟子说，“贫贱不能移，威武不能屈”，即使身处困境，也要保持自己应有的人格力量。

对待不如自己的人的态度，最能反映一个人的修养与人品。

不要居高临下地评价在某一方面不如你的人，要知道每个人都有长处与短处，也都有高峰和低谷。

有人问左宗棠：天地之间的距离是多少？左宗棠回答：三尺。提问者不以为然道：我们每个人都超过三尺，如果天地间只有三尺，天空岂不都是窟窿？左宗棠回答说：所以啊，我们学会了低头。

学会低头，百事可为。水低成海，人低成王。鹰立如睡，虎行似病。贵而不显，华而不炫。韬光养晦，深藏不露。才高不自诩，位高不自傲；地不畏其低，方能聚水成渊。人不畏其低，故能孚众为王。人生于世，以低求高，是大道。

读书就是与写书人交友，在阅读的过程中除了增长知识还能提升人的思考能力。读书足以怡情，足以傅彩，足以长才。读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩；凡有所学，皆成性格。阅读对我们世界观、人生观、价值观的塑造，具有不容忽视的意义。

“与人共事，要学吃亏。终身让畔，不失一段。”这是左宗棠在《答张朗斋提军》中的一句。

没有人愿意吃亏受委屈，可偏偏生活总会让你受委屈。做人的可贵之处，就在于愿意吃亏。与他人共事，自己主动吃点亏，往往能把棘手的问题解决好。

吃亏是一种隐性投资。在交往共事中，事事都要占便宜的人，早晚变成孤家寡人。财聚人散，财散人聚。适时吃点亏，才能换回更多的回报。

谨慎交友，踏实用功。做人应踏踏实实，不要投机取巧。好高骛远，带着浮躁的情绪做事，只会一塌糊涂。

只有从一点一滴的小事做起，摒弃浮躁心态，才能在基础的工作中，不断提高自己的能力，为日后的发展积累下实力。

白影

为人处事

心和气平者 百福自集

世间万物，相生相济，贵在调和。天不和，日月难明；地不和，万物难生；人不和，步步都是牵绊。学会以和处世，对内和顺，对外从容，万事皆可缓缓而行。

天和，是顺应天时，不与自然较劲。春生夏长，秋收冬藏，万物皆有其时。

农人看节气播种，商人看趋势布局，都是借天之力。强求不得的，顺势而为；时机未到的，耐心等候。

大禹治水，他父亲鲧用“堵”的办法，筑堤拦水，九年不成，反而水患更重。大禹接手后，换了一个思路——不堵，而是疏。他顺着地势开渠导流，把洪水引向大海，十三年三过家门而不入，最终水患平息。

同样是治水，一个逆势硬扛，一个顺势而为，结果天差地别。天和是看清方向再用力，不强行对抗，不抢跑盲动，如日月运行，自有轨迹。

《荀子》说：“道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。”地和，是把心沉下来，把脚踩进土里。种子再好，不落地也发不了芽；志向再大，不行动也只是空想。

真正能成事的人，往往不是喊得最响的，而是肯在一件事上反复扎根的人。

袁隆平一辈子泡在稻田里。为找天然雄性不育株，他顶着烈日，拿放大镜，一株一株看，前后查了十几万株。后来带着团队，湖南、云南、海南来回跑。田埂上啃馒头，喝泉水，脚踩泥水，也要把试验做完。九十多岁，还坚持下田。他把根扎在泥土里，杂交水稻才从一株孤穗，长成滋养亿万人的饭碗。脚踏实地，久久为功，土地才会回馈繁盛。

《世说新语》有言：小胜靠智，大胜靠德。巧诈只能获利一时，拙诚却能受益一生。人和，就是修炼一颗仁厚诚信之心，这才是积累财富的最好方式。

得人心者得天下，得人气者得财气。品行正，信誉好，广结善缘的人，自会把事业越做越大。

姜瞳

屋小如舟 人淡似菊

鲁迅先生有小联曰：屋小如舟，人淡似菊。

真正让人自在的，不是身居奥室，而是相对妙人；真正让人惬意的，不是室庐宽广，而是主人谦和。人有雅怀，纵使陋室容膝，亦觉如坐春风；人无雅量，即便广庭精舍，不过虚有装点。

几本古书，二三盆栽，一轴挂画，书案茶席，初看似疏淡无奇，再看却自有格局，角角落落都精心营造。盈盈一室，气象万千。

临窗而坐，读一本书、煮一壶茶，焚一篆香、抚一首曲。得趣不在多，片时清畅也是清畅，半景优雅也是优雅。

安住小楼，闲卧静室，以画幅为山水，以花鸟为苑囿，大隐亦可清心。小小房间里，烟霞具足，风月自赊。

室雅何须大，花香不在多。小小一室，也是天地。

宏润

水深不语 人稳不言

你有没有发现，有一种人，在他自己心情好时，可以待你百般用心，好得不得了。可等他哪天受挫或是心情变差了，又会随时因为一点小事而冷眼相向，迁怒于你。

文森特·梵高与保罗·高更就是这样。

早年两人相处甚欢，梵高对高更的艺术才华钦佩有加，并盛情邀请对方到阿尔勒合租工作室。然而在相处一段时日后，高更便发现，梵高的热忱背后其实藏着阴晴不定的脾气。他对高更，有时充满爱意，好似有说不完的共同语言，有时又突然充满敌意，翻脸如翻书。最终，日积月累的矛盾让两人爆发了一场激烈的争吵，梵高也在失控中割下了自己的耳朵。

喜怒无常的人，总是容易从一个极端，跳到另外一个极端。更可怕的是，这种变化常常毫无征兆，等你回过神来，伤害已成定局，徒留一地错愕与难堪。

陈寅恪刚到清华任教时，因性格内敛，不爱说话，一度引发关于他为人孤僻古怪的传闻。直到后来，相处久了，大家才发现，这位看起来冷峻的人，其实脾气极好。学生登门请教，哪怕问题再浅显，他都会耐住性子慢慢讲。助手黄萱非学术专业出身，刚入门阶段经常出纰漏，他不仅从不生气责骂，还给予悉心指点，引领其一步步成长为通晓古史的学者。

水深不语，人稳不言。人的情绪稳定了，心有静气，为人处世自然会变得越来越清淡平和。就像一条平静的河流，从不喧哗，却能源远流长。

尔海

主管主办：黑龙江日报报业集团 社址：哈尔滨市道里区地段街2号 邮编：150010 2026全年订价：228元 月订价：19元 零售价：0.70元