# 要求

讲的啥，最喜欢哪，对你有什么影响，

好句子标注，生字标注，成语好词标注

# \*干法 稻盛和夫

他原本的专业是有机化学，因为想去的企业不肯录用他，他才去了松风工业，一家制造绝缘瓷瓶的企业。在公司里只有他负责研究新型陶瓷，实验室很旧，连像样的仪器都没有，转业又不成，他想即使不能很快的让自己喜欢上自己的工作，但是，这种讨厌工作的心态是必须要改变的。他说工作能很好的提升一个人的心志，尽管提升心志是一件很难的事，但是，只要不断付出努力，十年八年之后就一定会有很大的进步。最终，稻盛和夫做了一个人生当中最重要的决定，投身于工作。

成功的必要条件 ： 迷恋工作 >>> 产生好的结果 >>> 获得肯定 >>> 动力

工作是医治百病的良药，能够克服人生的磨难。

不体验痛苦和烦恼，就难有大发展

六项精进

①付出不亚于任何人的努力，无论什么生物都在求生存，只有人类才贪图安乐

②要谦虚，不要骄傲

③要每天反省

④活着就要感谢

⑤积善行，思利他

⑥忘却感性的烦恼

人具有无限的可能：因为我没学过，所以我没有技术，但我有干劲，有信心。现在也许不行，但只要努力一定能行。

覆水难收，不要后悔，充分反思后忘却这件事，把精力转向新的行动

将努力化为持续的力量，就能让你变为非凡的人

最佳是同人比较，水平低人群也有，完美则是绝对性的，世界上没有东西可以超越完美，要将完美主义贯彻到底

无论多么渺小的事情，都要积极认真去做

普通努力，如何持续也只是付出了和普通人一样的努力，只是做了应当的事情，只有付出不亚于任何人的努力，才能在竞争中脱颖而出。

如果你有期望实现的计划，一定全神贯注，全力以赴，不断描绘蓝图，那么一定成功

# 了不起的盖茨比 菲茨杰拉德 美国

盖茨努力成为富豪，只为心上人黛西，小心谨慎，一步一步，只为接近她，但最后黛西选择了自己存活，心中的女神只不过是凡尘俗世的物质女郎，冰冷的现实容不下缥缈的梦，当一切真相大白，盖茨比的悲剧人生亦如烟花般，璀璨只是一瞬，幻灭才是永恒。

世界不会在意你的自尊，人们只看你的成就，没有成就之前，切勿过分强调自尊

世人谓我恋长安，其实只恋长安某。

如果爱一个人 ，不是买买水、发消息。一起吃吃玩玩，而是做一个出色的人，把别人都比下去

年轻不要钱，攒钱买房什么的，要多交一点人脉

# 挪威的森林 村上春树 日本

我们都未曾想过希望别人了解自己 无所谓 我就是我

我会把自己的能力发挥到百分之百的地步，想要什么就去争取，我依照自己的方式比你努力十倍，有时看遍这个世界后真的很厌烦，为何那些家伙没有努力，还要一直抱怨。

所谓绅士 就是所做的事情不一定是自己想做的，但是应该做的

我希望你能记住我 记住我在你身边停留过

没人喜欢孤独 只是不喜欢失望

# \*杀死一只知更鸟 美国 哈珀 李

白人律师芬奇不顾种族歧视的社会问题以及个人安危，坚持为一名被控强奸白人妇女的黑人进行辩护，阿蒂克斯的所有伟大之处都在于他以真正的父亲的要求来要求自己。他说“在孩子们仰视他人之前，他首先仰视的是我，我希望自己正直的活着，以便能坦然的面对他们，阿蒂克斯给予了父爱完美的诠释。面对世间恶意，是否依然有足够勇气辨别其中的善意和温柔。

