

进退有度， 顺其自然， 人生才能自在

越是用力，越容易事与愿违。这是许多哲人对人生的领悟。

执者失之，强求不得。顺其自然，进退有度，人生才能活得自在从容。



物极必反，适可而止

吕不韦在《吕氏春秋·博志》中说：“全则必缺，极则必反。”事物状态发展到尽头，便是相反面。因此，真正有智慧的人都懂得知足适度，过犹不及。

《易经》有云：“亢龙有悔。”越是身居高位的人，越是要小心谨慎、戒骄戒躁。

唐朝第七位皇帝李隆基，聪明能干、志向远大，27岁时于长安太极宫登基称帝。

执政早年，唐玄宗励精图治、赏罚分明，开创出前所未有的繁荣局面，史称“开元盛世”。可是，盛极一时的大唐，终究也没有逃脱盛极必衰的结局。

顺其自然，否极泰来

有的时候，事情看似发展到了尽头，但却并非绝路。诗人陆游写过：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”所谓“绝处逢生”，或许也意味着新的开始。

苏轼有一次渡海，从牢山到淮上。途中遇到大风浪，同船的人禁不住晃动，纷纷晕船，只有苏轼一切如常。别人不解，便问他是不是有什么“异术”。苏轼说，自己并非有异术，只是顺其自然，任凭身体随风浪起伏，“莫与之争，而听其所为”。

这是乘船的法门，也是苏轼的人生智慧。

人生如行舟，路上总有风浪颠簸，有的人用力对抗，有的人随船起伏。越是用力对抗，人生越是坎坷不顺。心平气和，随遇而安，人生反而平和无恙。

晚年的苏轼被贬谪到海南。海南多瘴气，又未曾开化，九死一生，自古以来都是贬官的绝地。当时传言，很多人到海南之前，都要给自己准备好棺木。对此，苏轼却坦然接受，他觉得，海南不曾开化，这未尝不是一个传道、授业的机会。自己治国安民的理想，在哪里都能践行。

他制药、掘井、耕种，为当时的海南带来新技术。草庐抄书，教书育人，让海南“破天荒”出了历

史中第一个进士。他把一场贬谪之旅，变成中国文化史上的奇迹。

黄州、惠州、儋州，苏轼的大半生都在贬谪的路上。别人觉得命运不公，让他一生颠沛，他却说：“此心安处是吾乡。”

他像一粒种子，从不对抗命运，命运把他撒在哪里，他就在那里生根发芽，开花结果。

林清玄说：“人生有高潮起伏的时刻，也有平淡平凡的时刻。重要的不是面对什么样的时刻，而是能不能随喜随心。”在面对逆境的时候，安稳自心，努力做事，莫问前程，保持冷静和清醒，对现实局面进行分析，自然能在人生低谷处，寻找触底反弹的机会。

《易经》中说：“尺蠖之屈，以求信也；龙蛇之蛰，以存身也。”即便是不起眼的小虫，也懂得通过弯曲身体，换取更强的伸展，从而推动身体前进。哪怕是腾空的巨龙，也懂得利用冬眠，顺应天时，以图积蓄力量，保全自身。

处理事情，解决问题，无论进退，都要根据自身力量，采取恰当的行动。只有洞悉事物的发展规律，灵活采取相应对策，方可平稳前行。

来源：人民网

保持快乐的4个秘诀

1 时常出门走走

常出门走走，感受风景的美好，既能舒缓我们的身心，还能为生活增添乐趣。

和日月星辰对话，与江河湖海交谈，去看一棵树怎么生长，去观察一朵花怎样绽放，去了解不同地方的人们怎样生活，都能让我们从中汲取源源不断的力量。

当你见过更广阔的世界，会拥有不一样的气度和人生格局，更容易把过去的不如意轻松放下，拥抱更快乐的人生。

2 定期收拾整理

不要因为忙碌和疲惫，丢失了生活该有的整洁和明亮。叠好被子、扫干净地、插一束花……这些都会给生活带来许多好的转变。

保持整洁不只是一种生活方式，也是一种生活态度。

定期收拾整理，可以让生活变得有序，也能让人的心情更加愉悦。

当你的房间不再凌乱，你目之所及都将是美好的画面；当你收拾好自己的心情，也就能为更多快乐美好的事物腾出空间。

3 别为小事烦心

人生的样子很大程度上取决于我们看待的视角和方式。如若挑剔，锱铢必较，生活处处会有瑕疵；如若包容，懂得欣赏，生活时时会有美好。

一个人想要快乐，很重要的方法就是：别为小事烦心。生活中，为一点小事就耿耿于怀的人，常常会让自己陷入烦恼和痛苦，无法自拔。

不计较鸡毛蒜皮，才能卸下情绪的负荷；不纠缠无谓琐事，才能注意到更有意义的事。这样，心情自然会更加轻松快乐。

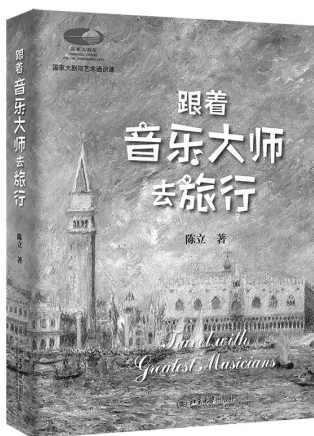
4 培养兴趣爱好

爱好是最好的生活调味剂。培养一个爱好，能让自己在忙碌之余，有放松的时刻。

或是养花养草，或是运动阅读，或是学一种乐器，享受兴趣带来的快乐，让性情在兴趣中得到陶冶和升华，生活也会变得热气腾腾。

当一个人做着自己喜欢的事时，整个人自然就会焕发出一种别样的光芒。

来源：新华网



《跟着音乐大师去旅行》

作者:陈立
出版社:北京大学出版社
出版时间:2024年4月

这本书源自音乐评论家陈立在国家大剧院所作的“走进唱片里的世界”系列讲座。作者将视角聚焦于维也纳、布拉格、伦敦、柏林、慕尼黑、萨尔茨堡、威尼斯等世界音乐名城，以充满诗意的语言讲述众多音乐大师的故事，并将各地的历史、文化、建筑和自然风光融入其中，展现出一幅幅充满艺术魅力的异国风情画。

来源:中华读书报

