**杂文随记**

《物界文集网》

昭质南芩

一段文字，不仅仅是心中所感，更是面对世界的关键。世界变化如此之快，如果我们仍然固执己见，不思进取，那么终将面临失败，去经历过真正的磨难吧，只有那样才会找到真正的自我。

**有失望至极的句子吗？**

1.人只会记得他翻山越岭去寻找的人，不会记住翻山越岭寻找他的人

2.你承诺过的月亮还是 没有出现 而我只是衣单天寒地替你多爱了一夜人间。

3.敢在外面喝的一塌糊涂的人是因为有人疼有人管而我不敢，我必须 拿好手机钥匙，记住回家的路

4.有人夜店撒钱，有人十元温饱。大千世界，芸芸众生，谁是蝼蚁谁又为了一口饭苟且偷生。

5.生命终有尽头，人心终要破碎，太在意可不是什么好事

6.时间不语，它只负责出题。为了交卷，有抄袭，有放弃，有千篇一律

7.风雨之后不一定会有美好的天空，每一件事的结尾不一定都是喜剧。

8.红尘多可笑、痴情最无聊

9.初闻不知曲中意，再闻已是曲中人。既然已是曲中人，何必再听曲中曲。曲中轻忆梦中人，梦醒时分叹红尘。曲终人散梦已醒，何处再寻梦中人。梦中合唱凤求凰，梦醒独奏别离赋。即知曲中存于梦，何故执于曲外人。

10.那个让我愿意漂洋过海的人，权衡利弊不要我了

11.大多数誓言都是建立在美好的期许上，假如并不美好，还有誓言吗

12.我想去看上海的繁华，去喝开封的烈酒，吃长沙的香锅，走苏州的石桥，游武汉的长江，吸北京的雾霾，看南京的鼓楼，撩东莞的姑娘，听厦门的浪声，可一回头。。。想起的还是那个姑娘。

13.人们说，直到失去了你才会知道拥有过什么。事实上，你一直知道你拥有什么，只是你以为你永远不会失去它。

14.真真假假是是非非，一觉醒来皆为泡沫。南柯树下黄粱一梦 ，人生百态不过如此。

15Two stangers fell in love.Only one knows it wasnt by chance.两个陌生人坠入爱河，只有一个知道这不是巧合。

16.有一天，“我”字丢了一撇，成了“找”字，为找回那一撇，“我”问了很多人，那一撇是什么？现在我终于明白了，那一撇原本是个“一”，这段话的意思，应该是这样的：一旦丢了，你就再也找不到我了。

17 人就是贱呢

18 当你一无所求，再无期盼。又可以食有味，寝可安。

19 我亦飘零久矣，十年来，深恩负尽，死生师友

20.人生啊，可喜的是，很多事，会过去，被忘记。可惜的却也是，许多事，会过去，被忘记。

**有什么让你怦然心动的情话吗？**

**1、万一努力的尽头，是你呢。**——《天份》

**2、我喜欢你，不是情话，是心里话！**——喜欢你

**3、我想你一定很忙，所以你只要看前三个字就好了。**——一句可以温暖很多人的情话

**4、“你永远不知道那些一见你就会笑的人有多喜欢你。”**———网易云音乐《close your eyes 》热评

**5、谁说现在是冬天？当你在我身旁时，我感到百花齐放、鸟唱蝉鸣。**——夏洛特•勃朗特《简•爱》

**6、故事很长，我长话短说，"喜欢你，很久了。"**——爱情故事

**7、枕头里藏满了发了霉的梦，梦里住满了无法拥有的人。**——网络

**8、我觉得这世界上最幸运的三件事是，你父亲遇见你母亲， 我父亲遇见我母亲， 我遇见你。**——情话

**9、番茄和西红柿，土豆和马铃薯，我喜欢的人和你。**——《深夜食堂》

**10、“螃蟹在剥我的壳，笔记本在写我。漫天的我落在枫叶上雪花上。而你在想我。”**——武汉大学三行情书大赛第一名

**11、“今天下雨窗户没关 ，裹着被子吹着凉风听着歌 、看着书顺便想想你.”**——热评《想你想不够》

**12、你笑一次，我就可以高兴好几天，可看你哭一次，我就难过了好几年。**

**13、林深时见鹿，海蓝时见鲸，梦醒时见你。**

**14、喜欢你，既想与你重逢，又害怕，与你相见**——杜蕾斯情话

**15、我好想告白早了 想继续对你好，却已没了名义。**

**16、从很久前开始，我就不相信爱情这回事，可是我偏偏遇见了你，后来我想啊，人这一辈子总要相信一次，哪一次也好，那么你呢，你可不可以让我的相信，一次一生。**——七微《莫失莫忘》

**17、其实全世界最幸福的通话，不过是，与你一起度过柴米油盐的岁月**——网络

**18、17岁没能送你花，希望27岁能请你喝酒。**——网易云音乐《历历万乡》热评

**19、“我这一辈子走过许多地方的路，行过许多地方的桥，看过许多次数的云，喝过许多种类的酒，却只爱过一个正当最好年龄的人。”**——沈从文

**20、你的过去，我来不及参与你的未来，我奉陪到底。**——余秋雨在《泥步修行》里讲，这是别人借他的名字发表的。

**21、走着走着，就散了，回忆都淡了。看着看着，就累了，星光也暗了。回头发现你不见了，突然我乱了**——徐志摩

**22、草在结它的种子，风在摇它的叶子。我们站着，不说话，就十分美好**——顾城

**23、遇见你是我最美好的意外，遇见之后我的眼里不在有其他人。**

**24、每想你一次，天上飘落一粒沙，从此形成了撒哈拉。每想你一次，天上就掉下一滴水，于是形成了太平洋。**——三毛《撒哈拉的故事》

**25、有很多话想跟你说，但一直没有机会。我携带着它们穿越季节，掠过高架，铺在山与海之间。花盛开就是一句，夜漫过就是一篇。黄昏开始书写，黎明是无数的扉页。全世界拼成首诗，我爱你当作最后一行。**——张嘉佳

**26、一个笑就击败了一辈子，一滴泪就还清了一个人。一人花开，一人花落，这些年从头到尾，无人问询。**——顾漫

**27、——“冬有板栗夏有芒果，你知道四季有什么？”——“有你”**

**28、眼泪是真的，心酸是真的，想和你在一起一辈子也是真的。**——疗伤情话

**29、你陪着我的时候，我从未羡慕过任何人。**

**30、一生至少该有一次，为了某个人而忘了自己，不求有结果，不求同行，**

**不求曾经拥有，甚至不求你，爱我，只求在我最美的年华里，遇到你。**——徐志摩

**31、人生若只如初见，何事秋风悲画扇。等闲变却故人心，却道故人心易变。骊山语罢清宵半，泪雨零铃终不怨。何如薄幸锦衣郎，比翼连枝当日愿。**——纳兰性德

**32、不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过往，如此，安好。**——丰子恺

**33、无言独上西楼，月如钩。寂寞梧桐深院锁清秋。剪不断，理还乱，是离愁。别是一般滋味在心头。**——李煜《相见欢》

**34、如何让你遇见我**,**在我最美丽的时刻为这，我已在佛前求了五百年求佛让我们结一段尘缘**——席慕容《一棵开花的树》

**35、牵手，相守，白首。**——致爱人

**36、山有木兮木有枝，心悦君兮君不知。金风玉露一相逢，便胜却人间无数。柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期。**——古风的形式进行告白

**37、失眠（shimian）和睡眠（shuimian）有什么区别？**——少了一个U（你）

**38、我见过她爱我的样子，所以后来，她不爱我了，我一眼就能看出来。。。**

**39、你的眼睛真好看，有璀璨的星河；我的眼睛更好看，因为里面有你。**

**40、不要问我心里有没有你，我余光中都是你。**

**41、你死了，我做和尚！**——《红楼梦》

**42、人总是贪婪地，就像最初我只想知道你的名字。**

**43、你是我黄粱一梦写不完的温柔。**

**44、往后余生， 风雪是你，平淡是你，清贫是你，荣华是你，心底温柔是你，目光所至也是你**——《往后余生》

**45、大家都说我的性子很慢，其实我可以很快比如，后面有狗追我，比如，你在前面等我。**——网易云音乐《岁月神偷》热评

**45、我花了2400块钱把她给忘了，2000是洗胃钱，400是酒钱。**——《流着泪说分手》

**46、曾经有个人说要保护我，可后来的大风大浪都是他给的。**——《遥不可及的你》

**47、我是个俗气至顶的人，见山是山，见海是海，见花便是花。唯独见了你，云海开始翻涌，江潮开始澎湃，昆虫的小触须挠着全世界的痒。你无需开口，我和天地万物便通通奔向你。**——《我又想你了》

**48、“我告诉你我喜欢你，并不是一定要和你在一起，只是希望今后的你，在遭遇人生低谷的时候，不要灰心，至少曾经有人被你的魅力所吸引，曾经是，以后也是**——网易云音乐热评《梦伴》

**49、“不要为了想谈恋爱而去谈恋爱，要因为喜欢，就是那种恰巧的温柔，和眼里的星光。"**——网易云音乐热评墙《我很想爱他》

**50、事实上，车站比婚礼现场见证了更多真挚的接吻，医院的墙壁比教堂聆听了更多的祷告。**——网易云热评《车站》

**51、你别急你先去读你的书我也去看我的电影总有一天 我们会窝在一起读同一本书 看同一部电影**——网易云热评《拥抱》

**52、其实这世上最催泪的情书，是聊天记录。**——网易云热评《解脱》

**53、曾有梦中人，涉于青草地后北已荒芜，南已成故地我已经被太多人忘记，你一定要记住我。**——热评《旧诗》

有哪些送给 20 岁的年轻人的建议？

我的建议是：千万不要为了一昧取悦他人而自我牺牲。

在心理学范畴有人提出过一个理论叫“自我分化”（differentiantion of self），其理论大致是说一个人在人际交往中，能够同时体验到亲密感和独立性的能力。

年轻人（至少在我在20岁的时候）最大的问题就是自我分化的水平很低，很多行为只能依据情绪反应，非常容易依赖他人的情绪反应，非常容易产生融合状态，表现就是非常非常害怕得罪人，今儿非常迁就他人的要求，希望以此获得亲近和依赖，而这种为了取悦他人的迁就，甚至严重到了自我牺牲的程度。

非常害怕自己说错话，经常会用道歉的言辞，会因为别人（老师，同学，恋人）的一个表情或者一句话就陷入极大不安中。但越是这样，就越会犯下错误。其实回头想想，在那个年纪的时候，也许学习能力已经达标，但情感的独立性水平太低。我们以为离开的别人就无法生存，但未来人生几十年，你必须学会你所以为的那些情感寄托终究会一个个离去，而你会成为他人的依赖。

在此之前，你应该尽早学会表现出一个坚定的自我，而不会为了身边的人（比如，取悦父母，家庭和睦，寝室安宁，班级友爱，情侣和谐）导致你的情绪被他人支配，或者在他人的“胁迫”（或者所谓善意的胁迫）下自我牺牲。请学会说不。

这个道理我一直到30岁才想明白，吃了很多很多苦。其实，你所以为的牺牲，其实在别人眼中一文不值。

我用了三年才明白这些道理，希望二十岁的你看了能有所启发。不熬鸡汤，全是肺腑之言，生活感悟，与君共勉：

一。提升满足延迟感，注重长远利益

知乎上有一句名言：「以大多数人努力程度之低，还轮不到拼天赋」，意思是想做成一件事，「努力程度」是必不可少的因素。

然而，生活里努力的人并不少见。流水线的车间工人和熬夜加班的小白领，哪个不努力？可是，许多人日复一日的辛劳对于生活的改变，好像也没有很大。

事实上，以大多数人「满足感延迟」之低，还轮不到谈「努力」。

延迟满足，这个概念，最初出现在《领导梯队》一书，它是指：一个人愿意为了更有价值的长远结果，愿意放弃短期内的满足。而该如何学会不满足于眼前的快感，着眼于更长远的规划，是每个年轻人都应该尽早学会思考的问题。

每当到了毕业季，人们总是热衷于找一份待遇最好的高薪工作，而忽略它对自己的长期发展是否有益。借贷宝事件闹得满城风雨，被拍裸照的女孩因为放纵自己的欲望，而高估了自己的还款能力。这些，都是「满足感延迟」较低的体现。他们迫不及待的享受于当下的快乐，只顾短期满足，而忽视长远利益。

学会延迟自己的满足感，是让你时刻保持对焦虑状态的克制，也是让你更聚焦于事物的本质。绝大多数人的痛苦，都是太在乎当下的满足。而作为二十岁的年轻人，拥有最多的财富便是时间。所以，有什么好急的呢？

面对重要取舍时，不妨把目光放得长远一点，调高自己的满足感，不计较一城得失，以更重要的原则和更长的时间为维度来选择最优解。

二。不要依赖别人给的信息，保持独立思考

新闻，热点，网剧，综艺，娱乐圈，微博热搜，游戏，很多年轻人一天的时间里，都被这些与己无关的信息充斥着。今天咪蒙的一篇热文刷爆朋友圈，明日某明星出轨你急着站队。

不知从何时起，我们变成了被人造信息操控的木偶。

信息高速更替的时代，所有人变得越来越焦虑，也越来越懒。我们的认知来源是别人提供的信息，我们的思考出自别人总结的结论。如果我们静下心来，扪心自问，会发现，那些我们引以为傲的大量碎片信息，实际了解得极其浅薄。

因为，人们总是习惯性的接受观点，而不是分析信息。人们总是习惯于接受你告诉我的结论，而不是思考为什么会得出此点。

就像乌合之众里说的：

群众从未渴求过真理，他们对不合口味的证据视而不见。假如谬误对他们有诱惑力，他们更愿意崇拜谬误。谁向他们提供幻觉，谁就可以轻易地成为他们的主人；谁摧毁他们的幻觉，谁就会成为他们的牺牲品。

所以，我给你的这条建议是：

永远不要依赖别人拼凑给你的信息，尝试自己去推断思考。当看到一个论点时，请把关注点放在支撑论点的论据信息，了解论据的信息源以后，再来分析这个论点的对错与否。

而要保持独立思考，必然要承受世俗偏见对你的不屑。但是没关系，如果只是一种无处不在的盲从人生，那么，过着又有什么意思呢？

三。慎独，学会和自己相处

20岁的年纪，总是喜欢热闹。无论是和一群哥们泡吧唱K，还是沉迷水群在表情包的世界里狂轰滥炸，我们总是乐此不疲。

但是每次热闹过后剩下一个人时，总会觉得空虚感突袭而来。原来，热闹并不能驱散孤独，除了短暂的刺激和打发时间以外，反而更另自己坐立不安。

年纪渐长以后才明白，如何学会和自己坦然相处，是一项很重要的能力。

记得《百年孤独》里说：

生命从来不曾离开过孤独而独立存在。

那么，既然孤独是躲不了的，何不如坦然面对？

一个人旅行的时候，可以没有照顾同伴情绪的顾及，一个人在深夜里，可以安静的梳理自己的情绪，这些好处，是热闹所不能给予的。在我码这些文字的时候，若旁边站着一个人，我也会浑身不舒服，生出暴露自己内心的羞怯。

其实年轻人能自己掌控的时间，也就是那么几年，二十岁之前忙着学习高考，三十岁以后忙着婚姻家庭，如果再把中途的几年交给游戏消遣，随波逐流的合群，就太不划算了。

一个人可以做的事很多很多。但是，如果你不知道从何开始做起的话，就去读书和运动吧。读书，是为了拓宽更多的视野，发现人生的更多可能。运动，是让你有一副强健的体魄，来支撑起强大的灵魂，从容面对人生路上的风风雨雨。

永远不要怀疑，读书和运动带给你的长期价值。

四。提升自我价值，理解社交的本质。

20岁的时候，喜欢到处交朋友，总认为认识的人越多，就越牛逼。但是毕业几年以后发现，那些曾经欢闹的朋友，后来还是不再寒暄，只沦为票圈里的点赞之交，甚至删除了联系方式。

社交里最常见的一个误区是：我去认识那些大牛，让他们帮助我，从而走上人生巅峰。但是，人们往往忽略了最重要的一点，就是：人家凭什么帮你？

当社交双方的资源能力和影响力彼此不对等的时候，你眼里的人脉，在大牛眼里是不作数的。因为，社交的本质是互惠共赢。

排除极少数因长期认识而产生的共情社交之外，大多数的成人社交，都是带着功利色彩的，我帮助你的同时，也希望，你给它带来价值。如果不能的话，那么：我帮你是情分，不帮你是本分。

举一个简单的例子：你是一个技术精湛的后期剪辑师，如果十年未曾某面的老同学突然找你，让你帮他处理一段视频，你是否情愿？

倘若找你的是一位资深猎头，能给正愁找不到合适工作岗位的你带来资源，你愿不愿意帮他？如果你没有这一手过硬的手艺，猎头又是否会给你机会？

承认成人世界里的趋利没有什么不好，至少让你更高效的打理人际关系。只有更深刻的理解社交本质，才能精简和利用好你的人脉圈。

五。保持足够睡眠，尽少熬夜

现在的年轻人，睡眠时间已经普遍推迟到12点以后了。白天睡不醒，晚上睡不着，已经成为一种常态。而睡眠问题影响的，不仅仅是工作效率，更重要的是情绪问题。

它会让你整个人陷在一种持续的「丧」状态中，对完成任何事，都提不起信心。除此之外，长期熬夜会导致记忆力衰退，注意力下降，医院里，因为睡眠问题诱发各种疾病的患者也不在少数。

年轻人自恃身体棒，对这些隐性危害不放心上。殊不知，睡眠问题带来的隐性危害，是不可逆的。与其到了中年健康受损苦不堪言，不如早些未雨绸缪。

晚睡的一大问题是人们在深夜时的焦虑，因给予自我的压力太大，以至于要面对手机娱乐来寻找刺激。但刺激本质上，并不能减缓焦虑，它只是在转移你的注意力。

日复一日，你还是那么的「丧」。

一味逃避终究不是办法，把重要的工作和学习放在白天完成，减缓焦虑，用早起倒逼晚睡，用写日记，看书，洗漱等一些微小的仪式感来代替睡前的手机刺激，都是切实可行的小方法。

另外，纪录片BBC之睡眠十律也可以看看，关于如何保障高质量睡眠讲得点也很多。

总而言之，如果把精力比作一块电池的话，睡眠就是我们的充电器。如果你想改变当下的「丧」状态的话，让自己保持能量，那就先从保障睡眠开始。

六。尊重不同的声音，切忌冷嘲

越长大越明白，人与人因为生长环境，家庭教育，性格等因素的不同，造成的认知也会有所差异，甚至截然相反。没过过穷日子的富二代不会理解为什么有的人那么在意几块钱，教育程度不高的老一辈人也会对一些事物固守己见。

认知的不同很难说清楚谁对谁错，毕竟，没有一种声音能够得到所有人的赞同，每个人都会有自己思维的局限性。所以，更应该学着辩证的看待问题。

一个人最大的狭隘，往往是把自己的理解强加在别人身上，把所有问题的答案都用自己的方法来解释，并且坚信，这是世上唯一的答案。

就像地铁口蹲下的姑娘，被网络上各路键盘下口诛笔伐说没有教养，那谁又知道是不是姑娘走的累了想歇一歇呢？子非鱼，安知鱼之乐？

放下对不同观点的攻击欲，比起只为胜负的辩驳往往更有意义。每个人行于世上，都会存在自己的「盲点」。用开放的胸怀去包容不同的声音，理解别人眼中的世界，你会发现，很多毫无必要的愤怒与痛苦，源于我们对某些争论太过执着。

当你想批评人时，记住，并不是世界上所有人都和你有一样的条件。---《了不起的盖茨比》

七。大胆试错，不断探索

懂得很多道理却过不好这一生的人太多了。

十七八岁的时候，我在自己的空间上发了一条动态，和这个问题类似：二十岁以上的朋友对二十岁以下的朋友有什么经验之谈？

评论区的网友回复了很多，有说要珍惜学生时代爱情的，有说读书才是王道的，有说好好锻炼身体的，我一个个看了过去，可是，这么多年过去，该绕的弯路，我一个也没躲过。

所以我想说的是，再深谋远虑的人生规划，都经不起命运之神一个无意的喷嚏。你把这个问题下的回答看了个遍，把我的这个回答放入收藏夹，可是，然后呢？过几天就忘了吧。

电影《教父》有一句台词：

每个人都不是生而伟大，而是在其成长过程中变得伟大。

如果不去尝试，你知道再多的方法论，也只是纸上谈兵。太多的年轻人把时间用在了怀疑自己和困惑前途上，当别人在你眼中做着一件件无意义的事而有所得的时候，你尚未踏出第一步。

所有的建议也好，道理也罢，不是别人告诉你你就能懂的，它是你身处荆棘后思考所获。所以，趁着年轻，勇敢的去试错吧。

对自我认知的探索是一条漫长的路，旁人没法给你标准答案。每个人的个性都是独特的，你的欲望你的能力，没有人会比你更了解。可以不断踩坑，也可以不断后悔，又有什么关系呢？反正20岁有着大把时光。

王小波的黄金时代里有一段话我很喜欢：

那一年我21岁，在我一生的黄金时代，我有好多奢望，我想吃，想爱，还想在这一瞬间变成天上半明半暗的云。

这句话也送给你，希望你们把握年华，想要什么就勇敢去追。

因为，这是属于你的黄金时代。

放下忧虑：绝大多数担心没有意义

不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。——佚名

许多人总是处于担忧的状态。他们担忧过去的事情，但是我们能改变过去的事情吗？他们忧虑未来，但是我们能影响未来吗？他们甚至还担心宏观经济环境、担心战争、担心政局，但是我们能控制这些事情吗？更讽刺的是，我们担心的问题实际上并不会发生，或者比我们想象的情况要轻得多，想象出来的大灾难在大多数时候顶多只是微小的事故。

马克·吐温曾经说：「我总是担忧未来，担忧未知，可是大部分从来不会发生。」这是多么正确啊！请记住：不必担心，因为担心既不可以改变过去，也不可以影响未来！此外，担忧并不能改善状况，是吧？担心只会让我们萎靡不振，不仅不能改变过去或影响未来，我们还会丢掉此时此刻！

