# 掌握好生活的节奏

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-05-16

*一个希腊哲人说：“人活着，便是在赛跑，只有速度与方向。”　　而今社会竞争越来越激烈，每个人为了自己能体面的生存下去而奋斗，甚至有些人已经到了废寝忘食、以命相搏的程度。据调查，精英阶层因在激烈的生存竞争中过度紧张和劳累，导致平均寿命低于普...*

　　一个希腊哲人说：“人活着，便是在赛跑，只有速度与方向。”

　　而今社会竞争越来越激烈，每个人为了自己能体面的生存下去而奋斗，甚至有些人已经到了废寝忘食、以命相搏的程度。据调查，精英阶层因在激烈的生存竞争中过度紧张和劳累，导致平均寿命低于普通人。认真看来，他们的生活节奏要比普通人激烈的多，而不管是不是精英，这种现象都是存在的。可是这种激烈的节奏，并不适合每个人。

　　生活需要一个节奏，这个节奏没有好不好之说，只有适不适合。并不是所有人都保持一个高强度的节奏就都能成功，勉强为之只是劳心劳力，不但得不到预期的效果，反而可能弄巧成拙。生活的精髓不在于一直拼拼拼，而是在恰当的时间，用恰当的方式，去做一件恰当的事。就像一首曲子不能从头慷慨激昂到曲终一样，不计后果的冲锋只会加重伤亡。没有必要不断给自己的人生加速，这样只会让自己不堪重负，最后被自己加的压力压迫，损身损心，得不偿失。

　　人生在世，穷也一日，富也一日，钱财名利不过身外之物，生不带来，死不带走。而我们能做的最实在的事就是有一个好的身体，一个好的本钱。我曾听闻一句话：只要活着，就有希望。对的，只有好好活着，才能说自己想干什么，想要什么。

　　而这，就需要我们掌握好自己的节奏。

　　一个关于蜗牛的故事是这样的：两只蜗牛同时遇到了一堵墙，一只蜗牛选择了爬过去，而另一只却选择了绕过去。

　　它们的做法都是对的，区别只是在于第一只选择了迎难而上，第二只选择了避其锋芒。他们最后都会取得成功，但两种成功似乎也有不同。第一只翻过墙后它会过度疲累，那是它的代价；第二只选择绕过墙，它付出的，显然比第一只轻松的多。

　　或许有很多人因为不间断的奋斗实现了自己的目标，但他们也以身体的不再健康作为代价。那种方法并不适合每个人，何必学习那些呢？何必打乱自己的节奏呢？我们最应做的，就是掌握好自己的节奏，进退有度，张驰结合。过刚则易折，生活犹如打太极，我们应学会用舒缓去缓冲激烈，用绵绵无尽的水来围阻重越千斤的力。良好的节奏能够让我们保持一个良好的状态去面对各式各样的挑战，能够增加我们成功的筹码。

　　速度并不是一切，理智的掌控好节奏才能让我们赢得生活中的一场场博弈。我们得学会什么时候放松，什么时候加速。正所谓他强任他强，明月照大江。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找