

最好的活法:

手心向下

目光向内

脚步向前



1

手心向下,赢得底气

生活中有两种人,一种人手心向上,习惯伸出手掌向人索取;另一种人手心向下,习惯用自己的能力为自己赢得尊重。

当你总是伸手向人索取,也许会轻松得来想要的东西,但时间久了,只会逐渐失去自尊,活得低声下气。遇到问题,没有别人的支撑,自己就会瞬间陷入恐慌与窘迫。

当你手心向下,用自己的双手去奋斗的时候,你才会有为人处世的底气。当你用自己的能力去创造幸福生活时,你自然能获得安全感,也能赢得他人的尊重。

人这一生,想要活得漂亮,就得手心向下靠自己。想要的东西自己努力争取,想过的生活自己奋力实现,如此方能抬得起头、挺得直腰,让自己过得舒心、活得体面。

2

目光向内,守住自我

生活中有的人,总是将目光聚集在他人身上,模仿他人的生活方式,结果让自己身心越来越疲倦。其实,与其总是往外看,不如将目光向内,专注于自身。

世间纷纷扰扰,一味向外张望,

会被各种情绪影响,迷失自己的方向。摆脱外在的诱惑,屏蔽杂乱的声音,关注自己的内心,才能真切看清自己,发现自己的不足,修正自己的短板。

把目光向内聚焦、时常向内审视的人,能够更好地激发自我潜能,挖掘自我价值,不断充盈自身,成为越来越好的自己。

3

脚步向前,踏平坎坷

生活从来不会一帆风顺,谁都会遇到曲曲折折、坎坎坷坷。不同的是,有人一受挫就一蹶不振,止步不前。而有的人,困难再大,阻碍再多,也能迈开脚步一路向前,义无反顾地奔向梦想。

与其逃避困难,不如先迈出尝试的第一步;与其犹豫退缩,不如勇敢前行。不停下前进的脚步,就能将难走的路变成成长的路。

失败的时候,你可以回头看看你跌倒的坑,检讨自己为什么失败,你也可以难过流泪,但最终你要一边擦泪一边站起身,准备再一次向前冲。遇挫不馁,人生就有希望;脚步向前,生活就能向上。

愿你手心向下,目光向内,脚步向前,活成自己喜欢的样子,过上自己想要的日子。来源:人民网

《见字如晤》

张昌华先生是资深出版人,做过三十多年编辑,与众多文艺界名士交谊深厚,并与他们围绕图书出版有过书信往来。见字如晤,抚笺思人!在这个过程中,作者留存了一些名家的书信,本书即由这些书信精拣而来。在内容编排上,全书分为甲乙两部分,甲部由周有光、张允和、萧乾、季羨林、黄苗子、周而复、杨宪益、丁聪、许渊冲、范用、流沙河、邵燕祥等人的书信组成;乙部由宗璞(冯友兰之女)、周海婴(鲁迅之子)、舒乙(老舍之子)等名士的后代所写的书信组成。在书信之外,还有作者所写的相关小文章穿插其间,可以从侧面了解诸位名家的品性、学养。

来源:光明网



苏东坡的一生,是颠沛流离、四处迁徙的一生,也是尊重自然、热爱生命的一生。他到过很多地方,多为荒凉之地,生活条件自然不会优渥。宋代人寿命不高,他也算高寿。从养生角度看,他给自己开过四味“药”。

苏东坡在医学领域颇有造诣,建医馆、写医书、重食疗,而这四味“药”源自古方。《东坡志林》:“张君持纸求书,望得良药,吾闻《战国策》中有一方。其药四味而已:一曰无事以当贵,二曰早寝以当富,三曰安步以当车,四曰晚食以当肉。”这里还提道:“吾服之有效,故以奉传。”可见苏轼也是这四味“药”的受益者。

先说“无事以当贵”,意要淡泊名利。正如《黄帝内经》有言:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”清心寡欲,心情舒畅,正气一直充足,病邪就无从下手。所以,先要有健康的心灵,才有健康的身体。元丰五年,苏东坡搭建“东坡雪堂”后,在门窗上写了32字的“四戒”：“出與人羣，蹶痿之机；洞房清宮，寒熱之媒；皓齒蛾眉，伐性之斧；甘脆肥濃，腐腸之藥。”告誡自己：出人都乘坐車子不行走，就是下肢癱瘓的兆頭；常住幽深的住宅、陰涼的宮室，就是感寒受熱的媒介；貪戀女色、沉溺情欲，就是摧殘性命的利斧；甜食脆物、肥肉烈酒，就是腐爛腸胃的毒藥。蘇東坡很清楚，清心寡欲才是健康長壽的關鍵。

再说“早寝以当富”。讲的就是遵循大自然规律，“日出而作、日落而息”，保证必要的劳动和充足的睡眠。苏东坡倡导睡眠“八字诀”，即姿当、按摩、定心、准时。被贬黄州时，他在朋友帮助下，获得黄州城东门外废旧军营50亩荒地的种植权，既是自给自足，也是劳动健身需要。也就是从那时起，他躬耕东坡，对外自称“东坡居士”。在他看来，随缘自适，“扁舟草履，放浪山水间”。

接着说“安步以当车”。在苏东坡的诗文中，可见其“性好山水”“独专山水乐”“身行万里半天下”“人间绝胜略已遍”，说明他极其喜爱跋山涉水。

最后说“晚食以当肉”。本意是饿了再吃，粗茶淡饭也像吃肉一样可口。今天看，是主张生活起居要有规律，包括饮食有节、饮食有度。“东坡居士自今以往，早晚饮食，不过一爵一肉。有尊客，盛饌则三之，

苏东坡的四味『药』



可损不可增……一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。”贬至黄州，他自我规定，一天饮食不超过一杯酒、一种肉。有客人来，菜肴增加三倍，可减不可增；请他用餐也不能破例。如此，安分可增福气；少吃让肠胃宽舒，养育胸中的浩然之气；再则，节俭可以蓄积财富。

依靠这四味看似简单的“药”，苏东坡不仅养生，也在养心。被贬黄州之后，他收敛了身上桀骜不驯的傲气，蜕去了文人的多愁善感，祛除了官场恩怨相杂的意气，涵养了稳健平和的正气和虚怀若谷的大气。

来源:搜狐网