现在你能理解担心有害无益了吗？担心只会浪费我们的时间，消耗我们的能量。还需要其他例子吗？让我们来看看来自罗宾？夏玛（Robin Sharma）《死亡后，谁会为我们哭泣？》的例子吧！某经理按照罗宾在研讨会上的建议进行了练习，他发现在自己担心的事情当中，56% 是不会发生的；26% 是与过去的行为有联系的，他根本改变不了；8% 是由于别人的议论引起的，他根本不在乎；4% 是与他自己的健康问题相关的，他已经解决了；只有 6% 是真正需要去解决的！知道自己的问题后，知道哪些问题自己不能解决，哪些问题纯粹庸人自扰，纯粹消耗能量之后，这位经理消除了 94% 的担忧，太神奇了，这些烦恼曾经将他折磨得死去活来啊！

二十岁最容易的是迷茫。如果想努力，有所成就。那么，不要做十成的努力，更不要做十二成，而是八成。年轻人容易气血上涌，发愤图强，苦字帖额头上，十成功力出去，多半半途而废。三天打鱼两天晒网，然后又突然气血上涌。又来一阵子十成功力。反复循环。最后平均一下，也就三四成的功力。如果能用八成功力坚持下来，那么你比七八成的人都要厉害了。剩下两成功力。用来偷懒，用来开小差，用来胡思乱想，也可以用来东张西望，反思反思。偷懒可以保证自己的功力不耗尽，东张西望，反思可以找到更好的路径，办法。JP 摩根，美国历史上最伟大的企业家之一，说，我能用九个月时间来完成工作，而不能用十二个月。工作，学习都一样。恋爱也是，八成去恋爱，两成也望望其他异性，保持些异性朋友。十成太满，十二成就变成浓的化不开。死去活来，像电视剧那样整天哭哭啼啼，不是雨夜狂奔就是上吊跳海。失去了爱的本意。做好人。做八成好人。不要十成，十成好人总是在心里嘀咕。妈的老子付出这么多，你们怎么这么对我。更不要做十二成好人，十二成好人是窝囊废。八成好人，两成任性。什么哈佛图书馆半夜都是人。什么nba球星的凌晨四点半。。。。都告诉你要花十二成甚至二十成功力。这是把年轻人三天打鱼两天晒网的循环更加加重了。半夜不睡觉还在图书馆学习。那不就是第二天睡的昏天暗地，或者长期睡眠不足记忆力下降。nba巨星，哈佛高材生。不是靠十成十二成功力去做到。是靠“命”。努力的年轻人何其多，马云就那一个。主要影响因素是“命”，这是有科学研究依据（科学研究的不是命，是随机概率）的。能做到八成功力，细水长流。坚持不懈。那就是做到了人群中的中上层。上面是做到了第一层。第二层。是热爱。热爱正在做的事，去做热爱的事。热爱就是享受。做到享受，就不在乎是八成。还是十成，还是十二层了。加班到了半夜。感受到的不是我真辛苦啊，工作真不容易啊。我这么努力，老板怎么还不加薪，怎么升职的还不是我啊。怎么我就拉不到投资啊……不会想去在朋友圈晒苦，不会想到怎么让老板看到自己多辛苦。而是我真他妈爽啊。真他妈过瘾啊。享受学习，就是看了半天的书，不觉得天都黑了，写的真牛逼啊，还能这么写啊。逻辑真清晰啊，豁然开朗啊。。。而不是闷头按着自己啃完了，想着考试能不能过啊，为什么别人都不看书成绩那么好啊……别听鸡汤误导，享受学习不一定就能拿状元，享受工作也不一定能成为职场精英。只是你不在乎这些了。过程已经足够享受。总结一下，二十岁的年轻人。为需要做的事做八成的坚持不懈的功力。能做到就很了不起。然后去靠近自己热爱的事，寻找正在做的事当中能够热爱的点，享受其中，能做到那就牛逼顶天了。编辑于 2017-04-10​赞同 25K​​1,182 条评论​分享​收藏​喜欢​收起​知默｜公众号：谢知默｜5,233 人赞同了该回答第一个重要建议是：抓紧时间积累身份资本（Identity Capital）。获得身份资本，指的是去做一些可以增加你自身价值事，对“你以后想成为什么样的人”进行投资。3年前，我在一个TED演讲中听到“身份资本”这个词，内心深感触动。3年后，我再看这个演讲视频，依然认为这个词对于20来岁的年轻人来说具有重要意义。如果你现在20来岁，一定要看看下面这个TED演讲——“20岁光阴不再来”。别误会，这不是什么鸡汤，而是一场相当具有指导意义的严肃演讲。这个演讲里提到的三点非常重要，而且常常被我们所忽视：1、积累身份资本 Identity Capital2、利用弱关系 Weak Ties3、谨慎选择你未来的家人演讲者是Meg Jay，是美国知名成人发展领域权威临床心理学家，加州大学临床心理学博士、性别研究学博士。她花费数十年专业研究20-29岁族群，许多20来岁的人在她的“治疗”下过上了他们期望的人生。谈到“身份资本”时，Meg Jay提到一个咨询者Emma。20来岁的Emma出生于一个糟糕的家庭，度过了悲惨的童年，当时的男朋友是个臭脾气但是毫无抱负的家伙。Emma想从事艺术类的工作，但因为一直找不到相关的工作，所以当了几年的服务员。我想，Emma其实很像我们身边的一些朋友，或者就像我们自己。刚上大学的时候，或者大学刚毕业的时候，我们总会用一些“过渡型工作”来打发时间和安慰自己。在接下来的几周和几月里，Meg Jay告诉Emma三件事，这三件事是所有20多岁的人，男人或者女人都应该知道的——（1）首先，获得一些身份资本。现在正是开始那个横跨全国工作的时候，正是时候开始实习，开始做你想做的事。20岁时并非不能做探索冒险，但不要做无谓的探索，因为那不是探索，那是拖延。（2）不要坐井观天，20多岁的人如果只和想法相同的同龄人交往，限制了他们的交际圈，他们所知、所想、所讲和他们的工作的地点。新的资本，新的恋爱对象，几乎都来自圈子外的，新事物来自于我们所谓的弱连接（New things come from what are called our weak ties），也就是——来自我们朋友的朋友的朋友。通过那些不那么直接的关系，就是你进入那个群体的途径，有一半的新工作是没有招聘信息的，所以去问你邻居的老板，是你得到那个没有招聘信息的工作的方法，这不是走后门，信息就是这样传播的。她们查看了Emma通讯薄，她找到了一个前室友的表亲，这个人在另一个州的一家艺术博物馆工作，她通过这个关系在那找到一份工作。（3）小时候，我们不能选择自己的家人。但是，作为一个20多岁的人，我们将很快地，需要在创建自己的家庭时选择我们的家人，而现在就是选择家人的时候。你可能认为在30岁时，安定下来要比在20岁甚至25岁更可靠，但是随便抓一个你正在交往或是邻居或是社交网络上的人走进婚姻的殿堂是行不通的，经营婚姻的最好时期，是在你结婚前。这就意味着选择爱情，要像选择工作一样积极。选择你的家人就是要理智的选择，你想要和谁过什么样的生活，而不是为了应付或是消磨时间，才和一个正好选择了你的人在一起。这三点给予我的启示，可以说是巨大的。20岁的时光稍纵即逝，而父母或者友人给予我的建议都太少了，甚至有时来说，并不那么中肯。比如，上大学的时候，母亲总是希望我假期的时候去做兼职、打零工，希望通过这些工作可以磨砺我的意志。但是如果这样的兼职做太多了，而不去思考什么样的工作或实习才能写到简历上，什么样的经历才能增加自己的“身份资本”，其实我们只是在蹉跎时光。又比如，大学毕业开始求职的时候，如果暂时找不到理想的职位，我们也许会随便凑合着找一份工作度日。因为这个时候，我们拥有的也许只是一张薄薄的文凭，而许多人虽然并不喜欢自己的专业，却也没有途径去寻找真正符合自己人生规划的工作，而年轻气盛的我们会往往会忽略“弱关系”这个重要的求职方式。再比如，我们其实越来越倾向于把20来岁的恋爱看得很轻，把婚姻看得很远，殊不知其实我们每一个微小的选择都可能会决定以后几十年将和谁一起度过，而这很大程度上决定了我们未来几十年的人生面貌。所以，30 is not the new 20. So claim your adulthood. Get some identity capital. Use your weak ties. Pick your family. Don't be defined by what you didn't know or didn't do . You're deciding your life right now.30岁不是一个新的20岁，所以认清你的成年期，获得一些身份资本，利用你的弱关系，选择你的家人。不要被你不知道的或是没有做过的事所限制。曾经我也相信，青春就是用来浪掷的，青春如何安排都是浪费。的确，人生难以安排，但不安排的人生会让我们追悔一生。王小波说：那一天我二十一岁，在我一生的黄金时代。千万别浪费一生中的黄金时代。你此刻就正在决定你的人生。以上。欢迎私信/评论/或到公众号和我探讨人生，有些东西，不是因为它美好就不会破碎。有些东西，不是因为它破碎就不再美好。20多岁是年轻人，正是一切都最美好的年龄，因此可能还不太习惯接受破碎这个概念。感情的破碎，婚姻的破碎，家庭的破碎，甚至生命的破碎，距离很多年轻人都很遥远，其中有些不幸的可能经历过一二，但绝少有人全部经历过。因此我理解，美好是一种「临界态」而非「常态」。临界态的背后是一系列相互冲突，相互抵消的微妙平衡，而这些平衡一旦随着年龄增长经历现实的拷问，很容易就引发「临界态」的坍塌，转化为充满了琐碎，鸡毛和无意义的所谓「大人们的生活」——而这才是真正的「常态」。这些道理其实并不稀奇，很多年轻人可能说我早就不那么naive了。然而，我真正想强调地是第二句话。有些东西，不是因为它破碎就不再美好。破碎不会毁掉一个人的幸福，对破碎的念念不忘才会。经历感情的破碎，从此不再有真爱。经历了婚姻的破碎，从此不再有信任。经历了家庭的破碎，从此不再有亲情，经历了生命的破碎，从此不再有笑容。这些症状，常见于很多年轻人棱角分明的日记里，更可能深藏于很多年轻人伤痕累累的内心中。的确，经历破碎的滋味让我们有充分的理由去警惕美好，但它不应在同时剥夺我们对美好的感知，信任和创造。打个比方，当我们还是孩子时，在森林里玩耍发现了一个精美的花瓶。我们爱不释手，精心呵护，但它还是打碎了。我们哭，我们痛，我们感觉失去了对花瓶的爱。这事，我们当然可以流着泪水任由碎片散落一地，转身离开伤心地，从此放弃寻找花瓶，对每个人诉说自己曾经拥有过花瓶的故事。或者，我们还可以擦干泪水，把碎片一个个捡起来，重新熔炼，做成一个不那么精美，但属于我们自己的花瓶。一个人的成长最难的部分，不是发现花瓶的偶然；一个人成长最苦的部分，也不是打碎花瓶的伤感——它们都比不上把打碎的花瓶一片片捡起，一片片熔炼的沧桑。我们捡起花瓶时，需要迈过一个重新信任美好的坎，我们熔炼花瓶时，需要迈过一个重新感知甚至创造美好的坎。而真正能够维系的美好，恰恰是我们亲手创造的美好。为什么呢？因为我们在创造中，一点一点学会了修补——这，也许才是唯一能让我们一直幸福下去的技能。PS:我有时会反省，在一个新事物层出不穷，新选择司空见惯的年代，还有多少人会留恋修补这个概念。这是似乎一个老派的词，甚至冒着上个世纪的土腥气。然而，我理解在修补这个概念背后，站着一个词，叫做宽容。宽容是一个羸弱的词，也是一个很容易被带节奏的词，它一般都是躲在如今网络世界的主流话语和观点的角落里瑟瑟发抖。我知道自己做一个宽容的人很难，更知道要求别人宽容是多么不公平，但我想年轻人应该了解一点宽容。这是一个万事万物都在勇猛精进，物竞天择的时代，丛林法则从来没有像今天这样深入每一个年轻人的内心，贯穿每一个年轻人的生活。越是这样，年轻人似乎变得越是残酷，追捧优秀，践踏弱小，胜者通吃，败者出局。社会达尔文主义赋予人强大的能动力，却可能也剥夺了人之所以为人的很多东西。一点杂乱的想法，大家随便看看就好。不仅要读书更要写作写作的过程能让你认识自己提升语言能力消化自己所学到的东西然后还要多训练自己的口才不至于说到了面试的时候脑子一片空白，不知道说什么那就尴尬了能和所有人侃侃而谈那感觉多棒别停下你追寻梦想的步伐下面这个链接是我盘点过的一些值得推荐的学习网站你们需要的话就拿走有哪些值得推荐的学习网站。​牛顿师兄擅长恋爱解惑，情感挽回。今天下午跟一个时尚行业老板谈合作，聊了一个半小时，获益匪浅，这个老板是70后，top10高校毕业，毕业之后在一家500强外企工作了10多年，然后出来创业，最近跟风投谈融资的事儿。她是属于那种很实在的人，就跟我说现在的大环境有一个很怪的现象，那种踏踏实实做事的人，做的很辛苦，还不能说拿到钱，而那些靠精美PPT使劲吹的人却能风生水起，赚到盆满钵满。这让我也想到了男女交往过程中的一些怪事儿，一些性格老实，踏实稳重的男生不敢轻易给女生许诺，不敢向心仪的女生表露太多所谓的美好规划，结果就是收到女生的好人卡，但那些吹起牛逼脸不红心不跳，许诺海枯石烂一套又一套的人却能屡试不爽的追到妹子。然后网上还有各种老实人背锅的例子，渣男很渣，但却能吸引到妹子，这真的是件很无奈的事儿。后来我一琢磨，不管是恋爱中的女生，还是投资人，对你这个人的认识，往往没有太多的时间去考量，去做竞品调查，那更多的时候，他们就看你这个人的底气足不足了，老实人不敢跟女生说，我一定能带给你幸福的，那么这种不确定性就会让妹子动摇自己的决心，毕竟结婚是一件非常严肃的事儿，找风投就更是如此了，投资人多么担心自己的钱打水漂了，但是很多时候商业模式说的多好，最关键的还是落地，而能不能落地就看这个人的能力和执行力了，那你要是会吹敢吹，信心爆棚，自然也就能感染投资人了，贾跃亭不就这样麽？这个老板跟我感概，现在的90后很有勇气，但是有时这种勇气更多的是出于对很多事情的认识不足，言语间也黑了一把我这个正儿八经的90后。毕竟社会阅历的差距在那儿，人脉资源的差距在那儿，她就一针见血的说道，我出来创业，手里有各种人脉资源，当初一起毕业的同学，现在很多都是一些公司的高管总裁了，也有做到政府委办局领导位置的，很多事情做起来顺理成章。但就算手握大把资源的她，也不断感概创业艰难，小企业做起来真的是太操心了。她之前做的是平台教育这一块的，有非常深厚的资源，像一些一线大牌的御用团队之类的也是朋友，她自己也邀请这些人来她的平台讲课，这事儿一提，然后就没有然后了。为什么？因为太麻烦了，就备课这一条就够烦的了，还有平台怎么保证能够有那么多的会员来听课？这些都是问题啊。她自己做了两年，发现模式太重，每一环要克服的困难都很麻烦，最重要的是你就算克服了很多其他的环节，下一个环节只要出错，就所有功夫都白费了，所以她自己找风投时，很多人不买账。现在模式完全创新了，简单粗暴，直接点对点的对接需求方和供给方，模式非常的简洁，风投对她的项目也非常的感兴趣，而且国外市场类似的平台收益有目共睹，市场前景非常的广阔。其实我想告诉20来岁的年轻人，你刚入职场的劣势是什么？是你跟这些打拼多年的职场老司机全方位的实力差距，但同样你的优势也很明显，你有更多试错的机会，有更多学习的机会。但首先你要在这些职场老司机面前，树立一个伟光正的形象，那就是你是一个踏实上进的人，勤奋好学的人，虽然说社会乱象是吹牛逼的人好像混的很牛逼，但那是建立在双方信息不对称的情况之下。当你入司之后，跟这些职场老司机朝夕相处，你的性格你的想法，很快就会被他们摸透，倘若你想脱颖而出，就必须表现出你不一样的特质。这一块其他的职场老司机已经讲了太多，我不再一一赘述。最后一个建议就是，你这个年龄，本来就是一无所有，而那些你梦寐以前的资源和人脉，在你一天天的努力和积累当中，也会慢慢到来的。就像你小时候的想法，可能是长大了天天吃麦当劳那该多爽啊！可回过头来，你发现麦当劳实在是一个微不足道的事儿，所以不要急，该来的会来的！关注 @牛顿师兄 ，职业规划、职场转型可咨询答疑！编辑于 2019-10-14予人玫瑰，手有余香赞赏还没有人赞赏，快来当第一个赞赏的人吧！。和运营操盘手年轻人一定要培养思考问题的能力。年轻人身上有很多特质和标签，其实用心挖掘，处处都有商机。比如，年轻人普遍比较宅，也不爱逛菜市场，每日优鲜的创始人徐正就看到了新的商机，并做成功了。

每日优鲜可以说在洞察年轻人消费场景与需求上，做到了精准捕捉，抓住了年轻人不愿意逛菜市场的痛点，紧紧握住了服务年轻一代生鲜配送的商机。

我是每日优鲜 CEO 徐正，接下来，我分享一下创业心得。我觉得在组织上，我们的做法比较聚焦，我们叫生物型组织，All In 在年轻人身上，我们的合伙人现在都是 1988 年、1999 年、1990 年的这么一批合伙人，一开始我觉得是说，把公司带到一个阶段，我跟我的搭档说，我们俩应该能做到一定程度，但公司要长续地发展，这个过程是不是培养出了一批人，通过这个成长过程带出来一批人，这批人让公司持续的发展。

如果你要持续的发展，我觉得一个公司要成就一些事情，需要几代人的共同努力。所以，一开始我们就比较注重这样一个结构的建立。

在组织建设上，我觉得有三件事，其实是我们创业过程中，都是走过来的坑，有的是经验，有的是血一般的教训，提炼出来的。

第一个是心力，心脑体是阿里老讲的一个语言，所以心力、脑力、体力，讲这个组织能力就讲这三个。

腾讯的语言就好讲杨国安杨教授的杨三角，所以它叫组织文化、组织能力、组织治理。

我原来在联想做了很多年，柳总他也讲管理，讲管理他就讲，愿打仗、会打仗、打仗。

其实这三个事，我一看高手都是相通的（好像），其实后来一串是差不多相通的。我们认为心力是什么？就是文化，大白话讲就是你的团队愿不愿意打仗，或者为什么愿意打仗，他为什么在这打仗？

我认为一个人愿意做一件事，大概有三类原因。

1，精神的。2、情感的。3、物质的。

好的组织应该是早精神连接驱动的人，他因为这个跟着一起打仗，你们可以走的更长久，可以经历更多的业务周期和市场周期，可以更同甘共苦。

精神连接说白了就是使命、愿景、价值观，物质连接这种东西呢，可以连一时，不能连一世。业务有它的周期，有好有坏，很正常，所以物质连接就不长久，恐怕能同甘，不能共苦。情感连接往往是能够共苦，很难同甘。

所以我觉得，你要去看你的团队，特别是你的核心班子，是不是和你志同道合，志就是我的使命，道就是我的价值观，我觉得这一点连接是很重要的。在这件事情上对于核心成员一点折扣都不能打，没有这个志同道合是走不长久的，将来付出的代价更大。

第二件事情我觉得是脑力，其实就是组织能力，会不会打仗，比如我们刚才讲说我要全球买那些商品，那我的组织就得具备全球买得到好商品的人，这就是一种能力，要找到这种能力模型的人。

而这背后，因为我们每年涨 3-5 倍，所以我们认为最重要的就是招聘，组织能力可以招聘，可以培训，可以做很多很多事情。我记得公司有一天上班出电梯看到一个海报，叫易拉宝，写的每日优鲜学院上线了，E-Learning，我当时一看就一脚给踹了。

我说如果我的员工还需要靠公司搭一个 E-Learning 平台学习，这个员工我招错了，肯定是，有混沌大学你不会去吗。

因为那是教，他愿意学的人还指的着公司这点东西吗，或者回到一个人的能力成长模型上，721，70% 在岗训练，通过打仗做事本身就是学习，用脑子做和不用脑子做，学习结果是不同的，20% 是培训，10% 左右是高人指点，老师傅给你敲一下，开个天眼，或者半夜三点钟来，我给你敲一下脑袋，开个光。

但那 20% 的培训其实首先是读书，读经典的好书，因为那是大师的系统思想给你讲成了一本书。其次是上混沌大学，太多的学习方式了。

所以在这个过程中，核心培训对于一个早期的创业公司真的不那么重要，你把招聘做好了，招到了有学习能力的人，不培训他也学好了，你招不到那有学习能力的培训有啥用啊，对吧。

**一个男生的魅力体现在哪里？**

大概就是对女生一视同仁的举止得体吧。本人女，从小胖到大。  
作为恐龙，其实很早就能察觉到男生对待我和普通或漂亮女生的差异的。  
很丑很胖的女生可能与男性对女性柔弱美丽的设想不一致，所以他们往往会把这类女生排除到需要被照顾的范围外。  
所以一直以来，我都习惯自己照顾自己，自己保护自己，自己做力所能及的事情。  
高中的时候，学校大扫除，同学们都要将桌椅搬到操场上去，这种事老师说是个人搬个人的，但女生们都会默认这是男生的工作，她们只用撒娇或命令，就有男生帮她们。  
我默默地抱着我的桌椅，缓慢地往操场上走，一个男同学突然朝我冲过来，我以为他要往我这条路走，所以侧身让了一下路，没想到他顺势接过我的桌椅，说：“班里的男生呢？放下吧，我来就行。”旁边有男同学喊：“她搬得动！”那个男生充耳不闻。

念大学的时候班上聚餐，大家都喝得东倒西歪的，我没喝酒，就和几个男生一起把几个喝挂的女生送回宿舍了，我的宿舍比较远，又没喝醉，送完几个女生回宿舍后大部分男生都走了，有一个男生没走，说要送我回去，我说不用，他说太晚了你一个人不安全。  
常年自力更生的我故作幽默地自黑道：“怕什么，我长得安全呀！”那个男生笑笑，说：“你一姑娘家，别这么说自己，走吧我送你。”最后他把我送到楼下，礼貌挥手道别。