*杰克！当一个孩子问你问题时，看在上帝分上，你要好好回答他。千万不要编故事。孩子虽然是孩子，可他们能比成人更快地发现你在回避，而这种回避只会把他们弄糊涂了*。

孩儿们在成长过程中总是模仿着他们的父母，长大成人后，一言一行中无不体现着父母身上的影子

勇敢是当你还未开始就已知道自己会输，可你依然要去做，而且无论如何，都要把它坚持到底。

不能因为我们在此之前已经失败了一百年，就认为我们没有理由去争取胜利

无论世界如何变迁，正直、诚实、善良，都是一个人最可贵的品质

永远不要用自己有限的认知去妄自评价一件事情，你永远不知道，别人经历了什么

你不可能真正了解谁，除非你进入他的鞋子，陪他走上一段

不要从别人口中去认识一个人，不要相信流言蜚语

大多数人都是善良的，等你最终了解他们之后就会发现

永远不要再他人面前显示自己懂得多，人们是不会喜欢身边有比他强的人，除非他们自己想学。

心智正常的人，从不会为他们的才能骄傲

有一种东西是不能遵循从众原则的，那就是人的良心

不要对小孩要求太多，要批评的时候温柔一点，他还是一个眷恋慈母爱抚的小孩，不要以自己的立场去要求一个小孩。

# 囚徒健身 保罗威德

掌握基本的身体下压技巧，同时加强锁肘训练，角度固定好

多做有氧运动，大重量天天健身不代表健康

弯举12-15之后，腕肘平行把持20秒，在弯举8-12，保持10秒(最快力竭)

俯卧撑经过两秒降到最低点，坚持一秒，用两秒回去(力量训练)

别弯腰拿重物，深蹲似得拿

蒸》煮》炒》炖》煎》炸

# 昆虫记 法布尔 法国

蘑菇相当耐煮，而且香味依旧，有效防止中毒，易消化

多产的生物以自己的方式制造了有机物，繁衍后代只用了一小部分，大部分则贡献给了全体生命作为食物，开始源于结束，生存源于死亡

蝎子有8个眼睛 食量小 胆小

平头哥蜜獾 世界最无所畏惧的动物

水熊 生命力最强

# \*活着 余华

当所有的不幸都降临在你身上，当你一无所有的时候，活下去，就这么活下去

写的是人对苦难的承受能力，对世界的乐观态度，人是为活着本身而活着

他的一生经历了大起大落，经历了身边的人失而复得和最终的一个个离他而去，她依旧选择活着，心怀仁慈，善良，坚毅。

人是为了活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事物而活着。

# 人性的弱点 戴尔 卡耐基

尽量去了解别人，而不是责骂，设身处地的想，他们为什么要这样做。这比批评更有益，而且让人心生同情，忍耐。

批评不但不会改变事实，反而会招致愤恨

当面不说的，背后也不说，只有你不议论别人，别人才不会议论你

所有人无论多么伟大，在他得到赞许的情况下，总会比在被批评时更出色

看到别人的优点，真心实意的赞赏别人，身材这么好，怎么保持的。

事情当场解决，不要拖，一次只能流一粒沙，只能一件一件做，所以不要慌

无论什么之前，一定要站在对方立场看待问题，如同用你自己的观点看事情一样

一定要记住，憎恨不会伤害对方一根汗毛，却会把自己的日子弄成了地狱。

其实没有人应该为其所作为收到责难，多宽容，因为每个人受到教育条件和环境所形成的不同习惯和特征，早就来我们的现在和未来

既然对别人施恩，就不要希望得到回报

我正因为没有鞋子而痛苦，忽然看到一个没有双脚的人

只要有足够的水和食物，就不该有任何抱怨

我们很少去想自己拥有的(双手，眼睛),而总想自己缺失的

只有帮助别人，付出我们的爱，才能克服忧虑。

每当街上看一个人牵着一条狗，我总会夸狗漂亮。主人总会很开心，狗狗也会很开心，我也会

只要你相信自己是对的，那就不要在意别人怎么看你

记住他人姓名，记到亿。并在大脑将这个人的姓名、面孔、神色对应起来

最激烈的批评者，也常常会在一个具有忍耐心的倾听者面前软化

温和与友善永远都强过激烈与狂暴

你要别人怎么待你，你就得先怎么待别人

(先说他的意见对)顺着他的话说：车确实不错，我相信你买他们的车不会有错，它们是大公司的产品，他如何说好，我都不反对，他就不得不把话停住了。我们就找到了机会，向他介绍车的优点

