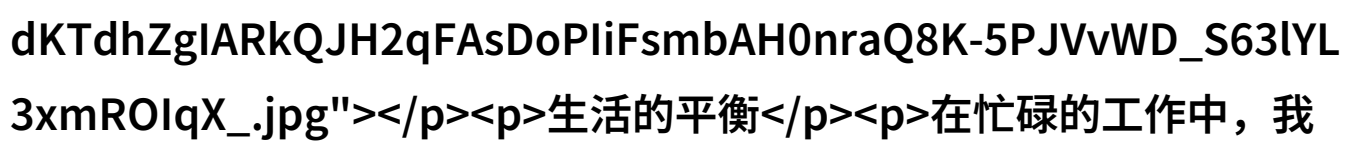


# 上吃下做生活的对称之美

上吃下做：生活的对称之美

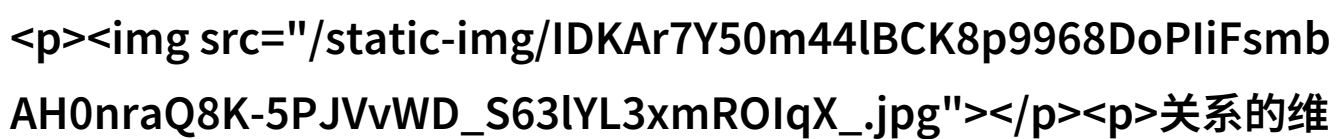
生活的平衡

在忙碌的工作中，我们往往会忽略身心的平衡。正确地处理工作与休息，像在餐桌上精心摆放每一道菜一样，将劳逸结合作为生活的一部分，既能提升效率，也能保持健康。

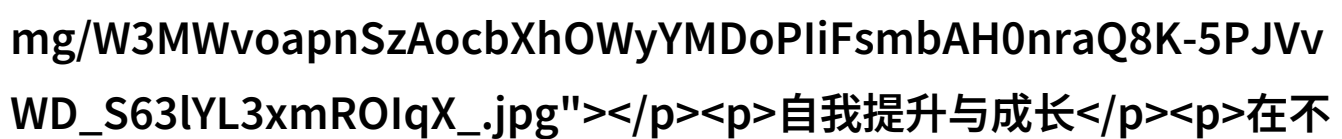


成功的人生轨迹

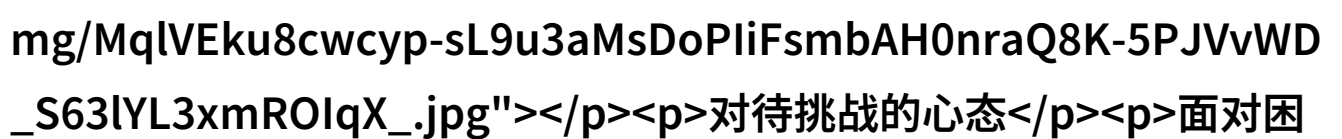
有些人追求的是事业上的成功，有些人则专注于家庭和个人成长。在这个过程中，我们可以学习到不同的价值观和生活方式，每个人都有自己的道路，而这条路就像是烹饪时精确控制火候一样，不同的人选择不同的手法去实现自己的人生目标。

关系的维护与营造

和他人的关系，就如同烹制一道复杂菜肴需要细心调配一样。我们要学会在必要的时候给予关怀，在适当的时候表达感激，这样才能让我们的关系更为稳固和深厚。

自我提升与成长

在不断学习新知识、新技能方面，我们应该像品尝不同的食材寻找最佳搭配一样，不断探索新的可能性。这不仅能够帮助我们在专业领域内脱颖而出，也能够让我们的思维更加灵活多变。

对待挑战的心态

面对困难时，一种积极主动的心态就如同烹饪时灵巧地操作锅具一般，是非常重要的。不畏挫折，只有这样才能勇敢地迎接每一次挑战，并从中汲取经验教训，最终达到新的高度。

享受当下的快乐

无论是享受简单的一顿饭，还是沉浸在自然风光之中，都应当像欣赏完美

呈现前的料理那样，用全副精神来体验这一刻。这是一种珍视生命、感恩生活的态度，是一种真正意义上的幸福。

[下载本文pdf文件](/pdf/915575-上吃下做生活的对称之美.pdf)