这两个男生，都让我看到了男生的魅力所在，那就是对女生一视同仁的温柔得体，而不是愿意给女神当狗，喜欢拿恐龙当狗。

高中时，有段时间我特别讨厌和我妈一起走。她毕竟有些胖了，不好看，穿的也不是很贵气。

我怕遇见心仪的女生时，她和我妈聊天，会让我感到难堪。那时，隔壁班有一个男生，学习很好，和我聊得很来。每天下午放学后，他都会穿着校服站在一个煎饼摊旁边。卖煎饼的是他妈妈，他家境不好，是他妈妈一个煎饼一个煎饼供他求学、生活。当时我很不能理解的是，明明他也不会做煎饼，站在那儿既浪费学习的时间，又会被许多女同学看到，为什么要天天过去。当然，我肯定没有问过他，去买煎饼时，也会和“阿姨”聊上许多。后来我去福建读大学，临行前，我妈深夜还在帮我整理行李。当大巴车开动，我漫不经心地回望，看到我妈脸上的眼泪时，才明白自己以前有多蠢、那位朋友有多么值得钦佩：

**一个男生的魅力，除了对异性的尊重、对品性的追求，更体现为一种坦荡与责任感。能够坦然接受自己的现状，并以最平和的举止自然发力，不逃避、不放弃。**

认识这样一个朋友，真的是一种幸运。

**相信很多女生都有一样的感觉，当一个男生在遇到问题从容不迫、侃侃而谈时，那种由内而外的人格魅力特别迷人。**

很多时候，在临时遇到问题或者被叫起来分享回答时，一些男生因为心虚往往目光躲闪讲话没有底气，这样给人的印象就不太妙。

比如我的实习生小王是个缺乏自信，说话没底气的人。

每次跟我汇报工作，声音像被蚊子一样，要仔细听，才能听清他讲的内容。在会议上，总是没说几句，脸就通红，手不受控制地抖动，严重时会额头冒汗，头低低的，像犯错的孩子一样。

小王知道，这会给自己的职业生涯带来阻碍，也非常想改善现在的状况。

偶尔，他会在我面前责怪自己：「我真是太差劲了，为什么我不能像别人那样，大大方方地站起来，信心满满地跟别人讲话？为什么我总是那么在意别人的看法，担心别人责怪我？」

**在职场上说话没底气，升职加薪会离你很远。在爱情中说话没底气，被另一半抱怨没出息。在生活中说话没底气，意见常常不被人重视。**

话说回来，为什么很多像小王这样的人会说话没底气？原因在哪里？我们尝试分析一下：

**第一，自我设限。**

所谓自我设限，就是我们期待自己是完美的。你还没做任何事情之前，就告诉自己说「我不能，我不会，我一定做不好」，这后面一定有对完美的自己的预期，所以才自我设限。我们在没有开口讲话之前，已经先设定了自己不是一个很好的演讲者，不能流畅得跟别人沟通，不能很好得表达自己想法。你设定的自我一定会实现。

**最后，我们的实际表现，往往也验证了我们给自己的设定。你设定的自己一定会实现，这就是心理学上的自我实现的预言。**

**第二，内心陷入了对权威者认同的状态。**

说话没底气的人，往往在童年的成长过程中，有严厉的老师或父母。在他们想表达自己的意愿时，总是遭受老师，父母等权威者的责怪和评价。慢慢地，他们就越来越不自信，越来越不敢表达自己的意见。成年后，他们遇到了象征权威的老板、上司，他们会把对严厉的父母和老师的恐惧，泛化到老板、上司身上；有的甚至会把这套和严厉的老师和父母的相处模式，照搬到自己所有的人际关系中，那样就会和谁说话都没有底气。

**第三，还没有开口，恐惧先来了。**

可能在我们的成长中，会遇到一些重大的心理事件。比如受到过羞辱，让我们觉得说错话就会被羞辱或惩罚。这种怕做不好的恐惧和羞耻的感觉一直深深地埋藏在我们的潜意识中。当我们去做一件事或进行某种行为，那种恐惧的感觉已经先出现在我们身上，让我们全身紧张，发抖，冒汗，说话语无伦次。我初中有个同学，被老师说他说话像鸭子，大家哄堂大笑，他从此以后很少说话，再开口，已经是经常口吃的状态。

再严重点就是演讲恐惧症，症状是，喉头似乎发不出任何的声音，这是一种心理性的失声状态。一旦我们发觉自己说话没底气，就要意识到，有没有可能我们又陷入到了那种不好的恐惧里。

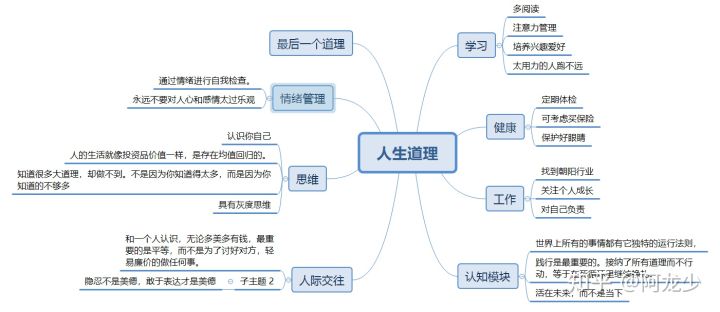
这个时候，就需要理清自己，需要对自己有一个较为清晰的认知。清晰的认知就是：是什么在影响我们，让我们无法有底气地说话。

**那么问题来了，如何让我们说话有底气？**

**就个人经验来讲，有这几方面的建议：**

1. **自我暗示。**

**有哪些道理是你毕业多年后才明白的？**



-1 感情的中不存在离开谁，ta就活不下去的说法。 被甩了不要一直沉溺于悲痛中，伤身!

你最初喜欢一个人开始可能因为他的颜值、身高等外在条件，后面被他的才华等等所吸引，最后被他的一些品质:诸如诚实、友善等等品质所折服。

**如果某一天，他甩了你，请不要过于伤心，更不要去做一只舔狗，就让他走。**

你爱的不是具体的某一个人，而是他背后的那些东西（才华、品质等）。只是你们的共同经历让感情升了温。

他甩了你，也恰恰说明他不是你的Mrright。你只需耐心的等待或者是主动出击下一个。非你我就活不下去的爱情那不叫爱情，那叫依赖!

同意的朋友们点点赞～

**0：对于别人说的东西或命令，思考他的真实需求（目的）是什么东西（其实就是追问黄金圈里的那个why是什么）**

比如你接到上司的一个任务，叫你到A平台为某产品投一个广告，你不要什么都不想就傻呼呼地去做了，那样只能让你变成一个纯粹执行者，你应该思考投放广告的目的是什么？是为了引流，促活还是转化？ 如果是转化的话去B平台会不会更好？ 转化的目的是为了盈利，假如能够换一个产品的话，你可以给上司提建议：会不会在这个平台上换另一个产品投放更好？

**总之，懂得问why，是你摆脱执行者的途径，甚至是唯一途径。**

再比如说你爸妈突然给你打了个电话，给你说你们那里的天气怎么样怎么样,叫你注意保暖等等。你可以问问自己：他们为什么会给你打电话呢？难道他们是仅仅想和你聊聊天气吗？天气有什么好聊的，更可能的是因为你好久没回家，他们想你了，这时候你不应该回答：我知道了，我会注意保暖的。而应该说我XX时候就回来了。因为时代、观念的原因，他们只好这样表达他们的想法。

**【关于学习】**

**1多读书**

特别是多读一些能成熟心智、拓展视野的书像心理学、经济学等等，建立自己的知识体系。

**2学习投资理财**

努力存钱积累第一桶金，学习投资理财。学会存钱，让钱生钱。

**3学习时间管理**

克服拖延症，能节约我们很多的宝贵时间。

**4精力/注意力管理**

**对人来说最重要的财富不是时间，而是我们的注意力:**注意力>时间>金钱 这才是三者的价值排序，而很多人忽略了注意力对于我们每个人的价值。注意力即为能有价值产出的时间。

珍惜自己的注意力和精力，把它用在最有价值的地方，去学习，工作，成长。而不是玩抖音**手机里千万不要下抖音、快手这些时间黑洞应用里。长期来看这些玩这些东西基本没用，当然要你完全戒除肯定很难，不过可以慢慢减少花在这上面的时间。**

**5培养兴趣爱好**

坚持一到两个兴趣爱好，用心去经营，这会让你的生活变得有趣，拓展你的生活维度。你还会因为这个找到很多有趣的人。

6有写东西的不读书了，有打电竞的不读书了，有做生意的不读书了等等，但是这些例子都和你没关系，他们都是某件事情做到极致才不读书的，不要妄想我不读书也能和他们一样成功。

7很多事情就像是旅行一样，当你决定要出发的时候，最困难的那部分其实就已经完成了。

8 少做高刺激低收益的事，比如王者荣耀、抖音等等，多做高收益的事情比如看书、学一门乐器、健身。**因为王者荣耀那些东西长远来看对你的人生基本没有帮助。抖音不可怕，可怕的是你因为长时间坐高刺激的事情提高了自己的阈值，再也不能沉下心思考了。**

**【关于健康】**

**9、早睡早起**

要有自律意识，控制好自己的生活习惯，做到早睡早起，让自己每天都精力充沛，提高生活效率。

**10、坚持锻炼**

健康的身体，充沛的精力对你来说都非常重要，每天的锻炼还可以有效缓解负面情绪。

**11、定期体检**

根据体检情况，了解自己的身体状况，借此调整生活习惯，可以让你活得更长。

**12、戒烟，少喝酒**

有害自己身体健康的事情，尽量少做。

13.保护好眼睛，成年后，视力依旧会下降，所以不要天天盯着手机，更不要在黑暗的环境下玩手机。

**14记得要给自己和家人买保险**

当你工作之后会发现，周围的人除了基本的医保还会买其他的保险，经济困难的话可以单纯买健康险，能保个平安，给家人和自己一个保障，一个普通的家庭是没有办法承担那些重大疾病的打击的，生病之后很容易压垮一个人，毁灭一个家庭。

15精力不好的人要养成午睡的习惯。中午若是不能得到休息，那么下午和晚上的精力就会非常的差，做事的效率会大打折扣。这比你节省半个小时去做其他低效率学习的事情，效果好太多了！

总结：**一个健康的身体是你想要做成任何事的地基。** **有精力的人，做什么都能顺顺利利的。**而这一切的根基，就是有一个健康的身体，**所以要养成健身的习惯。**

【**关于工作**】

**16 找到一个朝阳行业**  
如果你进入了朝阳行业，就算进错了公司，你至少积累了经验，未来还能翻盘，但你选择了一个夕阳行业就很难有上升空间了，**如果你在这个行业相信深有体会。**  
**17关注个人成长**  
职业生涯是场长跑，选择工作的时候，关注的点在成长上，刚毕业或是职场新人，不要天天把全部的心思都放在工资有多高，要想清楚这份工作能让你学到什么。

**18多向前辈请教**  
不管你从事哪个行业，找到老司机，就找到了职场上的快车道。和他们交流，因为知道你面对的那些障碍，正是他们曾经面对过的，

**19自觉地持续优化自我**

工作中，不做伸手党，遇到问题自己先想办法，要锻炼自己思考的能力。问别人只是为了优化自己的答案。领导交代的工作，做之前先问清楚和领导确认一遍，这样做事有清晰的目标，有反馈。这样才能做得更好。

**20:任何一份工作都不会永恒存在的,工作内容会变，相关的同事会变，**重要的不是你做了多少工作，干了多少活，而是你能不能得到相关的积累（方法论、资源方面）否则工作再久也不会给你带来质的改变。

21尽快独立，在经济上，和情感上。经济独立了才能有独立的人格，**才有一个自己说了算的人生**，情感上的独立就是说难过了、受伤了、孤独了都能自己一个人扛过去，扛过几次你就明白：这些痛苦都是暂时的，你总能习惯。

**22同样的问题只问一次，记录下来，忘记可重新翻阅。**

刚来公司，新接触业务，不熟可以问同事，但是同样的问题你重复问，人家就会礼貌反问你“你以前不是问过吗”，有时候别人也会反感。所以不要浪费自己的时间，而且也应该珍惜别人的时间。你实在记不住就乖乖写在纸上、手机上，以后就可反复查看。

**23对自己负责，不要因为对象而选择一个城市和一个公司。**

你选择一个工作必须是为了自己今后的发展做考虑，不然，你背井离乡为了爱情付出的种种努力，最后很可能只是方便了那些乘虚而入的人。因为社会上总有各种各样的诱惑，你不能保证别人一定能100%像你想的那样，始终如一，**你要做的就是尽可能对自己负责**。做到没了爱人还能在这个城市立足，发展，而不是举目无亲。

**24工作上敢于尝试**  
不要因为所学专业限制了自己，多去尝试不同的职业，不要怕犯错，年轻没有失败。

**人际交往：**

**25 毕业之后，有两种人需要你主动去接触，一个是比你优秀的人，一个是正能量的人，**经常接触这两类人，你很难不进步。同时要远离负能量的人，因为你难免会被感染。

26、 分手了不要在朋友圈发特别伤感的段子，尤其是被别人甩了之后，因为这不仅不能挽回什么，还会让自己被别人看扁。

27 朋友不是总是用来宣泄负能量的！每个人都有自己的事情要办，没有人喜欢一直抱怨的人 **。**

28 和一个人认识，无论别人多厉害多有钱，**最重要的是平等，**而不是无底线地对对方好，更不是为了讨好对方，轻易廉价的做任何事。对方不理你，你要先想办法提高自己的价值。

29许多热衷于请吃饭、抢着买单的人（真心的朋友除外），其实并不是真正地慷慨大方；他们只是想让你强行欠下人情，然后在某些利益相关的时刻让你还出来。（该条略有争议）

30.逢人藏不住事，遇事沉不住气，生气兜不住火，是一种幼稚的表现，应该是一个成熟的人所杜绝的，发火很容易，谁都会，难就难在能在生气的时候控制自己的行为，并冷静地处理好问题，这才是值得提倡的。

31.在人际交往中，性格比相貌更重要，不过比性格更重要的是能提高自己与他人相处时的愉悦程度。比交不到朋友更无趣的是，自以为是地觉得自己是个很有趣的人。

32不要在自己还很弱、没多少实力的时候费力去搞关系，每个人的精力都是有限的，实力如果和别人相差过大，关键时刻总会被人忽略。

**33一直隐忍不是美德，敢于表达才是美德。**做不到的事情，就要敢于拒绝；如果需要资源支持，就要敢于向对方寻求资源：“这件事我一个人完成有点难，你可以给我找个助手吗？” 你想不想做，能做多少，别人是不知道的，别人只会通过你的语言和行为来推测你的感受和想法。所以一定要敢于表达。

34:**世界上本就没有标准答案，如果有，那就是以你想要的方式度过一生**，每天认真做好自己该做的事：多读书，按时睡觉，保持善良，怀有爱心。遇见难题，不要到处在别人面前矫情，而是学会一个人静静面对，自己慢慢把道理想通。这样的人单身又怎么样呢？你那么努力地在做好自己，一定会遇到更好的人。

**35**两个人如果想长远的相互陪伴着走下去，**只依靠喜欢是不够的，爱的真谛其实是学会温柔的包容和相互的体谅。**

如果你和别人分手之后，还能很自然的做朋友，做很久。那一般只有两种情况，你们根本不该分手。又或者，你们根本就应当是朋友。

36. 多说话，多练习表达

很多人对表达好与否并不看重，认为只要在重要场合前背背稿子撑过去就行了，然而高效表达的好处渗透到生活的方方面面。原因很简单：同一件事，A说明白花一分钟而B只需30秒，你更想和谁一起共事和生活呢？除此之外，人们往往认为表达能力好的人聪明又优秀，在人群中格外显眼，这种气质不是单靠外在打扮就行的。即便不出于功利的目的也应该多练习表达，节约对方时间本就是对他人的尊重。

**建议通过输出和回听的方式找到自己表述的缺陷，再长期反复练习训练加深效果。手机自带的语音备忘录简单但是不能练习对话，现在一款名叫声昔的语音日记APP，这里练口语的人很多，好的氛围会让你事半功倍。当然用什么工具不重要，最重要的是敢于迈出第一步。**

**思维模块：**

**37 学会理财，别听你周围的人说，就你那点工资，理什么财，**等钱多了再理吧，先去提升自己。但是你没有拿去理财的钱，真的是拿去提升自己了吗？你每个月买多少钱的书？花了多少钱去上什么课了呢？大多数情况，你的钱都被你无意识地“挥霍”掉了。真的，所以赶紧学习理财吧！

38.**做事情要果断，**不适合自己的，**该放弃时就要放弃**，之前投入的那些精力、时间等等资源就当做沉没成本吧！要敢于承担沉没成本，如果意识到自己在某些地方并没有天赋，就不要强求自己一定要在这些地方取得非凡的成就了，能意识到自身的局限也是成长的进步。

39 “**认识你自己**！”这句名言，从古至今一直是真理，如果你能真正地认识自己，知道自己想要什么东西，想要追求什么样的生活，想和什么样的人在一起，你就会不再迷茫。

40 **失败不是成功之母，只有对失败的反思才能增加成功的概率。**你要反思当时做决策时的思考过程，究竟是哪个环节出了问题，最终导致的失败？现在如果重来你会怎样做，这些对失败的反思会让你快速成长，不再稚嫩。

**41 知道很多大道理，却做不到。不是因为你知道得太多，而是因为你知道的不够多。你不能从道理的本质、适用性、与你究竟何有关系等方面考虑。你仅仅是了解这个概念的皮毛罢了。**

比如说，你知道你要减肥，然后你订了一个月减肥2kg的计划，但是无法成功，于是你很沮丧。但其实一个真正能减肥成功的人应该是这样做的：了解自己体脂率，身体的健康情况，然后找到最适合自己的运动，**更重要的是结合自己的精力状况，饮食、运动和情绪状况、意志力等等**，这样才能找到真正适合自己又能保证效果的减肥方案。所以**不是因为你知道得太多，而是因为你知道的不够多**

**42 学会独立思考**

我们中国几乎不教我们如何独立思考，培养批判性思维，教授、专家说的话就一定是对的吗？那些网络谣言如此荒谬，为何还有一堆人上当受骗？**而独立思考的能力注定是一个人能有所成就的必备的能力**，一个人如果不会独立思考，很大程度上被谣言所蒙骗，被传销所迷惑。甚至可能仅仅因为某些砖家推荐了几个“涨停板”，就全仓杀入股市，到头来连“底裤”都输光。。。

**43唯有行动才能解决焦虑**

很多事情在我们没有开始做之前，总是会有很多错误的判断，会有很多疑惑，会很焦虑，不知道自己能不能做好。其实，我们在明白了一定的原理之后就可以开始去做了，因为往往只有我们行动了才能有更深的体会，行动了大部分焦虑就自然解决了，在行动中学习，学习中行动，**即互联网思维中的：小步试错，快速迭代。**

**44 具有灰度思维**

在黑和白之间存在着一个广阔区域，就叫做灰度区域。但是很多人，要么只能看到黑色区域，要么只能看到白色区域。这种形式反应到我们的思维模式当中，就是一种非黑即白的思维模式。灰度思维就是不要用二元对立的方法来看待我们周围的人和事。

世界上没有一个人是100%的坏人，也没有一个人是100%的好人。每一个人都有优缺点。要么完全信任别人，要么完全不相信别人，互不往来。要么认为别人的成功全靠运气，要么认为别人的成功全靠努力。可为什么我们不能加入比例进去呢？比如80%地相信别人，20%的怀疑别人，具体的比例看情况。总之，不要用二元对立的方法来看待我们周围的人和事。

**情绪管理：**

45不要害怕，很多你怕的事情并不会发生。比如有的身体健康的人会担心自己会不会突然有一天与世长辞，其实这些都是多余的。

46通过情绪进行自我检查。**如果一件事情特别容易触发你的负面情绪，那么这件事情可能指向了你内心的一些难言的伤口或者不合理的观点。**比如有人无意中提到了某些事情，你非常生气。很可能意味着，你的某些想法在一定程度上被他说中了。

47 **人活着最重要的是要看清自己。**找不清自己定位的人，总把安全感寄托在外界身上，什么都要别人来督促、评价，这样下去一辈子浑浑噩噩是大概率的事。

48、永远不要对人心和感情太过乐观，也不要对努力的前景太过悲观，每天用心做好当下的事，这就够了。

49.有些人和你非亲非故，但是会无缘无故的对你伸出援助之手，却不要求任何回报；而有些人则会想方设法地陷害你，哪怕对他一点好处都没有；**这就是生命中贵人和小人的区别。**

**认知模块**

**50学会抉择,人生路虽然很长,但关键处只有几步,大学院校,专业选择,结婚，第一份**工作，定居城市等等走得好，事半功倍，抓住了制胜点，赢得了战略；关键点选错了，就要花费巨大的努力，才能扳回一城。

51物理：**世界上的万事万物都有它独特的运行规律，如果你能发现并运用这个规律，就能做的比大多数人好。**

如果你想提高学习成绩，最具有实操性的方法是什么呢？ 那就是去观察那些学霸是怎么学习的，看他们具体的学习方法是怎么样的：看看他们是如何听课、如何写作业，如何复习的，他们上自习的时候用什么样的方式保持专注并且学会自控的，他们遇到难题是怎么处理的，看和你有什么不一样？等等。借此改进，才能取得进步。**同理，这个道理也可以运用在其他方面。**

52.实践是最重要的。你觉得这些道理都有点用而不行动，等于在死循环里继续挣扎。

53 代表你人生前半生的一面白纸上可能已经被画得乱七八糟，不过你不需要去费力否认、擦除，只需要把它**反过来**即可，即接纳过去不完美的自己，你随时可以做全新的自己。过去的，已经过去了，唯有做好当下的事。

54 **活在未来，而不是当下** 1.你对未来有个预测；2.那个预测需要时间才能得到结果；3你笃信你的预测是正确的；4.于是你提前按照那个预测的结果行动，选择，思考；5.你终将走到那个结果出现的时刻；6.最终你的预测是正确的；7.那么，由于你提前按未来正确的结果行动、选择、思考，于是，在相当长一段时间里，你的生活中的一部分，就是“活在未来”的。（来自新东方某老师）

巴菲特因为对股票、公司有了很深地研究，他有足够的信心判断只有时间足够长，价格终将回到公司的实际价值，所以他才能靠投资成为首富级别的人物。所以说巴菲特是一个活在未来的人。PS：其实我也是这样的人，哈哈。。。

55晚上的时候，人的大脑的前额皮层对情绪的控制能力会减弱,容易做出和说出一些比往常极端一些的事，当你要做某些重要的事情或决定的时候，尽量不要在晚上去做去说。  
56**世界有多大，取决于你认识和见过多少人和事**，如果你认识的人多一些，见过的事情多一些，那么属于你的世界就会大一些。其实属于每个人的世界并不是很大，只有那些我们见过的美景、尝过的美食以及真正关心我们的朋友。

57 **旧的光环三年左右就开始褪色了。**比如高中生的中考成绩，实习时的高考成绩。这个时候你应该用其他东西来证明自己的优秀了。

58（最后一个） 我们每次给别人讲道理时，最心累的莫过于:纵使你再苦口婆心，再循循善诱，他们只能听进去他们本来就想听到的，然后再把别人栽过的跟头再栽一遍，最后受伤了又后悔当初要是听进去别人说的话该多好......