就算他是错的也不可以直率的指出，那会对他的智力，自尊都直接给予了打击。应该说：我又另一种看法，当然也许是不对的，如果我错了，希望能接收一下你们的意见，

把当然，无疑等改用，我觉得、我推断。当别人肯定的指出我们的错误时，不要反驳，婉转回答。

如果你将别人想要批评你的事情，在他说之前，自己承认，那他便会采取宽厚，原谅的态度

我一点都不奇怪你有这种感觉，如果我是你我也会这样

激发他人高尚的动机，我相信你不会那样做的

如果你必须对付一个盗贼，那就待他如一个诚实的绅士，给他一个美好的名誉，他会尽其所能，也不愿让你失望

你这次成绩进步了，我很高兴，如果xx方面也继续努力，一定会像这次一样成绩好

首先感谢对方的邀请，同时感到非常抱歉。

不要干涉他人快乐的特殊方法，可以不喜欢，但要尊重

除非比赛结束，否则永不停止。

拥有自己的信仰，并付诸一切

消除忧虑的万能公式

1. 放弃害怕，我在但有什么
2. 预计出最坏的情况，我可以怎么办
3. 平静下来把时间和经历用于改善所面对的困难

你向某人请教，就等于给他荣誉。成年人，一向喜欢给年轻人提出忠告

节俭不等于吝啬呀

为失眠而忧虑的伤害，远远超过了失眠本身

# \*三体 刘慈欣

三体星球有三个太阳，非常的不稳定，需要换个地方住，所以建立了上千个空间站，监听信号

叶文洁利用太阳当放大器向宇宙发信号

感受不到温暖，希望靠外力改造现实

遇到富二代伊文思，对人类自然破坏痛心疾首，一拍即合

做了三体游戏，人多了之后惊动了政府，史强通过王淼破案，全部抓获，三体派智子锁死人类科学。

水滴秒杀所有地球舰队。

罗辑用摇篮系统连接着悄悄布置的三千六百枚核弹。云层下太阳将会不停闪耀，三体帮罗辑建造随时发射咒语的天线

程心得到执剑人，三体立马攻占地球

蓝色空间号发射引力波，在四维空间里战胜了水滴

三体星球被毁灭，通过云天明提示在木星背面掩体世界

歌者文明 进行了二向箔攻击，将整个太阳系化作厚度为零的碎片

程心和AA坐着韦德团队制造的光速飞船飞出太阳系

小宇宙失衡，神级文明号召归还小宇宙，重启宇宙

程心在小宇宙留下鱼缸做为纪念。走向死亡。

有一个神枪手，在一个靶子上每隔10厘米打一个洞，平面上生活着二维智能生物，发现伟大定律，宇宙每隔十厘米必然会有一个洞。

晚霞消失后可以看到星星，朝霞消失后，就只剩下光天化日的现实了。

弱小和无知都不是生存的障碍，傲慢才是

失去人性失去很多，失去兽性，失去一切

不理睬是最大的轻蔑

生存是文明第一需要，文明不断扩张，但宇宙中物质总量不变。当两个文明发现对方的存在，无法确定对方的善恶。 每一种文明发展过程都可能发生技术爆炸式的进步，弱小文明超过高级文明

