

好心态

什么是好心态？说法各种各样。我觉得不外乎十二个字：不急不躁、不慌不忙、不紧不慢。

不急不躁就是沉稳、平静、安详、平和。看到别人进步了，不眼红心嫉，不总想压倒人家，不恶意诽谤、攻击人家，或非要把人家整倒不可；受到批评了，不暴跳如雷、怀恨在心，更不会事情都过去若干年了，还念念不忘、耿耿于怀，总想有朝一日报复人家；遇到问题了，不唉声叹气、怨天尤人、一味埋怨、指责别人，而是认真分析问题和解决问题。

不慌不忙就是稳稳当当、循序渐进、哪壶开了提哪壶，该怎么干就怎么干。天要下雨了，该出行出行，该忙啥忙啥，哪怕淋了雨、湿了衣，照样一步一个脚印，踏踏实实朝前走；房子涨价了，不捶胸顿足、恨天骂地、慌慌张张、六神无主，该想什么办法想什么办法，即使束手无策，也不要气急败坏，气出病来，更是雪上



加霜；钱包不见了，你也不要着急，仔细想想找找，说不定会有惊喜，真是丢失了，该报警报警，该挂失挂失，这才是最好的选择。

不紧不慢就是从容不迫、悠然自得、消消停停，走累了就歇歇，喘口气再走。心急吃不了热豆腐，煨汤还要细火熬。

体瘦的人，饭要一口一口

吃，细嚼慢咽，别想一口吃成胖子，囫囵吞枣、暴食暴饮，只能适得其反；减肥的人，只能慢慢来，少吃多动，持之以恒，不知不觉就会减下来；健康的人，多是心态好的人。心态好的人，多是不讲究吃穿、不看重名利、不羡慕荣华富贵、不计较得失而又乐善好施的人。

(杨孔柱)



看日出

妙语“两种人”

有一次，莫言在文学与人生论坛上做演讲，讲到情深处，莫言不由感怀道：“我敬佩两种人：年轻时陪男人过苦日子的女人，富裕时陪男人过好日子的男人；我远离两种人：遇到好事就伸手的人，碰到难处就躲闪的

人；我挂念两种人：相濡以沫的爱人，肝胆相照的朋友；我谢绝两种人：做事不道义的人，处事无诚意的人；我负责两种人：生我的人，我生的人；我珍惜两种人：肯开口规劝我的人，会真心牵挂我的人！”博得全场一片喝

彩声。

莫言通过恢弘的排比，将自己“敬佩”“远离”“挂念”“谢绝”“负责”“珍惜”的“两种人”跃然纸上，意蕴深厚，精妙绝伦，令人掩卷深思。

(侯睿哲)



哈哈一笑

异电

有个舍友，戴钢牙套的，一到打雷闪电的时候，就咬紧嘴唇不说话，就算是笑也是咬紧嘴唇的。后来实在好奇就问她，她说：“我的牙齿会导电……”

白巧克力

我给女朋友买了一盒白巧克力，结果她说：“人家爱吃黑巧克力。”我顺手递给她一副墨镜，说：“戴着吃。”



早茶闲话

世上最牢固的感情不是“我爱你”，而是“我习惯了有你”。

——彼此依赖的感情更长久

婚前睁大眼睛看人，婚后才能闭上眼睛生活。

——找对人很重要

你要化过很多次浓妆，才会欣赏素颜的清新；你要穿很久的高跟鞋，才会想念穿帆布鞋的青春。你要错过很多人，才会在某一刻一把抓住对的那一个。

——见得多了，就知道怎么选了



妈妈菜

昨晚到家时，已经过六点了，正准备烧水泡杯面吃，结果打开冰箱就发现妈妈送来的净菜——真的是净菜：黄瓜包在软膜里，菊花叶全都摘到最细嫩的茎叶，一条肥嘟嘟的鲫鱼，刮过鳞片，内脏也除干净了，洗得一点血水都不渗，连葱姜都配好了。如常的，在水池边的留言板上找到她附的纸条，结合实物，佐以春秋笔法，微言大义，将烹饪方法娓娓道来。总有一天，我会把妈妈的菜谱集成册，就叫《懒人菜》！

妈妈做的菜，基本上是苏帮菜的口味，就像江南的山水一样中庸——山不在高，水不在深，树不在大，菜不在厚味。且不说技术高低，就是在食品的新鲜半径上，她离新鲜源比我近的多，我都是买超市的净

菜——枝节粗大，菜色陈旧，她都是去批发市场买，她买的黄瓜还顶着小黄花呢，再说形制上，自新鲜以至腌腊酱糟，她是无不具备。

除去烹饪手法的多样，曲尽其能，物求其美——我妈是能为一道菜花上若干天时间准备前期工作的，比如我们过年时吃的那道暖锅，是好几道半成品叠加在一起，海参要提前

(黎戈)