**给人讲道理，不是为了让他立刻改，而是在他心里种下一颗种子**，今天，我就在你的心里种下了这58颗种子，可能由于经历、阅历问题，你暂时不会理解，可能你3年后、5年后还没想明白，不过总有一天，等到时机都成熟，**等你有了足够的经验和阅历，那些种子便会破土而出，成为绚丽的花朵。**我真的希望我今天种的这些种子能在某一天看见它能够生根发芽，开满整个山野

**最后我祝你们：点赞的人有一年的好运气**

另外：很多答主的道理都是从书中读来的，所以说读书也是很好的提升自己的方式。我**也翻遍了很多高赞答主书单，汇总起来**，需要的可以来这领取：[有哪些书非常有利于年轻人未来发展？](https://www.zhihu.com/question/275351176/answer/601526584)

**道理是理论，习惯是实操，有理论也要有实操，请看我的曾排名热榜第一的回答：**10小时筛选高赞的：[有哪些让人受益无穷的好习惯？](https://www.zhihu.com/question/305645088/answer/626405904)[工作后，你悟出什么职场道理？](https://www.zhihu.com/question/30147821/answer/739575963)

**悲哀的是：懂这么多道理，可为何还是过不好这一生？那是因为你没有实践，我想送你一些关于培养习惯实践的书，这些书对人的成长真的帮助大，读过你就知道。获取方式如下:**



看了很多评论，有说这个鸡汤的，有说这个无法实操的，这里我想说该回答重在提供一些思路，很多时候不是我们做不好什么，而是我们连应该做什么都不知道.....

**有哪些适合摘抄的句子？**

1有一个夜晚我烧毁了所有的记忆，从此我的梦就透明了。有一个早晨我扔掉了所有的昨天，从此我的脚步就轻盈了。——泰戈尔

2.我是你路上最后一个过客，最后一个春天，最后一场雪，最后一次求生的战争——保尔 艾吕雅

3.虽然我已经十年没见过他，但我知道我会永远想念他。后来我再也没有交过像十二岁时那帮人一样的好朋友。也许，每个人都是这样——罗伯莱纳

4.在喧闹、混杂的生活中你应该与你的内心和平相处。尽管这世上有很多假冒和欺骗，有很多单调乏味的工作和众多破灭的梦幻，他仍然是一个美好的世界。记住：你应该努力的追求幸福。（此文于1692年镌于巴尔的摩圣保罗教堂）

5.我开始真正爱自己，我不再继续沉溺于过去，也不再为明天而忧虑，现在的我只活在一切在发生的当下，今天我活在此时此地，如此日复一日，这就叫"完美"。——《当我开始爱自己》

6.如果有一天你不再寻找爱情，只是去爱；你不再渴望成功，只是去做；你不再追逐成长，只是去修；一切才真正开始——纪伯伦

7.我原谅了从前的自己，就像谅解了一个野心勃勃的傻逼，体恤了一个笨手笨脚的勇士，释怀了一个难以启齿的秘密。

8.原来可以这样爱你，什么也可以说，什么也可以不说。让我采一束月光吧！插在今夜我寂寥的窗前。过了今夜，我不会再有力气为你写诗和流泪。——海烟

9.我不知该如何珍藏明里这份温暖，也不知该将她的灵魂带往何处。我清楚地明白，我们无法保证将来能够永远在一起。横亘在我们面前的是那沉重的人生于漫长时间，让人不由得产生一种无力感——新海诚

10.此刻有谁在世上某处哭，无缘无故在世上哭，在哭我。此刻有谁在夜间某处笑，无缘无故的在夜间笑，在笑我。此刻有谁在世上某处走，无缘无故的在世上走，走向我。此刻有谁在世上某处死，无缘无故在世上死，望着我。——里尔克

11.不惋惜，不呼唤，我也不啼哭。一切将逝去。如苹果花丛的薄雾。金黄的落叶堆满心间，我已不再是青春少年——叶赛宁

12.多希望我知道如何放弃你，你什么都没留给我却活在我心里。

13.最要紧的是，我们首先应该知道善良，其次要诚实，再其次是以后永远不要互相遗忘。

14.我向旧日的恋人道歉，因为我对新人如同初恋。——辛波斯卡

15.我永恒的灵魂，注视着你的心，纵然黑夜孤寂白昼如焚。——兰波

16.我常想，如果我拍够了足够的照片，我就不会再失去任何人。事实上，我的照片让我看到了我失去了多少——南戈尔丁

17.知识让我们愤世嫉俗，聪明让我们铁石心肠。我们想的太多，同情太少，除了机器我们更需要善良，没有这些品质，生命就没有意义。——卓别林

18.你别赤脚走在这片草地上散步，我怕我的花园到处都是星星的碎片。——伊迪斯 索德格朗

19.身体里的碳可以制成九千支铅笔，赠给诗人。身体里的铁，只够打成一枚铁钉，就钉在爱人的心上。

20.岁月有加，并非垂老。理想丢弃，方坠暮年。岁月悠悠，衰微只及肌肤。热忱抛却，颓废必致灵魂。——塞缪尔 厄尔曼

21.情不知所起，一往而深——汤显祖

22.渐渐觉得，友谊这个东西已经被世人捧的太高，它跟永恒其实没有太大关系。换了空间时间，总会有人离去。也总会有与当下的你心有相同的同伴不断出现，来陪你走接下来或短或长的人生。所以不要太念念不忘。也不要期待有什么回响。你要从同路者中寻找同伴，而非硬拽着旧人一起上路。

23.世界上最大的勇气，是压力下的优雅。——海明威

24.为你，千千万万遍——卡勒德 胡塞尼

25.你，一会看我一会看云；你看我时很远，你看云时很近——顾城

26.草在结它的种子，树在摇它的叶子，我们站着， 不说话，就十分美好——顾城《门前》

27.曾国藩的交友原则，八交九不交：八交：胜己者；盛德者；趣味者；肯吃亏者；直言者；志趣广大者；惠在当厄者；体人者

九不交：志不同者；谀人者；恩怨颠倒者；全无性情者；不孝不悌者；迂人者；落井下石者；德薄者；好占便宜者。

28.那一天我二十一岁，在我一生的黄金时代。我有好多奢望。我想爱，我想吃，我还想一瞬间变成天上半明半暗的云。——王小波《黄金时代》

29.从童年起，我便独自一人照顾着历代星辰——《孤独》白鹤林

30.这样看你，用所有的眼睛和所有距离，就像风住了，风又起——《沉溺》冯唐

31.人时已尽，人世很长。我在中间应当休息，走过的人说树枝低了，走过的人说树枝在长。——《墓床》顾城

32.万物皆有裂痕，那是光进来的地方。——莱昂纳德 科恩

33.成功只有一种，那就是用自己喜欢的方式度过一生——《明朝那些事》原出于美国记者

34.生活永远不可能像你想象的那么好，但也不会像你想象的那么糟，无论是好的还是糟糕的时候都需要坚强——《人生》莫泊桑

35.谁这时没有房屋，就不必建筑；谁这时孤独，就永远孤独，就醒着，读着，写着长信。在林荫道上来回，不安的游荡，当落叶纷飞。——《秋日》里尔克

36.也许，我太会隐藏自己的悲伤；也许我太会安慰自己的伤；从阴雨走到艳阳，我路过泥泞，路过风——《你若懂我 该多好》

37.我想无论是在塞纳河还是滹沱河边，我们两个人都已经放下彼此，所以我并没有等，她也不会在那个路灯下了，那个灯光下笑盈盈的她和慌张无力却又自大的我，永远属于了二十出头的我们，仅止于此我很满足，毕竟我们都要朝着让自己幸福努力。

38.一个人有两个我，一个在黑暗中醒着，一个在光明中睡着——纪伯伦

39.若我会见到你，事隔经年，我如何向你招呼，以眼泪，以沉默——拜伦

40.枕上诗书闲处好，门前风景雨来佳——李清照

41.野兽需要窝，朝圣的人需要路，死人需要灵柩。人人都有自己需要的物。女人需要说谎，沙皇需要统治，我需要颂扬——茨维塔耶娃

42.世界上最大的折磨也莫过于在爱的同时又带着蔑视了——毛姆

43.一个人不能拥有的时候，他唯一能做的便是不要忘记——普鲁斯特

44.这世界上真话本来就不多，一位女子的脸红胜过一大段对白——老舍

45.洛丽塔，我生命之光，我欲念之火，我的罪恶，我的灵魂。——纳博科夫

46.不如意事常八九，可与人言无二三。——方岳

47.结婚仿佛金漆的鸟笼，笼子外面的鸟想住进去，笼内的鸟想要飞出来，所以离而结，结而离，没有结局。

天下只有两种人，譬如一串葡萄到手，一种人挑最好的先吃，另一种人把最好的留在最后。照例第一种人应该乐观，因为他每吃一颗都是剩下的里最好的。第二种应该悲观，因为他吃的都是剩下里最坏的。不过事实上适得其反，缘故是第二种人还有希望，第一种人只有回忆。——《围城》钱钟书

48.谁控制过去就控制未来，谁控制现在就控制过去——《1984》乔治 奥威尔

49.行善之时，须得心存歉意。因为最伤人的举动莫过于对人的行善。——瓦莱里

瓦莱里的《海滨墓园》（Le cimetière marin）中的一句诗——Le vent se lève, il faut tenter de vivre，意为：纵有疾风起，人生不言弃。更白话的翻译是：起风了，唯有努力生存。也在宫崎骏的一步电影《起风了》中被引用。——复制于百度

50.日日重复同样的事，遵循着与昨日相同的惯例，若能避开猛烈的狂喜 ，自然也不会有悲痛的来袭。面对着阻碍前途的绊脚石，蟾蜍，会绕路而行。——《人间失格》

51.斗宗强者，恐怖如斯。——《斗破苍穹》

52.我们总是在毕业的时候，才突然爱上学校，总在快要毕业结束的时候才想要好好开始。过去的时光一去不复返，而最让人措手不及的是我们还未配好剑，便已是江湖。

53.我们很少信任比我们的好人，宁肯避免与他们的来往。相反，我们常对与我们相似和我们有共同弱点的人吐露心迹，我们并不希望改正弱点，只希望接受怜悯与鼓励。--加缪《堕落》

54.技多不压身，谋多乱人意。成大功者，不谋于众。持百谋而莫决，不如的一谋而急行。

55.最可怕的是你庸庸碌碌过一生，还骗自己平淡才是真。

56.人终会被其少年不得之物所困扰一生。

57.我实际上是孤独地活在世上，正如我将孤独的躺在坟墓中一样--契科夫

58.简单地说，我们的孤独没有目的，注定要在这冷漠的宇宙中漫游，没有得救的希望，除了痛苦失望和永恒虚无这些空荡的现实，没有任何前途，难道不是这样？--伍迪艾伦《门萨的娼妓》

59.很多年以后，奥雷连诺上校站在行刑队前，准会想起父亲带他去参观冰块的那个遥远的下午。当时，马孔多是个二十户人家的村子。一座座土房都盖在河岸上，河水清澈，沿着遍布河床的石头流去，河里的石头光滑洁白，活像是史前的巨蛋。《百年孤独》

60.下雨了，别走了，坐下来喝杯酒。说说生活的不堪。雨停了拍拍行李，我挥手的同时，你笑着迈向生活。换换口味吧。

61.滴不尽相思血泪抛红豆，开不完春柳春花满画楼，睡不稳纱窗风雨黄昏后，忘不了新愁与旧愁。--曹雪芹《红楼梦》

62.俺曾见金陵玉殿莺啼晓，秦淮水榭花开早，谁知道容易冰消。眼看他起朱楼，眼看他宴宾客，眼看他楼塌了。这青苔碧瓦堆，俺曾睡风流觉，将五十年兴亡看饱。那乌衣巷不姓王，莫愁湖鬼夜哭，凤凰台栖枭鸟。残山梦最真，旧境丢难掉，不信这舆图换稿。诌一套《哀江南》，放悲声唱到老。

63.清代女诗人张芬的《虞美人》，题为《寄怀素窗陈妹》，顺读为词，倒读是一首七言诗。顺读：秋声几阵连飞雁，梦断随肠断。欲将愁怨赋歌诗，叠叠竹梧移影、月迟迟。楼高倚望长离别，叶落寒阴结。冷风留得未残灯，静夜幽庭小掩、半窗明。​倒读：明窗半掩小庭幽，夜静灯残未得留。风冷结阴寒落叶，别离长望倚高楼。迟迟月影移梧竹，叠叠诗歌赋怨愁。将欲断肠随断梦，雁飞连阵几声秋。

64.林语堂讲社会十大俗气：一、腰有十文钱必振衣作响。二、每与人言必谈及贵戚。三、遇美人必急索登床。四、见到问路之人必作傲睨之态。五、与朋友相聚便喋喋高吟其酸腐诗文。六、头已花白却喜唱艳曲。七、施人一小惠便广布于众。八、与人交谈便借刁言以逞才。九、借人之债时其脸如丐，被人索偿时则其态如王。十、见人常多蜜语而背地却常揭人短处。

65.为官的，家业凋零；富贵的，金银散尽；有恩的，死里逃生；无情的，分明报应；欠命的，命已还；欠泪的，泪已尽。冤冤相报实非轻，分离聚合皆前定。欲知命短问前生，老来富贵也真侥幸。看破的，遁入空门；痴迷的，枉送了性命。好一似食尽鸟投林，落了片白茫茫大地真干净！--《红楼梦》

66.宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。 ——洪应明 《菜根谭》

67.师者何以为师？示以美好。授以希望。

68.欲寄彩笺兼尺素，山长水阔知何处？——晏殊《蝶恋花》

69.大道虽简，知易行难。念念不忘，必有回响。

70.丘中有李，彼留之子。彼留之子，贻我佩玖。——期盼情人相会

71.盈盈一水间，脉脉不得语。——《迢迢牵牛星》

**你有哪些给女孩子在谈恋爱中的忠告？**

无论能不能走到最后，一定要记住，一份好的感情一定是积极向上的，一定是让人不断进步不断变好的，一定是让人快乐的，想起来都觉得甜蜜。如果这份感情让你颓废堕落，让你失去自我失去前行方向，让你让你患得患失愤怒难过。那么，不如不要。人就这几十年，委屈自己做什么。就只能，劝你们别太相信这些别人的“经验之谈”。遇到渣男的姑娘劝你凡事都留一手。被保护的很好的女孩劝你们全身心相信那个人。家境不错的人说，对方人好就行。生活拮据的人说，贫贱夫妻百事哀。她们都不是你，恋爱这种事，就只能靠自己。不然，为什么我们都看过了那么多大道理和情感鸡汤，却还是一个个在爱情里撞得头破血流也不回头呢。在恋爱关系中，其实很容易自己有很多软肋暴露出来，比如特别依赖另一半。也就是说，对于很多女孩来说，经常会在恋爱关系中把握不好「度」。

你希望他一直在你身边，当你感觉难过的时候会紧紧地抱住你，让你的心情不再那么低落；比如觉得再也遇不到像恋人那么优秀的人。所以你会无止境地容忍对方，即便对方经常忽视你的感受也不会吭声。或者越来越像爱情中的「吸血鬼」，总是想从对象身上得到什么。久而久之，伴侣可能因为你的过度需求感到困扰或者疲惫，对感情也逐渐失去新鲜感。

对陪伴的渴望、对理想的恋人的珍惜、对得到的执着……当你身上暴露出这些情感上的弱点，该如何解决不安，建立更有安全感的恋爱关系呢？怎么改善自己的问题呢？

我来分享一下关于「感情中需求感过度」的一些解决方法，希望能帮你的感情更顺利。

**第一个做法，是把要求对方做什么，变成我可以做什么。**

**通过改变自己能改变的部分，主动出击调整焦虑感。**之前我的朋友娜娜就非常焦虑。她的主要问题是，对男朋友有很多很多期待，但对象却不愿意配合，两个人经常吵得很厉害。她刚开始过来找我的时候，会很焦虑地说：「帮我想想办法，看看怎么样让我的男朋友少打点游戏，多花点时间跟我沟通，或者两个人一起出去旅游也好啊。」娜娜感觉很无奈。因为她什么方法都试过了。不管是很平静很诚恳地沟通也好，还是又哭又闹冲男朋友发脾气，对象说什么都不愿意花个周末陪她出来逛街，情愿宅在家里一直打游戏。

遇到「游戏寡妇」这样糟糕的、没有得到好好陪伴的处境，我跟娜娜说了一个根本的调整办法。那就是从自己的世界里跳出来。**尝试把重心从「我希望对方为我做什么」转移到「要达到这个目标，我可以做什么」上，学会站在对方的立场上来说服对方。**

首先，我让娜娜去反思：「如果男朋友陪你逛街，你觉得他能收获乐趣吗？还是对方可能就很无聊，也是只能低头打游戏呢？」娜娜有些语塞了。她告诉我，她只想到让男朋友陪她出去，没想过要让对方也享受这个过程。所以我让她学会一个「共赢」的思维模式。**不要只想着让自己开心，而是安排大家都感兴趣的活动，正确地调动另一半的积极性。**

听了这个建议之后，娜娜就调整了自己的思路。她开始邀请男朋友去看漫展，或者最近要上的超级英雄电影。然后在出来的路上再找个地方吃饭，两个人走一走。有了这种双赢的思维转变，娜娜获得了更多跟男朋友相处的时间，两个人也不会那么频繁地为打游戏的事而吵架了。

当然，娜娜还会有其他沉浸在自我视角中的问题。比如只关注男朋友表现得不好的地方，一味地指责和挑剔他，忽略了去鼓励男朋友做得好的部分。当娜娜回顾和对象的相处时，我们很惊讶地发现，刚开始恋人是愿意陪娜娜出来逛街，包容她的坏脾气的。只是在这个过程中，娜娜看到的只有恋人陪伴的时候不积极，经常坐在那里低头打游戏，经常吵架说对方不重视她。

因为这样总是被否定，好的部分都没有被看到，所以刚开始还愿意陪她出来的恋人，后来也就彻底放弃了。所以我也让娜娜设身处地地去想：「如果换成是你，辛辛苦苦给男朋友做了一顿饭，结果他还嫌弃肉太咸饭做糊了。你会不会很生气，以后再也不想给他做吃的呢？」

我的唯一忠告就是，  
找个人品好的男朋友。  
一个人品好，可靠的人，即使没谈过恋爱也会认真学，会努力照顾你。这不是因为你优秀，是因为他觉得这是他的责任。  
责任感这个东西太重要了，而且体现在方方面面，他对工作什么态度，对别人什么态度，对父母什么态度，对自己什么态度。  
能够始终一以贯之，有做人的清晰底线的人才值得依靠。  
那些说他虽然对别人没什么礼貌但特别宠我；虽然他对工作懒懒散散，但对我一百个殷勤；虽然对父母总是冷眼呵斥，但我们感情很好。  
这不叫嫁给爱情，这叫猪油蒙眼。

本来是不想搞这么正式，我不过说了几句实话而已…但最近收到了一些消息，要转载以及好像把我的答案抄去变更了作者之类…

十几岁的时候谈恋爱，和男孩子一起吃夜市。

第一次约会，穿了白底碎花裙，出门前细细致致捯饬了两个小时，从头到脚都为了一场浪漫的约会做铺垫。到地儿了才知道他要带我去夜市摊儿，满地油污，烟雾弥漫，七零八落的椅凳胡乱散着，睡眼惺忪的男孩子穿着拖鞋，乐呵呵拉我坐下。

席间一直不痛快，胡乱捣了几筷头，白裙子被尖叫着乱跑的小孩子踢了一脚泥，鼻子一酸眼泪都要掉下来。

要说平时也不是没有过和姐妹们穿着睡衣在夜市摊儿上吆五喝六的喝啤酒，偏偏那天就莫名觉得委屈，闷头吃完，提起包就自顾自的往家走，男孩子从身后追上来，急切询问原因，我倔的很，拗着脖子不说话。其实我心里清楚，就是因为他看起来没有认真准备约会，被重视感寥寥，可我又不愿让自己显得挑剔，所以不肯开口，越想越委屈。

他最大程度的耐心问我，一遍遍道歉，在浓稠的夜色里几乎以一种卑躬屈膝的姿态说好话。

我不是没谈过恋爱，这样的场景更不是第一次经历，女生一言不发，男生低声下气，情境经典的仿佛电影天生就该这么演。全天下的女孩子们都是同样的女主角，享受同样的剧本和情绪。

我突然觉得羞耻，身体一点点从剧本里抽离，就看到了真实的自己。

习惯于男生单方面的，主动的，迎合的，低下的姿态，陷入自我编织的恋爱常规里自以为然，“这时候要生气，不能说话，时间还没到，他得再道会儿歉，无论如何不能主动开口。”

情绪早已消解，身体还在剧本里僵持。我就站在那里，突如其来的陷入了困惑。

“我并没有那么生气，那么我为什么还要继续表演我的委屈，挥霍他的歉意。”

我到底在矛盾什么。

那也是我第一次对于女生在恋爱关系中饰演的角色有了初步的质疑。

我似乎习惯于做一个被保护者，被偏爱者，而从未想过我应该是一个独立的，平等的，可以被正常交流的个体。

我几乎是仗着他的紧张和在意，堂而皇之的关闭了自己的沟通渠道。把自己从一个语言没有障碍的正常人，变成了一个情绪操控的机器。我不愿意表达自己的情绪，把表达情绪的义务推给了别人。我就是一个主动放弃沟通主权的，愚蠢的，短视的，残缺的，虚假的人。我像一个孱弱而娇气的动物，大火压境不肯自救，硬要等人寻着路过来找我。