给岁月以文明，而不是给文明以岁月。

活在当下，活着每时每刻，都要精彩，而不是生命虚度，随着时光衰老。

她脸上此项的表情仍没退去，顽固的小杂种

程心永远是云后的太阳，他只求看着她，感受她的柔光，从来不敢梦想去缩短他们之间的距离。

别说在哪，一说在哪世界就变得像一张地图那么小了。

# \*傲慢与偏见 英 奥斯汀

伊丽莎白舞会认识达西，耳闻他为人傲慢，一直对他有所偏见，无法忍受母亲妹妹粗俗，担心简不是真的爱宾利，劝放弃。

遭拒绝，留信解释--内疚---一番周折---放下偏见，傲慢，有情人终成眷属

骄傲是我们对自己的估价，虚荣则是希望别人对我们的看法。

假装谦虚是最虚伪的表现，不是谦虚，是真的垃圾

要是爱你爱的少一些，话也就可以多一些了。

我的心愿和情感依旧如此，只要你一句话，我便再也不提这桩事，

如果你的感觉变了的话，

我想告诉你

你把我的躯体和灵魂都占据了。

我爱你。

我也说不准是什么时间，在什么地点，看见了你什么样的风姿，听到了你什么样的谈吐，便使我爱上了你，等我发觉的时候，我已经走了一半路了。

# 明朝那些事 当年明月

徐霞客没有资助、没有承认、没有利益、没有前途、放弃一切，用一生的时间，只是为了游历？究竟是为了什么？

成功只有一个，按照自己的方式，去度过人生。

卢象昇：

刀必见血！人必带伤！马必带喘！违者斩！

我作战多年，身经几十战，无一败绩，今日弹尽粮绝，敌众我寡，而我决心已定，明日出站，愿战着随，愿走者留，但求以死报国，不求生还。

虽率军于乱世，却不扰民、不贪污、廉洁自律、坚持原则、从不妥协。无论这个世界多么混乱，坚持自己的信念。我倾佩这样的人。

然而我们终究没有亡，挺过英法联军，甲午战争，八国联军，抗日。因为总有那么一群不识时务的人，无论局势如何，无论对手多么强大，无论希望多么渺茫，坚持，决不妥协。

面对残酷的世间，无奈的场景，遇事妥协，不坚持到底，是大多数人、大多数时间的选择，因为妥协，退让很现实，很有好处。人是要有精神的，至少有一点。

杨涟的下颌脱落，牙齿打掉，皮肉碎裂如丝，昏暗的牢房中，惨无人道，毫无人性的迫害，毫无人性的酷刑，制服了他的身体，却没有征服他的意志

不要以为渺小的，就没有力量，不要以为卑微的，就没有尊严，弱者和强者唯一的差别，只在信念是否坚定

人生需立志，立志当高远

志不立天下无可成之事

凡学之不勤,必其志尚未笃也

若真修道人，不见世间过

# 飘

昔日那种养尊处优的生活已经追不回来了。就在斯嘉丽把沉甸甸的篮子跨上胳臂的时候吗，她就已经那定主意。勾好了自己的生活蓝图

我们并没有失去一切，我们还在一起，我们的孩子也没事，我们还有房子住（被北军扫荡后）

生活没有义务满足我们的期望，我们应该接受现实并因情况不是更糟而感恩

# 小王子：

如果你说你在下午四点来，从三点钟开始，我就开始感觉很快乐，时间越临近，我就越来越感到快乐。 到了四点钟的时候，我就会坐立不安，我发现了幸福的价值，但是如果你随便什么时候来，我就不知道在什么时候准备好迎接你的心情了

