

## 收住脾气， 才能留下福气

有的人，脾气温和谦逊，让人如沐春风；有的人，脾气暴躁易怒，让人退避三舍。一个人有什么脾气，往往就有什么样的命运。脾气越大，福气越浅；脾气越温，福气越深。

管住自己的脾气，提升自己的能力，做一个平和淡定的人，才是最通透的活法。

### 有本事没脾气的人 人生越走越顺

人人都有脾气。发脾气是本能，把脾气压下去才是本事。

真正厉害的人，不仅做事有能力，情绪还很稳定。

书中讲：“和气迎人，平情应物。”与人来往深交，一定要管好脾气，态度和善。

让人如沐春风，是最基本的修养，也是最高明的处世方式。长此以往，既能周全自己的人品口碑，也可拓宽自己的人脉，越走越顺。

### 有本事有脾气的人 易被脾气所累

总是发脾气，会让好事变坏；收得住脾气，才能让坏事变好。很多人，虽然能力强，但之所以走不远，就是毁在了自己的脾气上。

愤怒，最是伤人。如果一味不知收敛，只会把路越走越窄。

只有学会让自己的脾气变小点，才能让



你心情舒畅，诸事顺遂。

### 脾气大于能力 道路越走越窄

有人说，人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。脾气太大，沦为坏脾气的奴隶，则会一事无成。

真正有能力的人，不受外界影响，专注于提升自己，而不是“提升”自己的脾气。遭遇挫折时一味抱怨、发泄自己的情绪，只会阻碍自己前进的脚步。

当一个人的脾气大于能力时，人生之路只会越走越窄，生活也会越来越痛苦。脾气来了，福气就走了，要留住福气，得先控制脾气。

别让脾气，毁了你的福气。

做个好脾气的人。生而为人，喜怒哀乐都是本能，最难控制。然而，真正聪明的人，却懂得控制脾气。因为，一个人的脾气如何，不仅决定了他的生命走向，还决定了人生的高度。

管住自己的脾气，才是成年人最通透的活法。

来源：新华网

## 用时间成就更好的自己

### 少迷茫，多读书

生活如同一场旅行，在旅途中，我们难免会遇到岔路口，在选择面前感到迷茫。对有阅读习惯的人而言，拿起书，就是跨越迷茫最好的方式。书本所带来的不仅是知识和经验，更是对自我、对世界的认知。

有句话说得好，世上没有白走的路，更没有白读的书。你在读书上花的每一分钟都会在未来的某个时刻得到回报，你读过的每一页书都在默默塑造一个更好的自己。

在日积月累的阅读中，我们得以不断保持思考，更新自我认知，直至越来越笃定从容。愿你迷茫时多读书，用文字更新自己，用智慧装点生活。

### 少拖延，多规划

拖延是最容易压垮一个人斗志的东西。与其总想着逃避，总是被事情推着走，不如主动出击，拿回对生活的掌控感。

打败拖延最好的方法，就是遇事提前规划。不妨试着每天睡前花上几分钟，列下明

日要做的事，按重要程度、难易程度排个序，给每项任务分配合理的时间。

如此一来，当新的一天开始，做到心中有数，知道先做什么、后做什么，有条不紊地朝着目标前行，让生活过得充实而有意义，向着更好的自己持续蜕变。

### 少空想，多行动

再美好的梦想与目标，再完美的计划和方案，如果不能在行动中落实，最终只能是纸上谈兵，沦为空想。

很多时候，想得再好的人，都不如踏踏实实去尝试、去行动的人，更有机会成功。

我们与目标之间的距离，往往取决于执行力有多强大。无论目标看起来多么遥不可及，现在就开始往前走，才有可能最终抵达。

从现在开始，提升学识、磨练意志，成为一个既有清晰目标也有高度执行力的人。在日复一日的探索中，锚定自己的天赋和激情所在，在具体的行动中，体验“向目标逐步靠近”的满足感。

来源：人民网

## 舌尖上的豁达人生

人间有味是清欢。苏轼以其旷达洒脱之笔，为我们留下了诸多有关美食与生活的佳作妙句。而这些诗文，也为后人研究苏轼提供了一条独特路径。美食作家林卫辉的《此生有味：苏东坡美食地图》一书，即以“东坡食谱”为出发点，将视角锚定在苏轼充满人间烟火气的一面，沿着他或悠然自得、潇洒随性，或羁旅行役、饱经风霜的游历足迹，细腻且生动地勾勒出苏轼作为美食家的传奇人生。

此书由“家在眉山”“出川之后”“初仕凤翔”“京城烽火”“通判杭州”等13个章节组成，按照时间顺序与地域变化依次展开，从苏轼的故乡到他辗转任职的各个地方。淮阴的糟熘白鱼、杭州的乌菱白苡、徐州的蒸麦饭、湖州的鲈鱼、黄州的元脩菜、南京的鮰鱼、登州的鲍鱼、颍州的无核枣、惠州的荔枝、儋州的蚝仔……作者把苏轼的美食历程梳理得极为细致，像是一块块拼图，精准地嵌入他波澜壮阔的人生画卷。

“除了鲤鱼和兔子，苏轼还提到眉州的另一种美食——春磨，就是粮食加工的年糕。”从眉山的家乡味道开始，我们仿佛能看到少年苏轼在熟悉的街巷里品尝着家常菜肴，那些带着乡土气息的美食，是他生命最初的滋养，也始终是他心中最温暖的慰藉。

苏轼是竹笋的狂热爱好者，在杭州做通判期间就曾多次谈到吃笋，曾言：“可使食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”调任徐州后，为了吃到竹笋，他不惜让千里之外的老朋友寄给他，可那时新鲜竹笋从杭州到徐州，怎么也得十天半个月，口感会因此变得苦涩。苏轼在《春菜》中写道：“苦笋江豚那忍说。”他吃到的是苦笋，即便如此，他也乐此不疲。

问汝平生功业，黄州惠州儋州。苏轼贬谪黄州时的作品，被公认是他创作的一个高峰，这个时期的作品超然、豁达、乐观，为天下读书人所敬仰，尤其前后《赤壁赋》和《念奴娇·赤壁怀古》正是这些精神的体现。在黄州，他写下了千古名篇，也创造了别具一格的美食。黄州的猪肉便宜，苏轼便琢磨出了新的吃法。“净洗铛，少著水，柴火罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。”这几句诗，既是烹饪的秘籍，更是一种生活态度的写照。被赶到了黄州又怎么样？日以困匮的五年里，他对自己人诉说窘境，在文字里自嘲不幸，却又以物我共适的宽广胸襟淡然处之，这就是真实的苏轼。

人间烟火慰平生，风波雨里笑徐行。这份别具一格的“美食地图”，背后深藏着苏轼在平凡中发现美好、于困境中保持乐观的传奇历程和丰富情感。苏轼赋予美食深邃且丰富的文化内涵，使其远远超越了口腹之欲的范畴。而无论是舌尖上的滋味，还是心灵深处的触动，都如璀璨星辰，照亮我们前行的路程。

来源：光明网