这个发现让我惊觉起来，焦虑和不安接踵而来。

我必须跳出剧本，直面自己，掐灭那些表演性的，自我高潮性的，夸大性的情绪。

这只是零星小事，真的大火来了，只有我自己可以救我自己。

他那边儿还在道歉，我这边突然开口说对不起。

“我应该主动告诉你我的不满，我希望你可以像我一样有所准备，考虑到我的心情带我去一家有氛围的餐厅，我不是不喜欢夜市，我只是希望被重视。

我一直不说话，让你这么着急，真的对不起。”

男孩子呆了一会儿，说没关系，他只是没想那么多，以后一定会注意。我能道歉他很意外，也很感激我能说出来。

我突然就在十几岁的当口儿，隐隐约约摸索出了恋爱道理的毛皮。

很多女孩子都是太墨守成规的演员了，长期融入角色，我们习惯做一个被保护的，被拯救的弱者，我们享受弱者的权利，享受男生的卑微，在理性和感性的交界来回踱步，不肯踏出去。

可这样一点都不酷。我们不想被称作弱者，却在弱者的世界自得其乐，我们永远被动，也就永远无法自己掌控自己的感情。

我们相爱，不是为了被人照顾，被人偏爱。被人宠到生活不能自理。

我们相爱，是因为我们被对方吸引，我们互相探索，努力融合，互相取暖，互相依偎。

舒婷在致橡树里说，我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起。

“我如果爱你，就一定会尽可能告诉你，我到底为什么生气。”

永远不要为了一段感情，放弃自己。

这“自己”中包含：自我，底线，原则，学业，事业，朋友，家庭…以及最最最重要的，自尊和自信。

努力想得到什么东西，其实只要沉着镇静、实事求是，就可以轻易地、神不知鬼不觉地达到目的。而如果过于使劲，闹得太凶，太幼稚，太没有经验，就哭啊，抓啊，拉啊，像一个小孩扯桌布，结果却是一无所获，只不过把桌上的好东西都扯到地上，永远也得不到了。

今天想送给大家十句箴言，希望你能永远明朗坦荡钟情豁达，有得有失有坚持，能笑能哭能尽欢。

1.不吃闲饭。

女孩不论到了什么年纪，都该有一份自己的事业，不一定非要赚很多钱，但是一定要保持经济上的独立。男生口里说着要养你的那些承诺，你听听就好，永远都不必当真，也别总想着依赖谁。当你钱包不再空荡荡，那意味着，你活的很有底气。

2.不看冷脸。

你可以善良，但你不能没有脾气，不能无底线的纵容只会助长别人的嚣张。我们不能去欺负别人，但也不看别人的冷脸。别为了一些不相干的人去受委屈，你不需要去承担任何一个人负能量。

3.不掩不拙。

做女孩还是要真实坦诚一些，爱憎分明，才更酷。喜欢就是喜欢，讨厌就是讨厌，不去假装，也别盲目。内心坚定一点，不遮掩不闪躲，拿得起又放得下，只有懂得内心的需求，你才能知道自己想要的究竟是什么，而在做一些选择的时候，也就更加的干脆果断。

4.不揭人短。

即使看到别人的不足，你也要学着保持沉默，换一种更加委婉的方式告诉他，他会感谢你的。不拿着别人的短处当成玩笑开来开去，这样只会显得你不懂得尊重，很没有教养。在这个世界上没有十全十美的人，但希望你能够变成一个懂得包容的人。

5.不失童趣。

我希望你能一直活得像个小孩子，保持着一颗童心，试着去接触更多的美好。单纯往往能让你的生活多出一些不一样的色彩，更能在这个世界里自由自在。我盼你活得不要太过于功利，清心寡欲一些，我也愿你对这个世界始终有着好奇心，愿意去挑战不一样的人生。

7.不笑人穷。

每个人的起跑线都是不一样的，有些人就是含着金钥匙出生，而有些人需要付出比常人更多的努力，才能站到金字塔的顶尖。我们都在很努力地生活，没有谁比谁更好一些，你并没有比谁高级多少。莫欺少年穷,终须有日龙穿凤。

8.不欠人钱。

我发现人和人的关系很脆弱，尤其是掺杂了利益关系的，很容易就会断掉。如果真的有过不去的坎儿，一定需要靠别人来度过难关，你首先要做的就是告诉你的父母，只有爸妈会不计一切的去帮助你。

如果有朋友借给了你钱，记得在约定好的日期里还给她，千万不要辜负他对你的信任。也永远都不要跟你的男女朋友有金钱上的利益牵连，很多东西一旦涉及到钱，那么往往就会有矛盾产生。做好经济独立，是你们必备的功课。

9.不求人喜。

我发现年纪越大啊，就越应该懂得，总会有人跟自己磁场不和，我们生来就不会被所有人喜欢。不喜欢自己的那些人啊，你也千万不要强求，不要特别较真的去活着，真的会特别累。坦然接受别人对自己的讨厌吧，你会发现这没什么大不了的。

10.不招人烦。

不要做一个让别人会感到很烦的人，身上少一点戾气，也不要总是负能量，不要歇斯底里，喋喋不休。不要张扬，也别太过于内敛。做好自己应该做的事情，在不同的场合说合适的话。活的通透一点，聪明一点，也就会变得更简单。

“把诗和蓝莓酱抹在荞麦面包上，用树隙里的阳光做件毛坎肩，跟猫狗以及啄窗的小麻雀说说话，往深夜的咖啡杯里倒进碎星星，在心里装一个小女孩儿。你如果爱着生活，生活一定比谁都清楚。”

每个人都喜欢光，喜欢温暖，喜欢温柔。

我愿你在追光的路上目光清澈，愿你有让人感到暖心的力量，愿你从容当中透漏着温柔，也愿你成为这个世界上自己想成为的那个人，好吗？

你是什么样的人，想过什么样的生活，就谈什么样的恋爱。

这个社会其实很残酷，前几天我回答了一个问题，叫你会不会和月薪四五千的男生结婚。后来我删了，因为我发现，不同地区，不同人的诉求是不一样的。

有一阵公司调查了三四线城市的部分夫妻收入，我给大家讲讲。

夫妻俩一个月总收入5000

单亲妈妈带孩子，前夫一个月给赡养费800

丈夫一个月3000，妻子家庭主妇

而且这部分人群数字远超过你们想象。

所以讲白一点，就是要知道自己几斤几两，无论男女。可能话没有这么好听，但好听的话是在你成为你想成为的人时才能听到的。

请姑娘们问自己许多问题，你是独女吗，父母需要你很艰难才能赡养吗，父母有无严重疾病史，家底如何，除了自住房还有其他可升值房产。家里是否重男轻女，家庭关系是否和睦，并且能够在结婚大事上帮助到你。

你的学历能力如何，工资多少，相貌才情性格如何，从小到大追你的男生几个？质量如何。你自己的感情是自己说了算还是父母说了算。听起来是不是特别冷漠？那就对了

有些姑娘的恋爱成本很小，只要轰轰烈烈去爱就可以了。

我打个比方，我有一个朋友，我们在深圳。他喜欢一个姑娘在老家，很喜欢，两个人暧昧着，就差捅破这层窗户纸了。他想让姑娘来深圳。

我说悬，除非这个姑娘倒追你，而且非你不嫁。

女生是独女，她来深圳面临这么几个结果。

一，两人在一起，定居深圳，皆大欢喜。

二，两人在一起，买不起房，30岁后回老家，找关系，找工作。平平淡淡过日子。

三，两个人在一起后分手了。女生要么就在深圳找个能定居下来的，要么就回老家结婚。如果谈了好几年，那回去之后，也是要面临挑选伴侣的事情。

我们都喜欢看为爱痴狂的故事，都喜欢幻想爱情高于现实的故事，因为故事里的人，看起来勇敢而动人。

而一线城市，有车有房独生子女，父母健康，疼爱女儿，一家人还买了各种商业保险，有几套房子收着房租，女生干点喜欢的事情。这种女生的恋爱成本小，她可以浪漫下去，还能带着伴侣一起浪漫下去。谈了几年恋爱，不合适就分手，也不一定要结婚，不一定要早结婚。

还有一些姑娘，是挺想和男友打拼的。但是有这心没这能力，包括男方也没这能力，就很容易陷入焦虑。到最后想踏踏实实回老家过日子的时候，发现自己能看的上的男生都结婚了。

学生时代的恋爱，可以肆无忌惮。因为谈恋爱其实是人格培养的一种方式，你能去了解男生，了解男女思维的差异，了解亲密关系的构建和经营。

但出了社会，你就要必须先客观判断自己，再客观判断对方。客观的意思，不是说这个人对你多好多好。下着暴雨，大半夜跑遍全城给你买芒果班戟。你来姨妈，他给你煮三红汤。

不是的，想要和一个人长久，必须先客观判断这个人与你合不合适。

一个给你洗衣服做饭的男人，也可能重男轻女。

一个给你端茶倒水买买买的男人，也可能觉得嫖娼是正常的。

所以你要看什么，看家教，看眼界，看学历，看为人处事的方式，看社会学习能力，看他的朋友圈总体思维模式和做事方式，看你们对同一条新闻的观点。

20多岁的姑娘不可能面面俱到，有可能自己的认知偏差，这些都是可以谅解的。但如果一而再再而三地遇到渣男，或者和一个渣男相处很久。那你的恋爱情商真的很低。你需要的是接触更多正常人，尤其是恋爱观正常的情侣。

说到哪了我看看……啊，渣男，对，我跟大家说一下渣男。

以前我还以为只有长得好看的男人才能当渣男，我真的太天真了，自从看了什么所谓的知乎大v约炮骗炮的事情后我就震惊了，长得跟马路牙子一样，只是因为他是知乎大v？还是其介绍里面的头衔？

这些姑娘们为什么觉得“哇，这个人好厉害啊”，说残酷点，一是眼皮子浅，根本分不清这是啥，不明觉厉，二是内心对男人的依赖性，尤其是这个男人还有点社会地位。

为什么这么多实习生和带领她的人会产生情愫，很简单啊，你刚到一个环境，不熟悉，然后这个人又亲切友好地带领你去学去做，感觉这个人啥都会呢，真厉害。——崇拜。

女人喜欢男人，必定有崇拜的一部分心理，如果她都瞧不起这个男人，谈何喜欢。

除了自己多学习，多结交点靠谱的朋友，还有就是要学会质疑男人的观点。

男朋友说的就一定对吗？他说什么你就信什么吗？他说月亮是方的你难道要说对，四个角都是直角吗？

动动脑子啊小宝贝们，不要只在抓奸上突出你卓越的福尔摩斯能力啊！盲从和附和最容易模糊掉一个人的个性，你看了一部电影觉得烂的要死，结果一帮水军在微博上狂吹，你就会怀疑自己的审美了吗？渣男告诉你，嫖娼是男人都会做的事情，你就拿出生物论来帮他打call了吗？

还有一种“渣男”，是“被渣男”。一般是女生觉得恋爱前后，结婚前后男方态度变化差异大而晋升渣男的。我现在就老实告诉你们，狗是改不了吃屎的，三岁看老是有道理的。

他们不是渣，他们是恢复了原来的样子。

奋斗直男真的不怎么贴心，你要他们一个电话就到你家门口，除非他有任意门。而无敌暖男真的不怎么上进，或者说比较小富即安，没有多大的野心给你买大house。

所以姑娘们，你们喜欢什么样的，就单一一点。你想要小富即安的生活，就找稳定的，国企这种，你想要赌一把明天，就找那种爱拼才会赢的。

想要知道男人原来是什么样子的，很简单，看他怎么和家人，老朋友相处的就行了，他如果是在爸妈家油瓶倒了都不扶的，你期待他婚后家务样样精通？多花点时间去了解对方，而不是花太多时间去享受荷尔蒙，毕竟谈恋爱的时候我们都曾在某一瞬间假设过，这个人是要陪自己一辈子的，这波不亏。

说实话，我没有觉得我的这篇东西很高深莫测，我只是把作为编剧，对人性的部分揣摩显现了出来。这个问题叫“你有哪些给女孩子在谈恋爱中的忠告”，但我写的很多东西，从来都不怎么分男女。谈恋爱这件事，女生观察男生的时候，男生也在观察女生。

不是我太理智，而是现在很多姑娘的情感思维还停留在十五六岁。

我也有一见知君即断肠的时刻，我也曾对身着白衬衣，有着暖煦笑容的少年倾心过。但现在的我，依然会对喜欢的人产生心动的感觉。在他吃我做的饭吃到鼻尖上的时候，在他像个傻孩子一样窝在我怀里撒娇的时候，在他半夜打开电脑加班的时候，在他帮我和无良房东吵架的时候……

这些都建立在他是一个正直、善良、有思想的人，以及和我有着大致观念，相似家庭教育环境，相似成长环境之上。

我也很欣慰，我曾喜欢的人，和现在喜欢的人，他们即使没有遇到我，也会朝着他们笃定的方向前行。

他们都不是完美的人，他们缺点也一箩筐，但人物因为有所缺点而更富有生气，更具人性光辉，而不是缺陷。一个男人黄赌毒，有暴力倾向，不健全的人格，相信泡学，愚昧而不自知，极度大男子主义……这些才是缺陷，而缺陷是要人命的。

既然戳到了某些玻璃心，那我不妨就再扎几针吧。

你以为自称宝宝就真的是婴儿了吗？除非父母托底非常稳，到了独立的年纪，你就应该去考虑自己的工作是否有发展性，如何持续学习，如何联系自己的朋友圈，如何选择合适又喜欢的人，如何经营这段感情，如何计划你们未来的二十年，三十年，包括给父母买什么样的商业保险，如何让自己未来的孩子接受好的教育。

还有，合适的人为什么不能成为喜欢的人？不合适的人，你们聊什么呢，现在聊风花雪月，二十年以后还聊这些吗？合适的人里面，必定有你喜欢的人，只是很多人觉得合适就等同于将就，从一开始就生了抵触心理。

恋爱质量高于恋爱数量，经营感情比喜欢上一个人要难

其实这篇说了这么多，无非就是希望女生们能做一个堂堂正正的人，正确面对自己，先是把自己作为一个成年人，然后再是一名成年女性。

我们有权利去追求一切我们热爱的东西，只要不违法，不违背伦理。我们可以正视自己的需求，无论是爱，还是性，还是金钱。

人是情感动物，情绪存在于我们的内心深处，让我们的生活多姿多彩。研究者们普遍认为，人主要有六种基本情绪：愤怒、悲伤、喜悦、惊讶、羞愧（有时也称为厌恶）和恐惧。令人惊讶的是，六种基本情绪中并不包含爱。我们会在后面的章节讲到：「爱」为什么不再单单是一种情绪？「爱」为什么是我们需要达到的目标？

在探索这六种基本情绪前，我们先需要一一认识它们。每一种情绪都有一个「家族」，拿愤怒来说，一个人发怒的程度可以分为暴怒、震怒、大怒、失望、愤怒。

沮丧、恼怒和其他类似的愤怒之情，这些情绪都是属于「愤怒家族」的。你的某种心情只是一种感觉，所以一个人说自己比较愤怒时，其实是失望、坐立不安和易怒等情绪的概括性称呼。

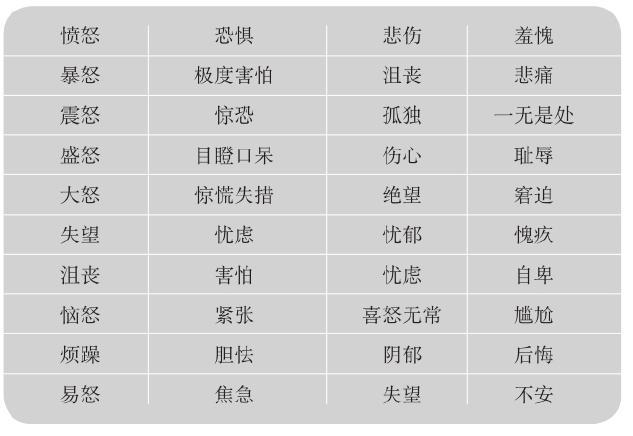
在很多情况下恐惧也会表现为各种感受，且恐惧程度各不相同。例如我们会表现出极度害怕、惊慌失措、发狂、受到威胁、没安全感、谨慎的、没有把握的和担心的等。一个人说自己感到恐惧，其实是焦虑、谨慎和紧张不安的概括性称呼。

悲伤，有时表现为担心、沮丧、孤独、忧郁、悲惨和绝望等强烈情绪；有时也表现为忧虑、忧郁、不快乐、沮丧和失望。一个人说自己感到悲伤，其实就是阴郁或者对生活感到极度忧虑的概括性称呼。

羞愧，有时表现为一无是处、耻辱和诽谤等强烈情绪；有时也表现为内疚、尴尬和不安。一个人说自己感到羞愧，其实就是缺乏自信，感觉自己一无是处或者极度踌躇和羞怯的概括性称呼。

所以情绪包括喜悦、惊讶、愤怒、恐惧、悲伤和羞愧。在某一具体时刻，情绪是通过不同的感受表现的，而感受也用来描述一段时间内的某种心情。

下表列举了四种基本消极情绪及与每种消极情绪相关联的感觉，情绪强烈程度由上至下依次递减。本书只讲述如何识别并管控负面情绪，当你不断尝试说出自己的感觉后，就会开始体会到不同感觉或心情之间的细微差异。复印一份以下负面词汇清单，识别它们并尝试表述自己的感觉。



情感之地有一个有趣的事实：每种负面情绪都有其独特的面部表情。作家保罗。艾克曼就是面部表情辨识的顶尖专家。㊟正面情绪所反映的面部表情很容易识别，因为都是友善的表情，而大多数人能轻易认出喜悦和惊讶的表情。不过，只要我们能更深入地认识自己的情绪，我们就能够处理各种负面情绪或心情。提高情商的方法之一是：学会辨认人在出现愤怒、恐惧、悲伤、羞愧等消极情绪时的面部表情。

我经常让男人去研究自己妻子的面部表情，如果碰到看不懂的表情，就马上询问妻子当时的感受，然后在「研究日记」中记录下来，当下次碰到同样的表情时就能够立马辨认出来。当妻子知道丈夫正在试图理解她们的情绪后，一般都会给出积极的反馈。

由于每一种基本情绪都有一个「家族」，所以可以通过好心情或坏心情表现出来。学习 SMART 爱情法则需要我们首先确定自己的消极情绪，然后再确定我们出现这些消极情绪时最常见的感受是什么。我们在能够命名自己的情绪和情感后，就能够慢慢识别不同的心情了。打个比方，我们可以区分自己当时的感觉是懊恼还是暴怒，并能够很快意识到这两种感觉其实都是愤怒情绪的一种表现形式。

**1.对方的聪明程度永远更能持久的保持关系的新鲜感。**

然而我理解的聪明是属于成年人的适可而止。譬如，不以自己的出发点去做一些“都是为了你好”的事情；快要踩到雷区的时候学会闭嘴微笑，甚至道歉；在涉及三观的原则和底线上，都能够辩证的思考而不是一味的强加于人……

**2.保持独立的思考，保持自我的完整。**

在一起的两个人，时常会被喜欢蒙蔽双眼，而忘记在一起的初衷。「我喜欢你，所以我想要变得和你一样；你喜欢我，所以你要设身处地的为我着想……」但最开始，我们只是想要把两条不那么一致的人生轨迹，变成平行线一路无限延伸下去。当要求得不到满足，情绪没有得到想要的回应，人会开始自我怜悯。变成「你不懂我，我不怪你」的奇怪脑回路循环。保持独立，保持清醒，保持自我的完整，或许才是1+1大于2的秘诀。

这很难，但不意味着不需要。有分歧的时候，我们当然需要一些退让，但求同存异并不意味着妥协投降。

**3.不需要安全感就是最大的自由。**

没有安全感的人，怎样都不会有安全感。爱人的角色应该是并肩战斗的战友，一起吹响胜利的号角。而不是让对方成为你过去人生阴影中的炮灰。自己的缺失，最后还是要自己一块一块的拼回去。如果遇到你之后的人生可以共同分担，遇到你之前的人生就应该可以分享。而不是把过去和现在的沉重都推给对方，他不是心理医生，自己有病要自己吃药。

**4.有话直说/适时翻篇是一个成年人类必备的素质。**

沟通的时候，讲清楚自己的需求，以及学会管理好自己的期望值，该闭嘴就闭嘴，是基本的尊重和礼貌。喜欢就是喜欢，不喜欢就是不喜欢，在一起就是在一起，不在一起就不要纠缠。那些喜欢的时候大声放狠话吆五喝六的说“我要和你分手”的人，最后往往更伤心哦。

**5.他在生活里，不在鸡汤中。**

情感营销文中的「男朋友」并不是普世的标准概念，不要拿着那些有的没有的去评价他。喜欢和爱都是要自己线下体验的，被一些无关紧要的键盘侠定义，很无聊不是吗？

**6.拿得起，放得下。**

爱的时候是真的，甜言蜜语说出口也是真的，山盟海誓是真的，想要和你一直在一起也是真的，过去的回忆都是真的。但最后不爱了，也是真的。你要承认关系出了问题，而不是一味的认为对方或者自己有什么不可告人的秘密，用太多的时间折磨自己，人生会持续的暗淡无光。

在一起的人能成为回忆，没在一起的人也能成为回忆。过去的事情怎么会不见呢，只是你学着接受了而已。

一，所谓强者，就是在行动上敢于付出、承担、隐忍，在思想上保持独立、果断、冷静。成为强者，充分发挥主观能动性对客观世界的改造能力，才【有可能】在一定程度上掌握命运。

（很多女人是正好相反的存在）

二，短期的恋爱依靠荷尔蒙，长久的恋爱需要经营。经营就要动脑子，知己知彼 百战不殆，不要用战术上的勤奋掩盖战略上的懒惰。（经提醒说反了\_(:\_」∠)\_）

三，江山易改本性难移，长久相爱且幸福的情侣，有两个根本大法：优点能互捧臭脚，缺点能坦然接受甚至一物降一物。【没有完美的个性，只有合适的对象】。

四，接上条，日久生情，养猫养狗分开了还恋恋不舍，何况人？可是这感情未必是真爱，也许是孽缘。别盲目的日久，总要先摸清楚对方的脾气秉性。

（不合适趁早放手，给彼此一个机会）

五，好的感情取决于：自我认知程度、看人的眼力、运气。【恋爱是一个深入了解自己和自我提升的过程。】

六，被物质世界打败感情的根本原因是当事人里外不分，比如：在老板那里吃了瘪回家找孩子撒气。

（在哪儿受伤在哪儿反击，别伤及无辜）

七，你喜爱的人是你的一面镜子，无论是淑女还是荡妇、君子或是人渣，都表示你在内心深处与之有共鸣。【不好好反思自己，历史的悲剧会重演】。

八，接上条，白日一出，魍魉自消。如果你足够的正直和刚性，渣人多半会对你绕道走。

九，爱情不能拯救世界、也不能改变经济规律，所以别对你的爱人提出超过其能力的要求，除了消耗感情毫无意义。

（从教育学心理学角度讲，目标最好是对方小小努力就可以达到，才可以增强自信又不至于厌烦绝望。）

十，学而不思则罔，思而不学则殆。经济学、心理学、医学、法学，有空学点儿正统知识，理论联系实际，有真用处。朋友圈文图个乐子就行了，别当真。

十一，明知会死依旧慷慨赴死的是勇士，不敢面对真相而自欺欺人的是懦夫。

（陪你在雨中做一只蘑菇是因为我想让你此时此刻好受点儿，而不是我觉得你是一只可以长成参天大树的“潜力菇”。）

十二，软弱是可耻的罪恶，害人也终害己。

按乾坤阴阳之道，处于臣位的【难度系数】仍与君位平等；如果按男女平等原则，更是如此这般。

想要变强，回到第一条。

结婚二十年的女人来说几句

最重要的——

始终要爱护自己，要有拿得起放得下的思想准备。

然后——

1、不要把物质条件放在第一位，但请务必把它放在前三前五之内。

2、不要以为自己是别人的救赎，更不要以为自己能改变别人的本质。

3、对方是否善良、是否明白事理分寸，是比才华和外貌更重要的事。

4、不要因为任何人的催促而匆忙决定自己的婚恋。

5、爱情光靠追求和感动是永远得不到的，必须两相情愿。深入骨髓的爱意是很难遇到的，也不必强求。但是对方至少应该是个能让很多人信任、让你能放心的人。

6、不要攀比“别人的男朋友买了多少奢侈礼品”，但是在必要的时候，他必须肯为你花钱。——钱在爱情面前不值一提——但是如果连不值一提的钱都不肯为你付出，你就更不用指望他肯为你付出其它的了。

（ 我就是某些人所说的女权主义者。准确的说，平权主义者。再进一步讲，奢侈品在我看来是浪费，但是明明有钱却不舍得为对方花钱的、想方设法从对方那里获取财产归于自己个人的，都是虚情假意的骗子，无论男女。 ）

**你见过哪些惊艳的句子？**

1.希望你明白，我凡事都看得开，但并不影响我记仇.