# 当幸福来敲门

永远不要让别人对你说，你不能做一件事情，加入你有梦想，你就有责任去捍卫它，别人不能做，他就告诉你，你也不可以，你想得到一件东西，就要努力实现。

# 肖申克的救赎

世界上从不缺少积极向上的人，然而有灵魂的人很少，他依靠希望和信念27年里摸爬滚打，最终获得了自由。

希望是个好东西，也许是世间最美好的东西

# Me before you

大胆的生活吧，克拉克，勇往直前，决不妥协，骄傲的穿上你的条纹连裤袜，知道自己还拥有机会其实是一种奢侈。好好活着，好好的就行。

# 经典好歌

如果早点了解那率性的你 或者晚一点，遇见成熟的我。

如果我的坚强任性会不小心伤害了你 您能不能温柔提醒

我虽然心太急 但更害怕失去你

在你冷酷热情间游走，我明明都懂却拼死效忠

我宁愿留在你方圆几里 近的能听见你的呼吸 只要你转身 我就在这里

不打扰是我最后的温柔

用力爱过的人，不该计较

我并不在乎自己究竟多伤痕累累，可我在乎你今后有谁陪

看不见你的笑 我怎么睡得着 你的声音这么近，我却抱不到

你问我为什么顽固而专一 天下太大总有人比你更合适

其实我觉得这样不值 可没选择方式

你一出场别人都显得不过如此

我爱过你，利落干脆

我能有多骄傲 不堪一击好不好 一碰到你我就被撂倒

确认过眼神 我遇见对的人

光落在你脸上 可爱一如往常

# 课外

## 爱情

### 悲：

但凡耳熟能祥的爱情，没有一段是死命追来的，无论是泰坦尼克号、罗马假日、梁山伯祝英台、钱钟书杨绛，一切发生的水到渠成。

我不太想说前女友的坏话，我觉得每个人都有优缺点，只是我俩不适合或者可能我没有福气享受她的优点。

爱意味着永远不用说对不起

女生抱怨一件事情，不是要解决方案 而是安慰，补偿 辛苦了，下班带你去吃xx

表白不是冲锋的号角 而是补承诺的仪式

如何判断是真的喜欢吗？ 需要判断，便不需要判断了

切莫对对方太好，慢慢展示优点

爱是一种平等的相处，它需要彼此的理解与尊重，如果仅有一方付出，便会失去正确的方向。

我是输给了认真吗 我是因为认真输的吗 我他妈是因为爱错了人才输的好吗

但凡善良点的女孩，你对他超过了朋友的号，他对你又不感兴趣，都会有压力，因为没什么给你，又不好意思，直接宣布你没机会。

总有些事早已注定了结局，而你想要的只是过程而已。

如果我只是单纯的过客，为何让我闯入你的生活。

你可以为爱情卑微到尘埃里，但没有人爱尘埃里的你

有些人光是遇见就已经值得了

做为女人应该优雅一点，不能出口成脏，如果很生气，就给他一个很冷的微笑，让他自己体会。

世人谓我恋长安，其实只恋长安某。

所有的付出都抵不上你一时的情绪。

我终于

其实没有什么放不下，只是觉得遗憾，付出了那么多感情，说没就没了。

对不起到最后都没变成你喜欢的样子

为了挽回爱情，我会按照你喜欢的样子去做

对不起，我累了，我已经做到我所能做的，我尽量处处让你满意，小心翼翼的让你开心，但不知怎么的还是让你不开心，让你发脾气，无论如何，祝你幸福

迁就你的人，不是没有脾气，是舍不得离开你。让着你的人，不是因为笨，而是在乎你。

我不这么坚决，你就不会结束

突然不喜欢一个人，是什么感觉？他本来浑身都是光，有那么一瞬间，突然就黯淡了，成为宇宙中的一颗尘埃，我努力回想起他全身是光的样子，却怎么也想不起来，后来发现，那是第一次见到他时，我眼里的光。

我就是想尝一下，强扭的瓜到底有多苦。

你能不能看着我的眼睛，我爱你。

他纵有千般不好，万般辜负，毕竟是我爱过的人。

不管我本人有多么的平庸，我总觉得对你的爱很美

能陪自己到最后的是什么人，不是我强撑着睡意和她聊天到深夜，不好告诉他我很困，很累，而是，我随时和她说我很累的时候，她都能让我去安心睡觉，因为我永远不用担心，我们过了今晚就不会没有明天。

喜欢一个人，平日里你最骄傲的脾气会躲起来，变得自卑，怀疑他多说一句话潜台词就是不喜欢你，你指定的所有喜欢的人标准，在他身上都彻底失效，他霸占了你的生活，颠覆了你的习惯，他让你之前对这个世界的失望与不安定，到遇见后都变成了美好

别只顾着喜欢，却忘了不合适

不论恋爱的结局是好还是坏。都能让我们学会一些东西

有时候说分手的一方反而更加痛苦

对自己来说，吃泡面和牛排都无所谓，无损我的快乐。但是如果有个女孩子愿意和我一起吃泡面，我想让她吃牛排

天使会为了世界背叛你，而魔鬼会为了你背叛整个世界

可以表现的超级喜欢，但是千万不要付出真心。

### 欢：

[自从遇到你,我再也没羡慕过任何人](http://www.baidu.com/link?url=bekrFDGXDLyuW-dpP4A_udktq5Nx0QRCBlcT2YtK9YLd1bBwLACldk1ig6Wf7rV1" \t "https://www.baidu.com/_blank)

