

如何避免死亡

我即将满 30 岁。在成长过程中，我对死亡的认识并不多，直到 2019 年，我的一位亲戚去世了。2022 年，又有一位亲戚去世了。我还得知有两位同学也去世了。在这三年的 COVID 期间，我们在新闻中目睹了许多死亡。

作为一个负责任的成年人，我想分享从这些经历中学到的教训。

小心生活，不要从高处摔下

城市中有很多高处。如果不小心，一旦摔下来，可能会造成严重伤害甚至死亡。

我们的脑袋在摔落时很容易受伤。很久以前，地球上并没有很多高楼大厦。人类需要适应新的生活方式。

保持乐观，培养社交生活

随着年龄的增长，生活的循环开始保持不变——只有家人、同事和少数朋友。与他人分享的机会越来越少，人与人之间的互动也越来越少。

由于你的生活主要依赖于工作和家庭，保持良好的家庭氛围和与同事的良好工作关系非常重要。

同时，要学会应对压力。压力是现代生活的重要部分。我们需要多了解，理解其他人是如何在这个世界上生活的，也要了解古人是如何生活的。我们要多读书，获得正确的观点。

自律，避免赌博和大量债务

赌博是一种高风险的恶劣行为，不理性。赌博容易让你快速输掉大量金钱，甚至可能导致抑郁。

大量债务是我们需要避免的事情。似乎我们无法避免房贷，因为我们需要房子。其实不然。我发现，在 2024 年，当我在 2022 年买房时，我已经亏损了 100 万元人民币。我曾经很不开心，但我经过反思，得出结论：房产梦已经结束。信息、知识软件、人工智能和加密货币才是未来。我写了一篇文章《房产梦的终结》。

一旦心态接受了损失，你会变得冷静。我决定接受这个事实，并且不再对此抱怨。

房贷是一回事，其他类型的赌博会让情况更糟。我身边有听过一些类似的案例。

小心诈骗或犯罪

我在美国的经历在安全方面并不积极。一位朋友告诉我，不要去美国人群聚集的地方，比如音乐狂欢节，也要小心不要去城市中危险的地方。这是对的——那里的情况确实有些吓人。虽然这样会限制你的活动，但避免这些危险的场景，你可以享受生活中的许多其他方面。

保持健康，善待自己的身体

我认识的一些人死于癌症，这些死亡往往源于不健康的生活方式。近些年，这让我变得更加注重健康。我写过一些文章，如《关注食物新鲜度》和《吃水果代替零食》。其他的建议还包括选择更天然的食物和多做运动。

关心家庭，教孩子安全知识

家庭的幸福对我们影响深远。因此，健康和安全对我们至关重要。毫无疑问，要教孩子警惕陌生人。孩子们往往天真善良，容易信任他人。然而，世界上依然有坏人和犯罪行为，所以我们必须保持警觉。

结语

随着人们长大，经历的生死会更多。似乎死亡是不可避免的，尽管人工智能和科技帮助我们延长寿命。所以，在我们有限的生命里，务必要有一些充实感。我们要实现不可能的目标，完成一些梦想。过一个无悔的人生，活得充实。