2.我送你两端喜忧参半.

3.山，在历史课本中起伏.

4.廊柱分立才能撑起宇宙.

5.终其一生，还是想成为迷人而丰富的某某啊.

6.**Over the mountains,mountains.**  
**我翻山越岭，才发现无人等候.**

7.小时候从三阶楼梯上跳下去就能获得快乐现在 要八楼

9.胜固欣然，败也从容.

10.和梦想平等交易，和喧嚣保持距离.

11.便有团圆意，深深拜.

12.正因为不能称心如意，人生才有意思.

13.**我曾经得过精神分裂症**  
**但现在我们已经康复了**

14.向命运低头吧，因为格斗前要说：“请多多指教！”

15.暑假刚开始，夏正年轻——余光中

16.假令风歇时下来.

17.世界孤立我，任它奚落.

19.在所有人类里 你最让我心动.

20.淡淡的 温柔的 却格外明亮

21.坏人说我坏 我感到恢复了荣誉——木心

22.囿于银河，又困于晨星.

23.黎明将近了，春宵苦短，前进吧，少女。

24.我偏要勉强.

25.山河永寂，不会来日方长.

26.你生气的时候，别忘了我也有脾气，彼此说话客气点，我没你想的那么善解人意。

27.要等时间嘉许，等春风得意.

29.别否定自己你特别好 特别温柔 特别值得

30.不喜欢的东西不要去碰，留给其他喜欢的人。

31.做错要承认，挨打要站稳.

32.希望你好 希望你顺利 即使小有坎坷 偶遇困顿也能化险为夷.

33.得失梦中蕉鹿，两脚空忙.

34.我们杀人不用愤怒 而用笑

35.**光落在你脸上，可爱一如往常**.

36.穿过县界长长的隧道

37.万卷藏书宜子弟，子弟，我邀请你来我家看书啊？

39.不要说了 我不会屈服.

40.我的唾沫是用来数钱的，不是用来和你讲道理的.

41.怕你们苟且太久，硬了心肠。

42.你最好没有选择，你最好天生如此。

43.我需要一片二向箔

45.在隆冬，我终于知道，我身上有一个不可战胜的夏天。——加缪《夏天集》

46.我在粉碎一切障碍

47.你可以拥有一切，但不能同时。

49.你摸摸我今天衣服的料子，是做你女朋友的料吗？

50.爱是奔赴，是坦诚，是相见**。**

51.愿你以后的生活大起起起起起小落。

52.知命不惧 日日自新

53.刚刚又没忍住，往宇宙里发送了想你的脑电波

54.你 不可以 在我心里造次

55.失眠 是明日心事的序

56.只有你和我，没有我们了。

57.“一块玻璃准备跳楼你猜他会说什么”“什么呢”“晚安，我碎咯”

59.**他是在我什么都不图的时候让我绝望的**.

60.喜欢啊 是清风 是朝露是脸颊红红 是千万人里再也装不下其他。

61.万一努力的尽头，是你呢.

62.不叫的狗，咬人最凶.

63.我会成长 而你永远都是烂人

64.**你们一本正经 而我 万事游戏**

65.精不精致，都是活法.

66.你若爱，生活哪里都可爱。

67.为谁风露立中宵.

69.那不知世间丑事的纯真气息是高贵的——太宰治《人间失格》

70.你说你孤独，就像很久以前，星火照耀了十三个州府。

71.我习于冷 志于成冰

72.气死我了，md，我变这么美好全都是你害的.

73.莫笑他人穿破衣，三十年河东，三十年河西.

74.你不要把我 当成故事 讲给别人听

75.随和不代表放弃尊严，不惹事者绝非怕事。

76.愿你余生顺遂，周身温暖.

77.感受温柔，领略山河.

79.小时候真傻，居然盼着长大.——丰子恺

90.别垂头丧气，显矮.

91.你的空灵像个核桃有仁才为生灵——顾城

92.你是我想探索的宇宙疆界.

93.“你感情不顺啊？”“顺啊，一路都没什么人”

94.胜意以江河 江河不及你95.

96.知足且上进，温柔而坚定.

97.“师父，可我觉得淡泊名利很酷啊。”“你这是吃饱了。”

99.决定好啦，要暗暗努力.

100.呐，做人呢最紧要开心.

101.你始终是有事钟无艳，无事夏迎春.

102.月亮打树，无风自动

103.想要除掉一个人，就要放纵他，待条件成熟时趁机一举除掉他.——《鬼谷子》

104.“绿你怎么了，我其他女朋友都没说什么，就你事多。”呵呵 垃圾

105.你要克服的是你的虚荣心，是你的炫耀欲，你要对付的是你时刻想要出风头的小聪明。—— 毛姆

106.那些看起来不合群的人，只是很早就知道自己想要什么。

107.先生，别翻旧时簿.

109.You always shoot me gently.你总是温温柔柔地朝我开枪.  
有一些是靠自己凭着记忆背写出来的，所以作者和出处记得不是特别牢靠哦；

“你好，我们是你身体里的细胞，你最近有点不开心，这个问题没有谁比我们更清楚，所以我们想跟你说说话，鼓励鼓励你，振作起来，重新鼓起勇气。毕竟你就是我们的全部，是我们的唯一。

我们想说无论别人怎样对待你，你始终是我们唯一想要捍卫的人。你喝多了酒时，肝将军加班加点为你清除酒精，生怕你再得病；你受了伤时，白细胞军团不顾一切的上场拼杀，只为了不让邪恶的细菌入侵家园；你辛苦加班时，胃婆婆焦急的催促，为的是让你别忘了按时吃饭；你健身运动时，心脏弟弟欢快的为你打着节拍，那是对你无声的褒奖，鼓励。你发现了吗？其实你并不孤独，有这么多和蔼可亲的兄弟姐妹，他们无条件的，默默的，无声的支持着你，只是你似乎并没有注意。

现在的你或许迷茫又失意。认为生活既是如此的黑暗，麻烦和困难此起彼伏，人和人之间似乎有着不可逾越的距离。可是你知道吗？这些想法，我们都看在眼里，我们希望你能鼓足力气，振作起来，没有任何人能真正难倒你，除了你自己。我们希望你一定要充满信心，因为你身后是成千上万颗只为你跳动的心。天黑莫心寂，我们陪着你，失恋少哭泣，我们陪着你，落榜别灰心，我们陪着你，迷茫莫失意，我们陪着你。你可要记住你是我们的唯一若是你最终选择放弃，我们也将分崩离析，所以一定不要轻易说放弃，毕竟，还有这么多颗心爱着你，且只爱你。

”“当你开始评论我的时候，你的人生就已经受到我的影响了”

“若能避开猛烈的喜欢，自然也不会有悲痛的来袭”

“我本来只是一个弱小的个体，却因为读书而有幸窥得万千个生命，拥有一整个人类的力量。”

“世界并不是一锤子买卖的静态世界，而是动态平衡风云更替的。

你有美貌，美貌消逝的时候，你用美貌换来的所有福利都会反噬你。

你有才华，随便哪次露怯也会让佩服你才华的人失望，说到你无半点可取。

你有家境，家道中落比白手起家的景象艰难一万倍。

规则就是这样的，你拥有的，就是你今后要小心翼翼侍奉的，是你要拿去跟世界交换生活的东西。是你不敢放手只能修行的，是捆绑你让你时刻心惊肉跳的”

“你的存在本身就值得成为另一个人的梦想。”

“人永远都无法知道自己该要什么，没有任何方法可以抉择那种选择是最好的，一切都是马上经历，仅此一次，不能准备”

“树枝想去撕裂天空 但却只戳了几个微小的窟窿 它透出天外的光亮 人们把它叫作月亮和星星”

“你没什么特别的，因为每个人都是特别的”生命是什么呢，生命是时时刻刻不知该如何是好 。”

“你这点才貌只够我病十九天第二十天你就粗糙难看起来你一生的华彩乐段也就完了别人怎会当你是什么宝贝呢”

“女人的不幸则在于被几乎不可抗拒的诱惑包围着；她不被要求奋发向上，只被鼓励滑下去到达极乐。当她发觉自己被海市蜃楼愚弄时，已经为时太晚，她的力量在失败的冒险中已被耗尽。”

“痛苦被理解的共情提供给人的力量远比成就被看到要重要得多。”

“如果每个人都是一颗小星球，逝去的亲友就是身边的暗物质。我愿能再见你，我知我再见不到你。但你的引力仍在。我感激我们的光锥曾彼此重叠，而你永远改变了我的星轨。纵使再不能相见，你仍是我所在的星系未曾分崩离析的原因，是我宇宙之网的永恒组成。”

“我们通常并不会因为做事失败而深感耻辱，只有当我们把自豪和价值感寄托在特定的成就上，却没有实现目标的时候才感到耻辱。”

“你知道，有些鸟儿是注定不会关在牢笼里的，他们的每一片羽毛都闪耀着自由的光辉”

“人为善，福虽未至，祸已远离。

人为恶，祸虽未至，福已远离。”

“你把时间碎尸万段，你的时间就一文不值。”

“我宁愿是燃烧后的灰烬，也不愿做匍匐地上的灰尘。我宁愿我的星火在耀目的火光中燃尽，也不愿任其干腐窒息。我宁愿做一闪而过的流星，每一个原子都壮丽地发光，也不愿做永恒沉睡的行星。人的生命是去生活，而不是仅仅存在着。”

“传说在北极的人因为天寒地冻，一开口说话就结成冰雪，对方听不见，只好回家慢慢地烤来听。遇到谈情说爱的时候，回家就要仔细酿造当时的气氛，先用情诗情词裁冰，把它切成细细的碎片，加上一点酒来煮，那么，煮出来的话便能使人微醉。倘若情浓，则不可以用炉火，要用烛火再加一杯咖啡，才不会醉得太厉害，还能维持一丝清醒。如果失恋，等不到冰雪尽溶的时候，就放一把大火把雪屋都烧了，烧成另一个春天。”

“群众从未渴求过真理，他们对不合口味的证据视而不见；假如谬误对他们有诱惑力，他们更愿意崇拜谬误。谁向他们提供幻觉，谁就可以轻易地成为他们的主人，谁摧毁他们的幻觉，谁就会成为他们的牺牲品。”

“我说喜欢了一个很优秀的男生。但是感觉没机会，我妈说你怕啥，你虽然差劲，但能有机会接触到这么好的人，说明他命中注定有此一劫。

“如今我不再如痴如醉，也不想再将远方的美以及自己的快乐和爱的人分享，我的心不再是春天，我的心已是夏天。我比当年更内敛，更深刻，更洗练，我更心存感激。我孤独，但不为寂寞所困。我乐于让阳光晒熟，我的眼光满足于所见的事物，我学会了看，世界变美了。”

除开有益健康的生活纪律之外，对待自己也要温柔一点。你只不过是宇宙的孩子，与植物、星辰没什么两样，你有权利生活在这个世界上。”

你不眠的前额，会遮住黎明并且隐藏了黎明。 ”

作者：徐志摩 徐志摩（1897-1931），现代诗人、散文家。原名章垿，字槱森，留学美国时改名志摩。新月派代表诗人。代表作有《再别康桥》《雪花的快乐》《偶然》等。

徐志摩和陆小曼，一个是闻名遐迩的风流才子，一个是无人不知的社交名媛，他们的相恋与结合充满了坎坷，同时也是一段传奇佳话。徐志摩不惜停妻再娶，陆小曼甘愿离婚再嫁，这一段情，正如郁达夫所说：「志摩热情如火，小曼温柔如绵，两人碰在一起，自然会烧成一团，哪里还顾得了伦教纲常，更无视于宗法家风。」

徐志摩认为：「我之甘冒世之不韪，乃求良心之安顿，人格之独立。在茫茫人海中，访我灵魂之伴侣，得之我幸，不得我命，如此而已。」陆小曼则说：「真爱不是罪恶，在必要时未尝不可以付出生命的代价来争取，与烈士殉国，教徒殉道，同是一理。」这两个人是以自己生命中的全部热情与勇气，冲破了无数束缚，才得以终成眷属。

然而情深不寿，徐志摩婚后数年就死于空难，一代奇才就此陨落。陆小曼在丧夫后写给胡适的信中坦陈：「我受此一击，脑子都有些麻木了，有时心痛起来眼前直是发黑，一生为人，到今天才知道人的心竟是真的会痛如刀绞，苍天凭空抢去了我唯一可爱的摩，想起他待我的柔情蜜意，叫我真不能一日独活。」这种感受，正如徐志摩生前所说：「眉无摩不自得，摩无眉更手足不知所措。」

徐志摩去世五年后，陆小曼将两人相恋期间，徐志摩写下的日记、书信，以及自己的日记进行整理编选，编为《爱眉小札》一书，将她和徐志摩之间的倾城之恋公之于世。

本章选取了《爱眉小札》的主要内容，以及两人之间的一些其他书信，将这段旷世恋情全面地介绍给大家。

**八月九日 [1]**

「幸福还不是不可能的」，这是我最近的发现。

今天早上的时刻，过得甜极了。我只要你；有你我就忘却一切，我什么都不想什么都不要了，因为我什么都有了。与你在一起没有第三人时，我最乐。坐着谈也好，走道也好，上街买东西也好。厂甸 [2] 我何尝没有去过，但哪有今天那样的甜法；爱是甘草，这苦的世界有了它就好上口了。眉 [3] 你真玲珑，你真活泼，你真像一条小龙。

我爱你朴素，不爱你奢华。你穿上一件蓝布袍，你的眉目间就有一种特异的光彩，我看了心里就觉着不可名状的欢喜。朴素是真的高贵。你穿戴齐整的时候当然是好看，但那好看是寻常的，人人都认得的，素服时的眉，有我独到的领略。

「玩人丧德，玩物丧志」，这话确有道理。

我恨的是庸凡，平常，琐细，俗；我爱个性的表现。

我的胸膛并不大，决计装不下整个或是部分的宇宙。我的心河也不够深，常常有露底的忧愁。我即使小有才情，决计不是天生的，我信是勉强来的；所以每回我写什么、写多少总是难产，我唯一的靠傍是刹那间的灵通。我不能没有心的平安，眉，只有你能给我心的平安。在你完全的蜜甜的高贵的爱里，你享受无上的心与灵的平安。

凡事开不得头，开了头便有重复，甚至成习惯的倾向。在恋中人也得提防小漏缝儿，小缝儿会变大窟窿，那就糟了。我见过两个相爱的人因为小事情误会斗口，结果只有损失，没有利益。我们家乡俗谚有：「一天相骂十八头，夜夜睡在一横头。」意思说是好夫妻也免不了吵架。我可不信，我信合理的生活，动机是爱，知识是南针；爱的生活也不能纯粹靠感情，彼此的了解是不可少的。爱是帮助了解的力，了解是爱的成熟，最高的了解是灵魂的化合，那是爱的圆满功德。

没有一个灵性不是深奥的，要懂得真认正识一个灵性，是一辈子的工作。这功夫愈下愈有味，像逛山似的，唯恐进得不深。

1.雨势潦草起来，怀素手帖把伞骨吹折了。——简媜《梦游书》

2.正是樱花当令的季节，樱花盛放如十里锦绣，泣樱（weeping cherry）在霏微的春雨中垂着粉红的羞赧，木兰夹在其间，白瓣上走着红纹。人家的芳草地上，郁金香孤注一掷地红着，腥红的花萼如一滴滴凝固的血。——余光中《黑灵魂》

3.空气新酿地清新。——余光中《伐桂的前夕》

4.张开许多肺叶来深呼吸早春的，处女空气。——余光中《呼吸的需要》

5.世界那么混乱，你的力量又那么渺小，你根本无法改变这个世界，无法把那块大圆石推上山顶。你又不是站在山顶上向下观望下面的人如何推动圆石的那种人（这种人为数很少），而是在下面卖力气的芸芸丛生，那么，你就尽自己的一份绵薄之力吧。只要你尽了自己的责任，做了你应该做的事，这也就够了。作为一个作家，你就继续写你的书去，既然你理不清资本主义和社会主义这团乱麻，就不要去理它。世界那么混乱，你就应该在混乱中求生存，而决不应该因混乱而放弃自我生存的权利。——多丽丝·莱辛

6.冰池晴绿照还空，香径落红吹已断。——严仁《木兰花》

7.双桨莼波，一蓑松雨，暮愁渐满空阔。——姜夔《庆宫春》

8.渚寒烟淡，棹移人远，缥缈行舟如叶。——姜夔《八归》

9.你是一则遥远的和平，为了你我必须不断征战。——简媜

10.到家的时候，树梢雪压，窗户里仍透出灯光，还听得琴韵铮铮。——冰心《去国》

11.残曛烛天，暮空照水。——德富芦花《自然与人生》

12.楚江暝宿，风灯零乱，少年羁旅。——周邦彦《琐窗寒》

13.若然者，其心忘，其容寂，其颡頯。凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极。——《庄子·大宗师》

14.泡够了，拿起来，拉起青布围裙擦干。抹的可没有像现在这样讲究的化装水、保养霜，她抹的是她认为最好的滋润膏——鸡油。然后坐在吱吱咯咯的竹椅里，就着菜油灯，眯起近视眼，看她的《花名宝卷》。这是她一天里最悠闲的时刻。微弱而摇晃的菜油灯，黄黄的纸片上细细麻麻的小字，就她来说实在是非常吃力，我有时问她：“妈，你为什么不点洋油灯呢?”她摇摇头说：“太贵了。”我又说：“那你为什么不去爸爸书房里照着明亮的洋油灯看书呢?”她更摇摇头说：“你爸爸和朋友们作诗谈学问。我只是看小书消遣，怎么好去打搅他们。”——琦君《妈妈的手》

15.以小舟涉鲸波出，无可奈何，而死固付之度外矣！——文天祥《指南录后序》

16.少年振衣，岂不可作千里风幡看？少年瞬目，亦可壮作万古清流想。如此风华，如此岁月……可以行，可以止，可以哭。——张晓风《林中杂想》

17.清琴横床，浊酒半壶。黄唐莫逮，慨独在余。——陶渊明《时运》

18.无情何必生斯世，有好终须累此身——这句话，果然不错。就算只好朗月清风，梅妻鹤子，终究也已是动了贪念了——菖蒲《相思门》

19.会稽乃报仇雪耻之乡,非藏垢纳污之地。——王思任

20.但是齐先生（齐白石）并没有真睡着，因为他眼睛也没睁，用低沉的声音说了话：“不要卖了我。我不是这儿的货。不过，可以卖一个晚上，只要两斤酒，一碟子酱羊肉就行了。”木兰以低而富有音乐美的声音大笑出来。她说：“齐先生，早就想认识您了。”老画家还是闭着眼睛，他说：“声音好妙！声音好妙！我真想画下来。”——林语堂《京华烟云》