爱是藏不住的，闭上嘴巴，眼睛也会说出来

我所做的一切，都是为了我们可以永远在一起

爱一个人最好的方式，是经营好自己，给对方一个优质的爱人。不是拼命对一个人好，那人就会拼命爱你。俗世的爱情难免会有现实的一面，你有价值，你的付出才有人重视

如果爱一个人 ，不是买买水、发消息。一起吃吃玩玩，而是做一个出色的人，把别人都比下去

好像就是有这么一个人，不时时刻刻带在身边，刻刻放到眼里，就觉得生活不如意。

这个问题很难，我得用一生来回答你

未来我都想好了，你陪着我我慢慢给你讲

所有的美好，都值得用心等待

是你让我每天都能高兴地起床，每夜都能安心的入睡，做每件事情都充满活力，让我对未来满怀期待，感谢上天让我遇见你。

这个世界我最喜欢是三样东西，太阳、月亮、和你。早上喜欢太阳，晚上喜欢月亮，永远喜欢你

浮生三千，吾爱有三，日月有卿，日为朝，月为暮，卿为朝朝暮暮。

女孩会生气多久，在于你挽留她的心有多急。

谈恋爱就要经历下异地恋，体会欣喜忧愁无人分享，隔着屏幕联系，直到你发疯，学会拒绝诱惑处理一个人的时间，学会照顾自己，也只有这样在下一个拥抱你才会更加感恩，更加珍惜对方。

### 应该怎么做：

爱一个人和他好好过，瞎想猜疑只会影响心情，做好自己，相信他就好啦。不要因为对方影响自己的爱，如论对方怎样，只要还在恋爱就要付诸自己全部的热情和爱，无论她怎样，直接亲。

