



## 人生处世如行路， 穷则变、变则通、通则久

陆游在《游山西村》中写道：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”任何事物的发展不是一条直线，而是曲折往复的。人生是不断修正的过程，生命的真谛是实现，而不是“死磕”。面对现实环境，须懂得转弯迂回和成长，而不是横冲直撞或逃避。

### 1 思维转弯

看过这样一个故事。

有几个人乘船出海钓鱼，返航的时候他们意外地迷失了航行的方向。

这时候大家都陷入混乱中，天上一颗星星都没有。

没有光亮指引方向，他们不知该如何行驶船只。

有的人记起自己带了灯，于是打开灯照向了四周，可是也徒劳无功，根本看不清远方。

就在这时，船上一位老者说，大家把灯全都关了。

所有人都很疑惑，可是没有更好的办法，只能照老者说的做。灯灭了，四下里瞬间漆黑一片，老者说：“大家都别害怕，请静静等一下。”

过了一会儿，所有人的眼睛都慢慢适应了这种黑暗。

他们惊讶地发现，四周并不是漆黑一片，在很远的某一处，有一片光亮。

原来是海边城镇上的灯光，而那里也正是他们要回去的方向。

“穷则变，变则通，通则久。”生活中，任何问题不是只有一种解决方法，当我们用固有思维解决不了的时候，就需要换个角度想想。

焦虑无助只能让我们困在原地无计可施，只有静下心来转换思维才有机会看到别的突破口。

### 2 行动转弯

《道德经》中讲：“曲则全，枉则直，洼则盈，弊则新，少则得，多则祸。”一个人如果能一直对事情保持清醒，对自己和他人认知准确。那么在适当的时候选择放弃，何尝不是一条自我保全的路径？

春秋时期政治家、军事家范蠡，辅佐越王勾践战胜吴国。

吴国被灭后，勾践封赏群臣，范蠡官拜上将军，盛极一时，一人之下，百官之上。

然而，范蠡并未被名利冲昏头脑，在功成名就之时急流勇退，遨游于七十二峰之间。期间三次经商成巨富，三散家财。后定居于宋国陶丘，自号“陶朱公”。

正所谓：“月满则亏，水满则溢。”在人生顺利之时不贪功，不拖延，及时转弯，急流勇退，何尝不是一种智慧？

### 3 心态转弯

老子说：“福兮，祸者所倚，祸兮，福之所伏。”常听到有人问：“一件好事和一件坏事，你先听哪个？”

大部分人会想听好事，因为好事会让我们心情舒畅，坏事会让我们糟心。然而心情的转变，又何尝不是我们自己可以来选择调节的？

看过一则故事。

古时，有个读书人上京赶考，夜色降临，他便入住一家客栈。

当天夜里他便做了个奇怪的梦：天在下雨，他戴着斗笠，打了把伞，在自己家的墙上种高粱。

他心生疑惑，便和人聊起。有人听后对他说：“你收拾东西回家吧，在墙上种高粱那是白费力气，戴着斗笠打伞这是多此一举！”

书生万念俱灰，收拾行李准备回家。客栈掌柜看到感觉奇怪，书生便把前因后果说了一遍。

掌柜说：“客官这次定能高中，你想想，墙上种高粱，这不是高中吗？打伞戴斗笠，这不是稳上加稳吗？”

秀才听闻喜出望外，放下了心理包袱参加考试，最终高中。

大多烦恼都源于自己的内心，从来没有迈不过去的坎，只有转不过来的弯。

学者梁实秋曾说：“内心湛然，则无往而不乐。”有智慧的人都懂得及时转弯，保持乐观，懂得释然，学会从容，才能走出低谷，将所有的打击与痛苦化作生命的养分。

### 4 人生处世如行路

有人说：“不幸降临的时候，并不是路已到了尽头，而是在提醒你，该转弯了。”

没有人会知道自己的人生接下来怎么走，明天会发生什么。今日的辉煌并不能代表一生的辉煌，今日的困境也并不能说明会一生低谷。

低谷时迎难而上拥有向上的心，辉煌时放低姿态清空自己，只有这样才有勇气面对不同的人生。

正所谓：“人生处世如行路，常有山水阻身前。”路走不通的时候，就换条路走走；事想不通的时候，就换个想想。

“水能直至大海，就是因为它能巧妙地避开所有障碍，不断拐弯前行。”人亦如此，保持思维灵活，在该换道的时候转换方向，以不变应万变，总能绝处逢生。

来源：人民网

## 想要提升幸福感 试试这四个方法

### 调整心态

生活中，很多人感到不幸福往往是源于盲目的比较，以人之长比己之短，或是一叶障目不见泰山，总觉得别人过得比自己好，忽视了自己原本拥有的幸福。

每个人都是独一无二的，找到自己的优势，明白自己的价值，在成为最好的自己的路上不断精进，才能按照自己喜欢的方式过好一生。

### 拥有爱好

拥有一项陶冶身心的爱好，是一种福气。音乐、运动、饮茶、种花、写字、画画，只要能心灵得到浸润和陶冶，生活的底色也会随之生动起来。

爱好会赋予我们能量，吸引我们不断探索更多的可能性。爱好会成为自我调节的方式，让我们在平淡的日常琐碎之外，发现一个趣味盎然的新世界。

### 爱惜身体

认真对待每天的一餐一饭，尽量少熬夜，早起感受清晨明媚的阳光，制定一个运动计划，定期给身体一些放松的时间。好的生活方式会让一个人变得健康乐观。

只有对自己的身体好，身体才会给你更好的回馈。一个人只有首先拥有了健康，才能去创造更精彩的人生，才有幸福可言。

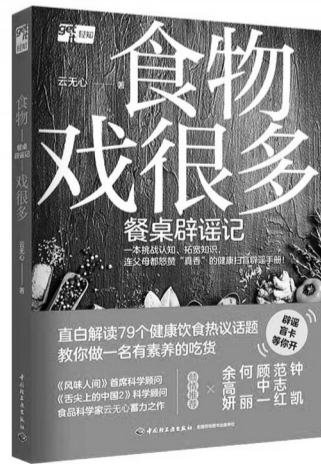
### 提高自控力

做事总是拖延或是三心二意的人，常常会因为无法完成要做的事而陷入焦虑，久而久之，就会产生挫败感。自控力强的人，则会看着一个个计划在自己手中实现，从而拥有满满的获得感。

有人说，人在拥有生活的主动权的时候最舒服、最自如、最幸福。能合理规划自己的人生，能不断实现大大小小的目标，就会离幸福更近一点。

来源：新华网

## 《食物戏很多》



作者：云无心

出版社：中国轻工业出版社

骨头汤补钙靠不靠谱？火腿肠是用什么肉做的？哪些食物不能放进冰箱？大米打蜡是什么操作？在这本书中，从事食物研究多年的科学家云无心回答了上述问题，教读者区分真假难辨、似是而非的传言，练就科学饮食思维。

此书从食品安全、选储烹饪、健康养生、科学辨伪等方面解读79个健康饮食领域的热议话题，是不错的食物辟谣指南。

来源：光明网