21.溟涨无端倪，虚舟有超越。——谢灵运《游赤石进帆海》

22.若得来心肝儿敬重，眼皮儿上供养，手掌儿里高擎。——关汉卿《普天乐·酬和情诗》

23.一个空皮囊包裹着千重气，一个干骷髅顶戴着十分罪。——邓玉宾

24.轻烟漠漠暮春天，寂寞江皋花色鲜。——我一个朋友11岁左右的时候写的。她已经不认账了，但我还记得。

**1.醉后不知天在水 满船清梦压星河**

**2.当你厌恶你身边的人，你表达厌恶最好的方式不是和他们争吵，而是自己勤快点儿，加把劲离开他们。那样，他们就永远从你的生活中消失，和死了差不多。**

**3.兴趣是最好的老师，其次是耻辱**

**4.你与别人花费一样的时间，因为别人用心，而你吊儿郎当，所以到了最后检验成果的时候，别人成功，而你除了赔了时间之后，一无所得。”**

**5.这世上，本就没有任何一句话，可以让你醍醐灌顶。真正叫你醍醐灌顶的，只能是一段经历。而那句话，只是火药仓库内划燃的一根火柴。**

**6.美貌十分肤浅，如果真的那么肤浅，为什么大多数人看不穿它。**

**7.我们注定要失去所爱之人，不然我们怎么知道他们在我们生命中有多重要。**

**8.栀子花粗粗大大，又香得掸都掸不开，于是为文人雅士不取，以为品格不高。栀子花说：‘去你妈的，我就是要这样香，香得痛痛快快，你们他妈的管得着吗？**

**9.如果你打了半小时牌,仍然不知道谁是菜鸟,那么你就是。**

**10.人们会忘记你说过的话，忘记你做过的事，但永远不会忘记你带给他们的感受。**

**11.人初做事，如鸡伏卵，不舍而生气渐充。如燕营巢，不息而结构渐牢。如滋培之木，不见其长，有时而大。如有本之泉，不舍昼夜，盈科而后进，放乎四海**。

**12.你要克服的是你的虚荣心，是你的炫耀欲，你要对付的是你时刻想要出风头的小聪明。**

**13.温柔是种居高临下的东西。因为要面对的人或事只会越来越强，只有不断往前看，变强大些，才能给得起温柔。**

**14.老年人相信一切，中年人怀疑一切，青年人什么都懂。**

**15.你如今的气质里 藏着你走过的路，读过的书，和爱过的人。**

**16.一个人如果没有梦想，跟无忧无虑有什么区别呢**

我插图的目的是为了方便没摘完的下次好找。

72.某天，你无端起一个人，他曾让你对明天有所期许，但却完全没有出现在你的明天里——《再见金华站》

73.岁月江河日下，青春如鲠在喉。有的人一生都活在青春里，活的激烈，活的动荡，活的像没有明天。

74.生命的尽头，就像人在黄昏时分读书，读啊读，没有发觉光线渐暗；直到他停下来休息，才猛烈的发现白天已经过去，天已经很暗，再低头看书却什么都看不清了。书页已不再有意义。——毛姆《作家笔记》

75.所谓暗恋就是擦肩而过时，假装和身边的人谈笑风生，心情却随余光里的你走。

76.世界上哪有那么多将心比心，你一味的付出不过是惯出来得寸进尺的人，太过考虑别人的感受，就注定自己不好受。

77.普通人的一生再好也是桃花扇，撞破了头，血溅到扇子上就在这上面略加染成了一枝花——张爱玲《红玫瑰与白玫瑰》

78.人生本来就是孤单的叠加，水流则不腐。身边的朋友来来去去，留下的不是哪位朋友，而是哪堆记忆。以及那堆记忆背后逐渐成为的你自己。

79.十四年了，日子过得真快，对中年以后的人来讲，十年八年好像是指缝间的事，可是对年轻人来说。三年五年就可以是一生一世。——《半生缘》

80.我所有的自负都来自我的自卑，所有的英雄气概都来自于我内心的软弱，所有的振振有词都因为心中满是怀疑。我假装无情，其实是痛恨自己的深情。我以为人生的意义在于四处游荡流亡，其实只是掩饰至今没有找到愿意驻足的地方。——马良《坦白书》

81.哪有人会喜欢孤独，只是不喜欢失望罢了——村上春树《挪威森林》

82.不知道从什么时候开始，在什么东西上面都有个日期，秋刀鱼会过期，肉罐头会过期，连保鲜纸都会过期。我开始怀疑，在这个世界上，还有什么东西是不会过期的？——电影《重庆森林》

83.后来我终于知道，他并不是我的花，我只是恰好途经了他的盛放--安东尼

84.我是怕了你，怕你一掬人间的冷暖，竟变成了寒暑季节。我是怕了你，怕你深挖红壤的西瓜，甜甜的招我过来，白露与寒蝉未到，我就丢下扇子，甘愿为奴。

85.即使我有生之年活的不是很长，我活的时间肯定也比您爱我的时间长——《荆棘鸟》

86.深夜里睡不着的人，白天多多少少总有什么逃避掩饰的吧，白昼解不开的结，黑夜慢慢耗。——雷蒙德·卡佛

87.无论走到哪里，都应该记住，过去都是假的，回忆是一条没有尽头的路，一切以往的春天都不复存在。——加西亚·马克尔斯《百年孤独》

89.假如有一天我终于能把你忘记。也许，生活就会比较容易。可这不是可以随便传说的故事，也许不是明天可以上演的戏剧。你来了一下子，却改变了我的一辈子。——席慕蓉

90.你最可爱，我说时来不及思索。但思索之后，还是这样说。——普希金

91.我想和你一起生活，在某个小镇，共享无尽的黄昏和绵绵不绝的钟声。在这个小镇的旅店里，古老时钟敲出的微弱响声，像时间轻轻滴落。有时候，在黄昏，自顶楼某个房间传出笛声，吹笛者倚着窗户，而窗口开着大朵郁金香。此刻你若不爱我，我也不会在意。——茨薇塔耶娃

92.真爱的第一个征兆，在男孩身上是胆怯，在女孩身上是大胆。——雨果

93.只有一件事会使人疲劳：摇摆不定和优柔寡断。——茨威格

94.多年不见的老朋友，一旦相见，因为都是极熟而又极生疏的人，说话好像深了不是，浅了又不是，彼此还都在暗中摸索，是一种异样的心情，然而也不减它的愉快。——张爱玲

95.你不是我，怎知我走过的路，心中的苦与乐。——列夫托尔斯泰

96.笑，全世界便与你同笑。哭，你便独自哭。——张爱玲

97.人生有许多事情，正如船后的波纹，总要过后才觉得美——余光中

98.静下来想你，觉得一切都美好的不可思议。——王小波

99.不同的青春，同样的迷惘。然而，青春会成长，迷惘会散去。黑夜过后，太阳照常升起——海明威

100.当你想要某种东西时，整个宇宙会合力助你实现愿望——保罗柯艾略《牧羊少年奇幻之旅》

101.开拓视野，冲破艰险，看见世界，身临其境，贴近彼此，感受生活。——《白日梦想家》  
102.凡遇到好事的时光别张狂，张狂过了头后边就有祸事；凡遇到祸事的时光也甭乱套，忍着受着，哪怕咬着牙也得忍着受着，忍过了受过了好事就跟着来了。——陈忠实《白鹿原》  
103.领袖的实际收获，并不由他自己掌握，而是受他的追随者的动机所左右，而从道德角度来看，这些动机大都不堪闻问。——韦伯《以政治为业》  
104.最爱在晚饭过后，坐在爱人的身边。他看书或看电视，我则坐在一盏台灯下，身上堆着布料。两人有一搭没一搭地说着闲话。我将那份对家庭的情爱，一针一针细细地透过指尖，缝进不说一句话的帘子里。然后有一日，窗口飘出了帘子等他——家就成了。——三毛《周末》  
105.人类之所以需要别人与社会的认同，很重要的一个因素就是想要与众不同。这一点之所以重要，主要是因为他代表一种虚假的解决方案，是要把人割裂，而不是促成他追求终极的一体性。——哈罗德•伊罗生《群氓之族》  
106.城市犹如梦境：凡可以想象的东西都可以梦见，但是，即使最离奇的梦境也是一幅谜画，其中隐藏着欲望，或隐藏着反面的恐惧，像梦一样。——卡尔维诺《看不见的城市》  
107.过去的事情从来没有忘记，只是想不起来而已《千与千寻》  
108.树不可长得太快。一年生当柴，三五年当桌椅，十年百年的才有可能成为栋梁。故要养深积厚，等待时间——毕淑敏  
109.在精神世界经历既久，物质世界的豪华威严实在无足惊异，凡为物质世界的豪华威严所震慑者，必是精神世界的陌路人。——木心《素履之往》  
110.一个人行走的范围，就是他的世界。——北岛《青灯》  
111.言无二贵，法不两适——《韩非子•问辩》  
112.石可破也，不可夺其坚；丹可磨也，不可夺其赤。——《吕氏春秋》  
113.没有进步的状态，不管多幸福我也不稀罕。没有进展的快乐，我嗤之以鼻。——《窄门》  
114.别人看到的是鞋，自己看到的是脚，切莫贪图鞋的华贵，而委屈了自己的脚。——莫言  
115.生命中最难的阶段不是没人懂你，而是你不懂自己。——尼采  
116.虽然明天还会有新的太阳，但永远不会有今天的太阳了。——林清玄《和时间赛跑》  
117.上士闻道，勤而行之。中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。  
118.太盛则折，太弱则泻。老头儿说我的毛病是太盛。又说，若对手盛，则以柔化之。可要在化的同时，造成克势。柔不是弱，是容，是收，是含。含而化之，让对手入你的势。——阿城《棋王》  
119.曾经沧海难为水，除却巫山不是云。取次花丛懒回顾，半缘修道半缘君。——元稹《离园四首》  
120.山有木兮木有枝，心悦君兮君不知。——《越人歌》

**有哪些读起来想哭的句子？**

1.我真不知怎么才能和你亲近起来，你好像是一个可望而不可及的目标，我琢磨不透，追也追不上，就坐下哭了起来。 你要是喜欢别人我会哭，但是还是喜欢你。王小波《爱你就像爱生命》

2.最难过的是看到你和我在一起，你却显得如此孤单。马克·李维《偷影子的人》

3.偶尔觉得妈妈很丢人，妈妈为什么连起码的脸面和自尊心都没有呢，我都觉得上火。比起她自己 她有更想守护的，那就是我，但当时我并不知道。人真正变强大不是因为守护着自尊心，而是抛开自尊心的时候。所以妈妈很强大。《请回答1988》

4.那个时候，没有说出“喜欢”两个字大概是因为，我比喜欢还要更加喜欢你吧。村田沙耶香

5.你想知道我对你的爱情是什么吗？就是从心底里喜欢你，觉得你的一举一动都很亲切，不高兴你比喜欢我更喜欢别人。你要是喜欢别人我会哭，但是还是喜欢你。你是非常可爱的人，真应该遇到最好的人，我也真希望我就是。你要是愿意，我就永远爱你。你要是不愿意，我就永远相思。王小波《爱你就像爱生命》

6.春天里的事物都太浅薄，我不要春天，不要玫不要你眼里的泪光我只要你我只要你一个完整的朝夕余秀华《你说抱着我如抱着一朵白云》

7.送行时对你说 “保重哦”但真正想说的其实是“带上我”北川理惠《三行情书》

8.我是某个漫长夜晚里，最后才被发现的那颗星星。但当你说爱我的时候，我还是相信了。

9.后来我终于明白，他尽管跟天气一样难以预料，却也跟天气一样无可避免。安吉拉‧卡特《焚舟纪》

10.一旦见不到了，那个人的外表和话语也就变得像单纯的记录了吧。尽管可以尽情地想象，但是，光凭想象是制造不出人形的。只能感觉唯有回忆越来越近、越来越亲密，实际的那个人却是越行越远。

青山七惠

11.想人想得厉害的时候，也是淡淡的。像饿了许多日的人闻到炊烟，但知道不是自家的。

简媜

12.你越不喜欢一个人，你越能够信心百倍，轻而易举的吸引他。强烈的欲望使人丧失了爱情游戏中必不可少的一种漫不经心，你如被人吸引，就会产生自卑情结，因为我们总是想把最完美的品质赋予我们深爱的人。阿兰·德波顿

13.偏偏是你的薄情，使我回味无尽。木心

14.你像一个孩子一样来寻求安慰和帮助。我向你打开了我的房子、我的家、我的心，我把你的悲哀也变成我的悲哀，以为这样也许能帮助你承受住那种悲哀。王尔德《自深深处》

15.每当我找到了生命的意义，它就又变了。莱恩霍尔德·尼布尔

16.人无论再怎么被爱，都会挂念着那些没有得到的爱。《anone》

17.像他那样的人，经常眺望远方。那双眼睛总是清澈的，是我迄今为止见过最漂亮的眼睛。可能是因为我喜欢他才这样觉得吧。岩井俊二《情书》

18.我愿你快乐，即使你的快乐不再是因为我。 ​《廊桥遗梦》

19.与他不期而遇，我的心怦然一跳，让我恐惧又兴奋。我怕他出现、怕他不出现，怕他看我、更怕他不看我《请以你的名字呼唤我》

20.一个人可以假装开心，但声音就装不了，仔细一听就知道了。《春光乍泄》

21.你已经不爱我了，你刚刚转过身，就把我从眼神里抠出来，我感觉到了。《截句》

会不定期更新～

22.感情讲究的就是一个及时，在最喜欢的时候得到最想要的回应，不要让对方等太久，无论有多少热情，耗着耗着就没了。马男波杰克）

23.当你穿过了暴风雨，你就不再是原来的那个人了。by 村上春树）

24.成年人的告别仪式很简单，你没有回我消息，我也便默契的没有再发，就这样安静地消失在彼此的生活里，好像从没认识过一样。

25.心存怀疑虽是一种不愉快的体验，但至少不像深信不疑那般荒唐。

当我看到我喜欢的东西时，第一时间就是想拍一张照片给你发过去，但是一想到原来我们已经分开了，突然就觉得这东西我并不是很喜

26.真正了解你的，是当别人都对你的笑容信以为真的时候，看得见你眼里痛的人。

27.我很久前就意识到，你是在车站和地铁会跑起来赶那趟车的人，而我则永远保持一个节奏，宁可错过眼前的也不愿变更自己的步伐。但是我始终没有与你提起这一差别。因为我发现，在即将错过你的时候，我也曾跑了起来。

28.人一旦有了感情，就窝囊得不行，你说要敬往事一杯酒，再爱也不回头。实际就算你醉到黄昏独自愁，如果那人伸出手，你还是会跟他走 ​。

29.被真相伤害总比被谎言欺骗的好得到了再失去

总是比从来就没有得到更伤人（卡勒德·胡赛尼 《追风筝的人》）

30.曾经拥有的东西被夺走，并不代表就会回到原来没有那种东西的时候。东野圭吾 《白夜行》）

31.我曾赤诚天真地爱过你，除了伤心难过，一无所得。若干年后我想起，能够说出“我曾赤诚天真地爱过一个人”，这是一生之中，我最为安慰的事情。（by 葛婉仪）

32.大张旗鼓的离开其实都是试探，真正的离开是没有告别的，从来扯着嗓门喊着要走的人，都是最后自己把摔了一地的玻璃碎片，闷头弯腰一片一片拾了起来。而真正想离开的人，只是挑了一个风和日丽的下午，裹了件最常穿的大衣，出了门，然后就再也没有回来过。

33.无论对谁太过热情，就增加了不被珍惜的概率。倘若没有过度的欢喜，便不会有极度的悲伤。（太宰治 《人间失格》）

34.我想所谓孤独，就是你面对的那个人，他的情绪和你自己的情绪，不在同一个频率。（理查德·耶茨 《十一种孤独》）

35.所有关系变淡的原因，一个不说，一个不问。

八月十二日 再次更新一点点

36.许多年过去了，人们说陈年旧事可以被埋葬，然而我终于明白这是错的，因为往事会自行爬上来。（卡勒德·胡赛尼 《追风筝的人》）

37.我好久没有以小步紧跑去迎接一个人的那种快乐了。

“我八千健儿已经牺牲殆尽，敌攻势未衰，前途难卜。若阵地存在，我当生还晋见钧座。如阵地失守，我就死在疆场，身膏野草。

**他日抗战胜利，你作为抗日名将，乘舰过吴淞口时，如有波涛如山，那就是我来见你了**。———《郭汝瑰回忆录》

我亲爱的人，我对你们如此无情，**只因为民族已到存亡之际，我辈只能奋不顾身，挽救于万一。我的肉体即将陨灭，灵魂却将与你们同在，**敌人不会了解。老鬼，老枪不是个人，而是一种精神，一种信仰。———地下党人顾晓梦遗言 电影《风声》

余此次奉命出师抗日，志在躬赴前敌，为民族争生存，为四川争光荣，以尽军人之天职。不意宿病复发，未竟所愿。**尤望我川中袍泽，一本此志，始终不渝。即敌军一日不退出国境，川军则一日誓不还乡，以争取抗战最后之胜利，以求达我中华民族独立自由之目的。**———四川军阀刘湘遗书

是土也，我衣于是，我食于是，我居于是，我祖宗之坟墓在焉，妻子之田园在焉，苟欲夺此土者，则是夺我生也，则牺牲其生命，与之宣战。

**胜也好，败也好，就是不要同他讲和。**———蒋百里

意映卿卿如晤：吾今以此书与汝永别矣！**吾作此书时，尚是世中一人；汝看此书时，吾已成为阴间一鬼。**——林觉民 《与妻书》

“国家到了如此地步，除我等为其死，毫无其他办法。要相信，只要我等能本此决心，我们国家及我五千年历史之民族**决不致亡于区区三岛倭奴之手。为国家、民族死之决心，海不清、石不烂、决不半点改变，愿与诸弟共勉之**———张自忠 《告将士书》

奈何七尺之躯， 已许国，再难许卿———蔡锷

“川军子弟分东路和北路出川抗战，**所有路费，由四川自筹，没向国民政府要一分钱，开往淞沪战场的川军子弟穿着草鞋，在重庆的朝天门码头，登上民生公司的轮船**。”

“出发打仗了发薪水，发了薪水后大家赶快去买肉买鱼，长官问，上海这么繁华，为什么这个钱不到上海再花

**他们回答到：到了前线就是拼命了，不如提前吃好穿好…**”———纪录片《大后方》

“我们过去打内战，对不起国家民族，是极其耻辱的。今天的抗日战争是保土卫国，流血牺牲，这是我们军人应尽的天职，我们川军决不能辜负父老乡亲的期望，要洒尽热血，为国争光。”———四川军阀杨森

**我不愿你在我近前尽孝；只愿你在民族分上尽忠。**———川军死字旗，是川军战士王建堂在出川抗战前由其父亲王者诚赠送的一面写着一个斗大而苍劲有力的“死”字的旗帜。

左边：“**国难当头，日寇狰狞。国家兴亡，匹夫有分。本欲服役，奈过年龄。幸吾有子，自觉请缨。赐旗一面，时刻随身。伤时拭血，死后裹身。勇往直前，勿忘本分！**

**琼华吾爱，弹尽援绝人亡，城已破，予以决定为国牺牲，誓歼顽寇， 幸勿眷念于我**———电影《喋血孤城》余程万遗书，国民党第74军57师八千将士在师长余程万的带领下，与三万精锐日军展开殊死守城对抗战

**川军出川抗战，战而胜，凯旋而归，战而不胜，决心裹尸以还。**——川军出川宣言

**“老乡，我们中国人都投降了，还有中国吗？”**－－－杨靖宇将军

“**我的学生都死了，如今该我这个老师上了**”。———抗战时期一位空军教官单机破袭三十二架日军轰炸机编队，出征前，这位教官在日记中写下这句话。

**11月1日原本是白求恩返回延安，准备启程回国的日子**，他却在给一个头部化脓的战士疗伤，当时因为没有手套，污染物渗进伤口，11月2日，伤口开始化脓，病菌已经通过静脉扩散开来，11月6日白求恩的左手内侧出现肿块，淋巴结也开始肿大，感染已经发展到腋窝，**他的生命最终定格在11月12日凌晨5时28分，弥留于人世的最后一刻，他目光所及的不过是屋内粗糙的房梁和透过窗户洒进的一抹微光。**

有人问蒋逵：重庆防空洞为什么做的要高一点，宽一点

“**抗战结束以后，地下道也可以通车，老百姓也可以在里面到哪里去可以坐这些车走”**———蒋逵【1937年9月任重庆防空司令部参谋长】

**2011年，重庆地铁1号线建成使用，其中多处路段都用到了抗战时期挖掘的防空大隧道洞体。蒋逵，他们那一代人的梦想，终于在战争的烽烟散尽以后，变成了现实。**———纪录片《大后方》

**“走好，我亲爱的十二月党人，咱们就要去风雪茫茫的西伯利亚了……”**———《亮剑》原著

“赵刚睁开眼，两眼炯炯有光，他拍拍冯楠的后背，轻轻说道：“喂：十二月党人该上路了，黎明可是上路的好时候

她轻轻扶起赵刚说：“走好，我亲爱的十二月党人，咱们就要去风雪茫茫的西伯利亚了……”

**什么叫祖国，当我们跨过鸭绿江，看到战火的时候，我后背就是祖国。**———抗美援朝老兵

“呼叫81192，这里是553，我奉命接替你机执行巡航任务，请返航！”

“**81192收到，我已无法返航，你们继续前进，重复，你们继续前进！**

2001年南海撞机事件，81192就是王伟的座机，昔日在南海中美撞机事件后，王伟失踪，座机坠毁

而553号是第二架在辽宁号航母上完成起降的战斗机。

”“81192，这里是辽宁舰，前方空域已清空，我舰将派552.553号双机编队接替你执行海岸巡航任务，**15年了，该回家了，81192收到请回答，完毕！**

1975 年，湖北孝感市云梦县睡虎地，先后发掘出两座古墓，两座古墓相隔不远，一大一小。大墓中发现了一千余块竹简，记载的大都是战国末期，秦国的法律条文以及一些典型案列，被称为睡虎地秦墓竹简。

与大墓相比，小墓则显得非常寒酸，里面只发现两块长约 20 公分的木牍，木牍正反两面都写满文字，这是两千多年以前，两个秦国士兵写给哥哥的家书。两封家书或严谨，或调皮，解读下来，完全是一个令人倍感心酸的故事。

睡虎地秦墓竹简，又称睡虎地秦简、云梦秦简

**一 两封跨越两千余年的家书**

这两个秦国士兵，没人知道他们的姓氏，只从家书中发现，他俩是亲兄弟，安陆县人，当时属南郡管辖。

兄弟俩当中，哥哥叫黑夫，弟弟叫惊，他俩大约是家里的老三、老四，因为上面还有个哥哥，有个姐姐。哥哥单名一个字——衷，姐姐没有名字。

从家书中看出，兄弟俩对哥哥衷相当尊重，黑夫的家书是这样说的：

「黑夫、惊，恭敬问候亲爱的哥哥。妈妈还好吧，我们兄弟俩都挺好，前段时间哥俩因为打仗分开了几天，现在又见面了。

「这回写信的目的，就是让妈妈赶快寄点钱来，我们冬天出门打仗，眼看到了夏天，夏衣却还没有着落，收到家书之后，如果安陆丝布便宜，就从老家那边做好，跟钱一趟捎过来，如果老家丝布很贵，就多寄点钱，我们自己买布做衣服好了。