不要告诉对方自己付出了多少多少，也不要把自己的所有好全部给对方，让对方慢慢发现更好。

如果爱一个人 ，不是买买水、发消息。一起吃吃玩玩，而是做一个出色的人，把别人都比下去

别问去看电影吗，去吃什么吗，去玩什么吗，我给你买红糖水把。直接领着去，直接买。

## 最爱的培培：

### 给培培说过的话：

以后一定把最好的状态全部给你，做你的小太阳，小幸运，一个Sunny Bboy。

无论何时，在做什么，我都会满心欢喜的下来找你，只要你想。

### 做的事情：

缓解鼻炎的东西，感冒药(看天气)，

提前准备，暖宝宝红糖水寄过去。

按摩，热敷，红糖水

还没过去呢，什么事都别让培培干，例如要帮培培吹头发，梳头发，喂培培吃饭

既然不能给他温暖的怀抱，但一定要陪着培培语音和视频，还要已经交代某某了，实在受不了告诉我，会有人到你身边。

### 说的话：

宝贝，睡的好吗，还难受吗。

还难受吗 ，还有x天，马上就好了，乖~

特别特别爱你，超级超级喜欢你

不要带？，不要说谢谢

### 培培的记录：

在417宿舍      28号左右    
10.24 在一起        6.23生日  
  
妞妞 110  165  38的鞋  
  
天蝎和巨蟹非常适合哦  
以后想开服装店  
  
不能吃鸡鸭肉，  
喜欢辣的，麻辣烫，香菜，可乐。要每天买粥,可乐和辣的等少吃  
  
记住饮料的电话，不舒服叫红糖水给培培  
  
多学习点交际的，带培培出去玩，不要老是宅  
  
在车上开空调温度高了会难受，不耐热，有点晕车记得带晕车药和鼻炎的，多拿点纸。  
  
想要和我一起去漂亮的地方，好好努力  
  
按摩，热敷，（红枣红糖姜桂圆枸杞水），开视频或语音陪着培培，  
  
半月板，胃不好，不能让培培熬夜  
  
她是爱我的，会有点小脾气，但真的是爱我，一定要好好哄，好好包容，不要辜负她  
  
要和培培好好的，不要猜疑，不要乱想以后复杂的东西，完全信任她，以后的事交给以后说，只要当下每天都好好，认真，全力的去爱她，向往的生活就都是顺其自然的了。  
  
吃饭不要蹭桌子  
每天早安晚安爱你，吃什么，干什么，去哪，全部告诉培培，给她足够的安全感，眼里心里只有她，  
不要老是抱怨，越来越好，我也要多改变。  
  
奶奶和姑姑很疼她，有个高中弟弟  
石家庄郭阿姨，亮哥  
  
除非必要静音，全天一直振动满声音，开网，等你消息，绝对不会不理你。  
  
h18233240621  
2406469119  
15633565021

## 生活态度

年轻不要钱，攒钱买房什么的，要多交一点人脉

过往不恋 当下不负 未来不迎

我从来不会羡慕嫉妒每一个比我有人气的人，因为队里有了他们，其他人才会被知道

做一个善良的人，比什么都重要

你的人生不是用来讨好别人的，而是善待自己。

只要你的心是善良的，对错都是别人的事

凡是无力挑衅，一定有所依仗

朋友十二画，恋人十二画，爱人十二画，家人十二画 所以十二的名字叫做难忘

十三的名字叫做偏爱

勤奋才是改变你命运的唯一捷径。

生命应该用来体验和发现，疼痛总比遗憾好

骄傲留恋于已有的，而自信则主要关注未来

每个人都会死，但不是每个人都真正的活过

不管别人说什么，只做内心认为正确的事情，问心无愧，堂堂正正

人可以被消灭，但不可以被打败

不做无用的社交，你不牛x认识谁都没用

别皱眉，因为你永远不知道谁会在下一秒爱上你的微笑。

会聊天，就要先学会倾听，要对他人感兴趣，对他人来说，牙痛可比日本死了100万人还重要。

上帝让善人成为善人，就是对他最高的奖赏

如果你想做一件，让人佩服的事情，第一件事就是先让自己被绑架 罗振宇

这个世界根本不存在‘不会做’，当你失去所有的依靠的时候，自然什么都会了。

一件事无论太晚或者太早，都不会阻拦你成为你想成为的那个人，这个过程没有时间的期限，只要你想，随时都可以开始。

专一，不是指一生只爱一个人，而是指，在爱一个人的时候一心一意。

生活没有义务满足我们的期望，我们应该接受现实并因情况不是更糟而感恩。 飘

头等舱可以优先登机，银行vip可以不用排队，演唱会最贵的票也最好，世界从不平等，你有多努力，就有多特殊。

所有的美好，都值得等待

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负

真正的大师永远都怀着一颗学徒的心，不要被骄傲蒙蔽了双眼

如过你觉得今天无关紧要，你就完蛋了

将梦想公之于众，你将义无反顾

一个人至少拥有一个梦想，有一个理由去坚强。心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪

你还年轻，将来会遇到很多人，经历很多事情，得到很多，也会失去很多，但无论如何有两样东西，你绝不能放弃，一个叫良心，一个叫理想。

只有真正了解这个世界的丑陋与污浊，被现实打击，被痛苦折磨，遍体鳞伤，却从未放弃对光明的追寻，依然微笑着，坚定前行的人，才是真正的勇者。

抱怨是一件最没意义的事情，如果实在难以忍受周围的环境，那就暗自努力练好本领，然后跳出那个圈子。

## 土味情话

你猜我爱包包还是口红？ 错，我爱你

我会看相的 一看你就是命里缺我

这里哪里都好 就是没有你

不要乱丢东西好吗 丢下我

## 小知识

在吵闹的环境下把耳机开到听清的程度，声压对耳朵的伤害大的超乎想象

Ceo 首席执行官 cfo首席财务官 coo首席运营官 cto首席技术官

拿铁因子是指生活中如买咖啡等可有可无的习惯性支出，例如每天冰激凌，吃完饭一瓶饮料，网购的便宜但是用不了几次的东西，拿铁因子可怕之处就在于不知不觉中花掉了，次数增多之后，将是一笔巨款

## 其他

士为知己者死

有则改之无则加冕

要是羞愧感管用，就不会有胖子了。

力拔山兮气盖世。

我让你宽恕自己，责备我太过仁慈好了。

张牙舞爪的人，往往是脆弱的，因为真正强大的人，是自信的，自信就会温和，温和就会坚定。

如果每个人都理解你，那你得普通成什么样

不要再你最好的年纪，做一个只会玩手机的丑ac

自由不是你想做什么就是做什么，而是你不想做什么就可以不做什么

自由从何而来，从自信，而自信是从自律来！先学会克制自己，从严格的日程表中控制生活，才能在这种自律中不断磨练出自信。自信是对事情的控制能力，如果你连最基本的时间都控制不了了之，还谈什么自信。

不会干可以学呀，没有人会笑话你，做事情是靠手的不是靠嘴，

当我还是个孩子的时候，我吃了很多食物，其中的大部分早已被人遗忘，但肯定有一些成为了我的骨和肉

请不要用贫穷去修饰自己的加班和熬夜，穷尽健康，你将一无所有

百分之80的成果来自百分之20的时间，要控制精力，不要控制时间

人一辈子不会因为你做过什么而后悔，而是因为没做过什么而后悔。

超越常人的坚持，永远不抱怨，只检查自己的问题，很乐观的看待未来

## 孩子：

我不愿意学，你就不让我学啦！那时候我还小，不懂事，难道您也不懂事！您就应该从小培养我，教育我。从小您就逼着我学啊。

孩子，你忘了当初我们拉钩做的约定了吗，你不想成为一个出尔反尔的人吧？你正在爬山，只有坚持下去，才能看到别人看不到的风景。

杰克！当一个孩子问你问题时，看在上帝分上，你要好好回答他。千万不要编故事。孩子虽然是孩子，可他们能比成人更快地发现你在回避，而这种回避只会把他们弄糊涂了。

不要对小孩要求太多，要批评的时候温柔一点，他还是一个眷恋慈母爱抚的小孩，不要以自己的立场去要求一个小孩。

孩儿们在成长过程中总是模仿着他们的父母，长大成人后，一言一行中无不体现着父母身上的影子

你不能改变别人，你只能尽量去爱他们

# 姓名

## 社团：

崔如雪 张少鹏 刘瞾宁 黄江 谭文 郭佳龙 王卓雅

郭天宝 王聪慧 侯丁玮 张帅 杜博涵 张家硕 郭佳龙

崔冉 王宇 郭瑞浩 翟思豪 方佳龙

## 培培宿舍：

张倩 王明月 李佳丽 侯娜 张欣悦 张博

## 专业：

苗娟娟 李亚轩 高若璇 张震 王超 魏永杰

李婳胥 肖佳qi 孟欣 常文龙 钱浩龙 任建华

姜志坤 郭航天 李跃伟 王银飞 贺殿辉 张梦蝶

赵晓峥

## 生活：

董孟欣

## Network：

张萌

# 个人：

拥有自己的信仰，并付诸一切(强弱者的区别，就在于信念是否坚定)

志不立天下无可成之事

过往不恋 当下不负 未来不迎

不管别人说什么，只做内心认为正确的事情，问心无愧，堂堂正正

不做无用的社交，你不牛x认识谁都没用

会聊天，就要先学会倾听，要对他人感兴趣

生活没有义务满足我们的期望，我们应该接受现实并因情况不是更糟而感恩

多出去走走，利用所有感官去体验，知道自己还拥有机会是一种奢侈。

做事不纠结，越纠结越不敢。

有什么事立马就去做，千万别拖延。

当面不说背后也不说，绝不议论别人，学会倾听，每件事都先换位思考，真心对待每一个人。

一个人至少拥有一个梦想，有一个理由去坚强。心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪

将努力化为持续的力量，就能让你变为非凡的人

# 生字：

橱柜

不屑于

憔悴

平庸

# 词语：

就喜欢你这种性格直率的人，说这种话都不加掩饰的。

忘了当初我们做的约定了吗，你不想成为一个出尔反尔，言而无信，半途而废的人吧

你的一言一行，言谈举止中都体现着父母身上的影子

取而代之的是一个愁眉苦脸的

不要怨天尤人

你做这种事怎么会觉得心安理得呢，问心无愧呀

只剩老弱病残了

不要老是咄咄逼人，恃强凌弱，盛气凌人的

怎么对这种现象视若无睹呢

那些可有可无的人不知不觉就爱上了他

昔日那种养尊处优的生活已经没了。

那种怦然心动很像初恋的感觉

取得时候踌躇满志，回来跟受了委屈的小孩一样

 到了四点钟的时候，我就会坐立不安

她便从此沉默寡言，魂不守舍

问心无愧

斯嘉丽变的表里不一

## 形容人好：

优秀男人：

和蔼

举止得体

看起来非常有教养，举止得体。

优秀女人：

温婉

举止优雅，温柔体贴，心思细腻

看起来非常文静、有教养，举止优雅。

老人家：

古板严肃，和蔼可亲，

公共：

善良、谦逊、诚实

严于律己，言出必行，心胸宽广，性格直率，口硬心软，桀骜不驯，

## 形容人不好：

怨天尤人 恃强凌弱 盛气凌人 出尔反尔 言而无信 表里不一

# 记录：

血红，石榴红，砖红，朱砂红，橘红、杏红、粉红、桃红、玫瑰红

天蓝，海蓝，宝石蓝。

# 做饭：

面条卤子：油开了先放肉和酱油，差不多了放菜加水慢慢炖。