「淮阳发生叛乱，我们马上就要去攻打它，时间可能会很长。所以，钱一定不能给的太少。

我俩战场上挣到的爵位下来了吗？如果没有，也别太着急，大王是不会骗人的，如果下来，别忘了给送文书的说声谢谢。

「好了，就说到这里，回信的时候仔细点，千万别寄错地方。另外，惊还一再嘱咐我，请大哥代我俩向姑姑、姐姐以及乡里的爷爷奶奶们问好，当然，他到底什么意思，大哥肯定懂得，不管怎么说，一定要叫咱们的新弟媳和妴好好照顾母亲，千万别跟老人置气。如今这世道，大家都不容易。尽力吧。」

惊的家书跟黑夫大同小异，不同的是，惊特别提出，他借了同袍垣柏的钱，如今归还的时间就要到了，所以家里得赶紧把钱寄过来，还不能少了，有个五六百钱才差不多。否则，就会 「室弗遗，即死矣，急急急」，再不给我寄钱来，我马上就要死了，一定要快点啊。

惊得有多调皮，为了跟家里要钱，什么话都敢说。当然，他除了调皮之外，还有特别柔情的一面，因为在家书中，他就特别郑重的叮嘱新媳妇和妴，出门砍柴，一定不要走得太远，秦国新占领的地区，能不去就尽量别去，因为哪些地方，治安都比较混乱。

那么，这两封秦国士兵的家书，背后又隐藏着什么故事呢？

**二 两封家书背后的故事**

家书中提到，黑夫和惊都是南郡安陆县人，而安陆则是秦昭襄王 28 年，即前 278 年，武安君白起为攻占楚国郢都，在秦楚边境新设立的一个县。黑夫又在信中特别提到「黑夫等直佐淮阳，攻反城久」，即淮阳叛乱。二者综合下来考证，这两封家书的时间，应该在秦始皇刚开始讨伐楚国的那一年，即始皇帝二十一年，前 224 年。

两个兄弟一起当兵，这本身就是很有问题的，《周礼·地官司徒第二》中有云：

「凡起徒役，毋过家一人。」

一家服兵役，不能超过一个。按理，黑夫和惊有一个服兵役即可，可他俩居然都到了队伍上，为什么？

1.好不容易上了岸，就别提海里的事了

2.他只会记住他翻山越岭去找的人，不会记住翻山越岭找他的人

3.他只会说你别老是不开心，但是永远不会想知道你为什么不开心，也不会想办法让你开心

4.其实，让我崩溃的东西很简单，是你跟我说话时脸上的不耐烦，是你几个小时不回的消息，是你的忽略，是你的无视，是你的想怎样就怎样，是你忘记那些以前和我说过的话，是你给过我的那些失望和希望，是你从来没有考虑过我的感受，是你对我说的那些话让我一跌到底，是你的不理解认为什么都是错的，是你对我说的那些话的那一刻开始我便信了，但你却没有做到

5.让你失望的人，怎么可能只让你失望一次

6.她曾经很天真很真诚的爱过我，那后来呢，为什么会是这样，我丢下了她一段时间，突然想起她的时候，回头发现她长大了

7.我很久前就意识到，你是在车站和地铁会跑起来赶那趟车的人，而我则永远保持一个节奏，宁可错过眼前的也不愿变更自己的步伐。但是我始终没有与你提起这一差别。因为我发现，在即将错过你的时候，我也曾跑了起来。

8.心存怀疑虽是一种不愉快的体验，但至少不像深信不疑那般荒唐

9.成年人的告别仪式很简单，你没有回我消息，我也默契的没有再发，就这样安静地消失在彼此的生活里，好像从没认识过一样。

10.你已经不爱我了，你刚刚转身，就把我从眼神里抠出来，我感觉到了。

11.感情讲究的就是一个及时，在最喜欢的时候得到最想要的回应，不要让对方等太久，无论有多少热情，耗着耗着就没了。

12.最难过的是看到你和我在一起你却显得如此孤单

13.我曾赤诚天真地爱过你，除了伤心难过，一无所得。若干年后我想起，能够说出“我曾赤诚天真地爱过一个人”，这是一生之中，我最为安慰的事。

14.大张旗鼓地离开，其实都是试探，真正的离开，是没有告别的，从来扯着嗓子喊着要走的人，都是最后自己把摔了一地的玻璃碎片，闷头弯腰一片一片拾了起来。而真正想离开的人，只是挑了一个风和日丽的下午，裹了件最常穿的大衣出了门，然后就再也没有回来过。

15.你越不喜欢一个人，你越能够信心百倍，轻而易举地吸引他。强烈的欲望使人丧失了爱情游戏中必不可少的一种漫不经心，你如被人吸引，就会产生自卑情结，因为我们总是想把最完美的品质赋予我们深爱的人。

16.人一旦有了隔阂，就很难再走近，你没理解我的瞬间，我从未怪过你，因为你可以一直不长大，但我不能一直没有安全感

17.你明白的，也许我会回头看，但我绝不会往回走

18.后来有很多个阴天，我却不愿意再淋雨去见你

19.我懂你的苦衷，我理解你的难处，我也尊重你非要那样做的理由，没关系，我并不感到生气，只是很失望，仅此而已。我也不要你后悔，我就要你在平淡的生活某一天，突然想起我，然后猛的意识到自己到底失去了什么

20.也不是无所谓，只是很多时候有所谓也不能怎么样

21.他不过是在有条不紊的生活出现空档的时候，和我打发打发无聊罢了，而我用全部的时间去爱他，抽空才生活

22.“我深怕自己本非美玉，故而不敢加以刻苦琢磨，却又半信自己是块美玉，故又不肯庸庸碌碌，与瓦砾为伍。于是我渐渐地脱离凡尘，疏远世人，结果便是一任愤懑与羞恨日益助长内心那怯弱的自尊心。其实，任何人都是驯兽师，而那野兽，无非就是各人的性情而已。”

23.我确实真诚地喜欢过你，想过带你去看每年故宫的初雪，阿拉斯加的海岸线，我曾愿意与你两人独占一江秋，愿意与你郡亭枕上看潮头，铺着红地毯的礼堂，暮霭沉沉的原野，我都曾愿与你共享，我想象过和你一起生活，直到白发苍苍垂垂老矣，同枕共穴，至死不休。

可我现在也确实不喜欢你了，车站年久失修，江南的砖瓦裂了缝，当初不撞南墙不回头的热血已然冷却。抱歉啦，我们就此别过吧，我的喜欢要给别的人啦。

此生勿复见，山水不相逢。

24.多活十年又如何。你最多能比别人多活八十或九十岁那十年，不能多活二十岁这十年。

25.一气之下就立刻摔门而走这种任性的行为大概只有被爱的人才有资格这么做吧，我外婆家养了一条黑色的土狗，平时除了吃饭，不管春夏秋冬晚上睡觉锁在门外，没有人当它是一条宠物狗，也不会温柔的抚摸它，但是白天解开链子的时候它没有一次逃离过，我想它一定害怕离开了，也不会有任何人找它。

26.我感到难过，不是因为你欺骗了我，而是因为我再也不能相信你了。

27.“差点以为这辈子就是你了。”

28.道理都懂，事儿也拎得清，想得透，挺大个人儿了，大不了一欢而散，你心里没我，我怎么样都没用。

29.如果这次我们回不去了，那你我就好好保持距离，我也算是清醒了，我的爱让你觉得很累，那我就放过你，就当我们错过了

30.塞内加说，很多人一生不会遇到真爱，最终会因为害怕孤独死去而随便找个人互相饲养。但还是想说，当你越是畏惧越是不敢去爱时，这也许越容易成为事实。不要吝啬自己的感情。遇到一个真爱时，很多问题就没有那么复杂了。就算注定要受到伤害，那也会选择被那个人伤害。

31.所有人在发誓的时候都是真的觉得自己一定不会违背承诺，而在反悔的时候也都是真的觉得自己不能做到。

所以誓言这种东西无法衡量坚贞，也不能判断对错，它只能证明，在说出来的那一刻，彼此曾经真诚过。

32.为你流的眼泪太多了，你就只觉得我是个爱哭鬼，却不觉得我是因为爱你

33.我说过，我拿得起，无需放下。

34.我喜欢曾经的你，对于未来的一切美好遐想只限于曾经的你，而对于现在的你，我没有了任何的遗憾和热切，只是觉得你很像一个我爱过的人

35.一个人可以捱穷，两个人就不行了，因为会忍不住把自己的穷都怪罪给他。

36.无论我们最后生疏到什么样子，曾经对他的好都是真的，希望他不后悔认识我，也是真的快乐过。如果能回到从前，我还会选择认识他。

37.做梦梦到你了。

38.及尔偕老，老使我怨。淇则有岸，隰则有泮。总角之宴，言笑晏晏，信誓旦旦，不思其反。反是不思，亦已焉哉！

39.我知这世界，本如露水般短暂, 然而， 然而。

40.那些美梦，没给你，我一生有愧。

41.“什么都可以变，为什么这个不能变？”《无问西东》

42.我一直以为，我们是对的时间的对的人。

43.庭有枇杷树，吾妻死之年所手植也，今已亭亭如盖矣。

44.只愿君心似我心，定不负相思意

45.梦里见你，醒后遇雨

46.人失所爱，易于速老

47.秋天该很好，你若尚在场

48.今年欢笑复明年，秋月春风等闲度。弟走从军阿姨死，暮去朝来颜色故。门前冷落鞍马稀，老大嫁作商人妇。商人重利轻别离，前月浮梁买茶去。去来江口守空船，绕船月明江水寒。夜深忽梦少年事，梦啼妆泪红阑干

49.算了吧

50.我太年轻了，甚至不懂怎么去爱她。

51.都不爱了，何必僵持着。

52.年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。

53.我不曾摊开伤口任宰割，愈合就无人晓得。

54.他只是非常短暂的爱了我一下

55.不说就不会懂得男人，说了也不会懂。

56.当你找到了心中最美的那个贝壳后，就不要再来沙滩了。

57.非要跟你在一起的那股劲过了。

58.既往不咎。

59.是什么样的辜负，让你再遇到喜欢的人，不敢付出。

60.我们从很久以前，就没有以后了。

61.没能和你出去旅游，没能陪你去海边看日出，没能和你同居、做饭，没能和你去品味生活中的油盐酱醋，满是遗憾。

62.希望你的温柔是被友情、爱情、亲情宠出来的，而不是经历过世事之后，迫不得已的温柔。

63.真正在乎你的人，口袋里总有糖，而不是大道理，他知江湖艰险，只想护你周全。

64.我要成为更好的人，可以因为你，但不会为了你。

65.失去分享的欲望，便是散场的开始。

66.拧不开瓶盖我就使劲拧，灯泡坏了我就自己换，天冷了就自己带外套，饿了就自己做饭吃，所谓的安全感，我可以自己给。

67.能让女生死心塌地的从来不是钱财外貌，而是责任，是担当，是偏爱，是用心，是稳中，是忠诚，是细心，是三观，是温柔。

68.读书到某个相似段落色恍神，在外喝冷饮唤起味觉的苏醒，抑或是整理旧衣物时不落痕迹色叹息。这些由你衍生出来的琐碎，在数年如一日的白夜里，融汇成轻柔而遥远的光河。不再触及我，却依然照耀我。

69.我不要对不起，我要对得起。

70.爱里都是难过，得过且过。

71.再见一面吧，我把一见钟情还给你。

72.我与你，走过山海，想过未来，止于现在。

**有没有哪些最好一辈子也不要读懂的话？**

1、曾经以为我已经从那条臭水沟里面爬了出来。原来我只是学会了在臭水沟里游泳。  
2、“当利润达到10%的时候，他们将蠢蠢欲动；  
当利润达到50%的时候，他们将铤而走险；  
当利润达到100%的时候，他们敢于践踏人间的一切法律；  
当利润达到300%的时候，他们敢于冒着绞刑的危险。”  
恶鬼横行的乱世不可怕，可怕的是人心坏透，利字当头。  
——《资本论》  
3、地狱空荡荡，恶魔在人间。   
4、-“怎样算欺凌？”“十人欺负一人算欺凌。一百个人欺负一人也是。”-“那么一万个人呢？”“是正义啊。”  
5、有些笑容背后是紧咬牙关的灵魂。——柴静《看见》  
6、人最原始的天性赤裸裸地呈现在你面前，你看到的时候不由得感到恐惧，因为你看到的是自己。——《月亮与六便士》  
7、这世界上有两样东西不可直视，一是太阳，二是人心。——东野圭吾

8、你跋山涉水去见的人根本不会牢记你，他只会记得自己跋山涉水见过的人。  
9、没心没肺，才能活着不累。 ​​​​  
10、你错了邦妮，心里有很多苦的人，一点点甜能就填满。——马东  
11、不要蠢到用认识的时间长短来衡量感情。  
12、不够真诚是危险的，太过真诚是致命的。——王尔德  
13、人这东西，估计不是因为什么而“嗵”一声一下子死掉的，而是在许多东西一点点日积月累过程中死去的。——村上春树 ​​​​  
14、错的人就是错的人从来不会因为你能忍或者能多熬点时间就变成对的人——网易云音乐热评《明了》 ​​​​  
15、年少的时候，我觉得孤单是很酷的一件事。长大以后，我觉得孤单是很凄凉的一件事。现在，我觉得孤单不是一件事。 ——刘瑜的《送你一颗子弹》 ​​​​  
16、中年之后就变胖，似乎成为了一种如地心引力般无法改变的铁律。  
17、即使你的灵魂已经精疲力竭的时候，你的皮囊还在拖着你行走，行走。——孙频  
18、原来流泪，比流血还要疼。  
19、使人觉得遥远的不是时间长，而是两三件不可挽回的事。——博尔赫斯  
20、我所有的自负都来源于我的自卑，所有的英雄气概都来源于我的软弱。  
21、我年华虚度，空有一身疲倦。——海子《以梦为马》  
22、世界让我遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀。—— 阿多尼斯  
23、我们来不及认真地年轻，待到明白时，只能选择认真地老去——三毛  
24、钱的重要性，缺一次钱就全都懂了。  
25、世界上最大的遗憾，莫过于：我本可以。  
26、一旦流血，就会成为别人的焦点。  
27、中国男人很惨，没有宗教作依托，又没有一个外在所谓的“更年期”，只有独自悄悄地“中年危机”。  
28、只有一种药吞下去立马见效——剧毒的毒药。——白岩松  
29、越富有，决定就越容易做出，穷人则需要一次又一次克服自我控制问题。  
30、为了坚持而坚持，怎么可能带来胜利？——《白说》

人一旦有了依赖，就变成了幼儿园等人来接的小朋友。  
32、中年人的沧桑，总有一种无言的伤痛。目送生命的逝去，目送生命的远行，却只能目送，无法挽留。——龙应台  
33、医院的墙壁比教堂聆听了更多虔诚的祈祷。  
34、自杀需要一时的勇气，活着需要一生的勇气。  
35、当每件事都是容易的时候，一个人很快的就会变的愚蠢。——高尔基  
36、你日渐平庸，甘于平庸，将继续平庸。  
37、成绩和爱是划等号的。  
38、某些人用最小的方式参与生命，坚持清白无辜的幻想。——武志红  
39、从未发现自己的潜力，是一生的遗憾。40、等价的交换，才有了等价的友谊——李尚龙  
41、卦不敢算尽，只因世道无常。情不敢至深，唯恐大梦一场。——荀夜羽  
42、能用钱解决的事情，不要用人情。  
43、只有你努力过了，才知道绝望是什么。  
44、我用尽了全力，过着平凡的一生。——《月亮与六便士》  
45、等待死去，正在成为活下去的基本理由。  
46、工作的意义就是比破产强一点。  
47、与恶龙缠斗过久 ，自身亦成为恶龙。  
48、积将近90年的经验，我深知世界上确实是有坏人的。根据我的观察，坏人，同一切有毒的动植物一样，是并不知道自己是坏人的，是毒物的。根据我的观察，我还发现，坏人是不会改好的。坏人会一直存在，社会不可能出现大范围的公平。——季羡林  
49、损着别人的牙眼，却反对报复，主张宽容的人，万勿和他接近。——鲁迅  
50、生而为人，对不起。——寺内寿太郎《遗书》（多谢评论指正）

1. 未知苦处，不信神佛。---《杀破狼》Priest

2. 可是人生那么苦，太苦了，我只是想要一点好风景。---《东霓》笛安

3. 可是活着会痛，活着会累，活着就会想要怎么活得更好。---《踏血寻梅》王佳梅

4. 呵，良心是个懦夫，你惊扰得我好苦！蓝色的微光。这正是死沉沉的午夜。寒冷的汗珠挂在我皮肉上发抖。怎么！我难道会怕我自己吗？旁边并无别人哪：理查爱理查；那就是说，我就是我。这儿有凶手在吗？没有。有，我就是；那就逃命吧。怎么！逃避我自己的手吗？大有道理，否则我要对自己报复。怎么！自己报复自己吗？呀！我爱我自己。有什么可爱的？为了我自己我曾经做过什么好事吗？呵！没有...... ---《理查三世》莎士比亚

5. 人在少年，梦中不觉，醒后要归去。---《似是故人来》梅艳芳 填词：林夕

6. 黄粱一梦二十年，最终是不懂爱也不懂情，写歌的人假正经，听歌的人最无情。---《牡丹亭外》陈升

7. 春天该很好，你若尚在场。---《春夏秋冬》张国荣 填词：林振强

8. Parents are just kids having kids. ---《Rick and Morty》

9. 有时候，发疯是恶魔，而有时候，恶魔是我。---《开心死了》珍妮·罗森

10. “宝兄弟，亏你每日家杂学旁收的，难道就不知道酒性最热，要热吃下去，发散的就快；要冷吃下去，便凝结在内。拿五脏去暖他，岂不受害?” ---《红楼梦》曹雪芹

11. 我跟你差不多，周围的朋友不多，说上话的没有几个，我想这不是人的问题，人与人沟通本来就是个问题。朋友们也都一样吧，反正也都说得过去，想起来咱们以前天天聚，真应该好好珍惜。--- 《给玉子的信》L1STALLDO

12. 就算不能笑着送我走，也不要责怪着送我走。---《金钟铉遗书》

13. I took this picture so that I would never go back to him. --- （英国 Tate Modern 美术馆, 出处见图）

14. 不如意事常八九，能与人言无二三。—-《别子才司令》方岳

15. “...我真想杀了你 却只是紧握拳头 小时候希望快一点长大 去闯外面的世界 翻过家门口的篱笆 而时间真的没停下 妹妹已经长大 可这条路是去哪 反正我不想回家”—-《离家出走》刘聪KEY.L

16. 你在想谁想到睡不着 你应该觉得骄傲 很多人想失恋也没有目标 只是想睡个好觉 别炫耀 —-《你给我听好》陈奕迅 作词：林夕

17. 大概所有人在人群中，都是如此感受到强烈的孤独，任何亲密都被防御性的独立破坏掉，剩下互相站立着的人，彼此直直矗立，仿佛远古洪荒。—-《大裂》胡迁

18. “现在连愿意假装喜欢我的人都没有了。” ------我朋友酒后

19. 式微 式微 胡不归，微君之故 胡为乎中露，式微 式微 胡不归，微君之躬 胡为乎泥中—- 《诗经·邶风·式微》

20. "万般皆是命，半点不由人。"——冯梦龙《警世通言》

21. Bodies lie in the bright grass, and some are murdered, some are picnicking. ----- 英国伦敦 Tate Modern 美术馆

22. 仇恨，是种类似于某些中药材的东西，性寒、微苦，沉淀在人体中，散发着植物的清香。可是天长日久，却总是能催生一场又一场血肉横飞的爆炸。核武器、手榴弹、炸药包，当然还有被用作武器的暖水瓶，都是由仇恨憎送的礼品盒，打开它们，轰隆一声，火花四溅，浓烟滚滚，生命以一种迅捷的方式分崩离析。别忘了，那是个仪式，仇恨祝愿你们每个带着恨意生存的人，快乐。------《西决》笛安

23. 对人们应当加以爱抚，要不然就应当把他们消灭掉；因为人们受到了轻微的侵害，能够进行报复，但是对于重大的损害，他们就无能为力进行报复了。所以，我们对一个人加以侵害，应当是我们无需害怕他们会报复的一种侵害。-----《君主论》马基雅维利

24. 庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消。到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。-----《观潮》苏轼

25. 等我贴着它，看到它那条断了的后腿。它看上去至少有五吨重，能坐稳就很厉害了，我几乎笑了出来，说实话我很想抱着它哭一场，但他用鼻子勾了我一下，力气真大，然后一脚踩向我的胸口。

那几个动物园的人跑过来的时候，我还能看到他们嘴里骂着什么呢。------《大象席地而坐》胡迁

26. “这是上帝的房子”“不，这只是四面墙和一个屋顶”------《行尸走肉》Maggie

27. 做人最重要的是绝不欺骗自己；可自己却恰恰是最好骗的那个。 ------ 理查德·费曼

28. 大幅的空白祈求你用观点、图片或者一段故事来填满——你打算做什么、应该做什么、能够做什么、希望做什么，都拿来说说吧。科技无所不在，或摇尾乞怜，或暗暗试探，只想从你嘴里套出更多的言论。

如今，我们在社交媒体的表现主要是正面的。它满足了每个人炫耀的梦想，更多是“快来听听我生活的多好！快来看看我有多牛”。然而，真实的情况在其中已经不见了踪迹：我很害怕。我在挣扎。我陷入了迷茫。

在道路的起点，行路的人都兴奋又紧张。渴望从外界获得更多慰藉，却从来不会自我取暖。人人都有阴暗面，虽然远远算不上作恶多端，但说到底还是想少出力，多得利，这个阴暗面，就是自我。-----《绝对自控》瑞安·霍利迪

29. 人们讨厌社会潜规则的本质，是因为自己不是受益人。------《黑镜》

30. “根本不存在出路，只存在幻想。” ------《颐和园》

31. “Dexter, I love you so much... so, so much, and I probably always will. I just don't like you anymore. I'm sorry. ”------《One day》

32. “相信我，那绝对是个错误，如果你现在拒绝他，他就会重新制定他人生的目标，找一个世界上最漂亮最完美的女生，然后忘掉你。接着他会跟另一个女人结婚，度过他剩下的日子。然后他会对自己说，其实她才是最好的，但他必须装着过的很幸福，因为她不是你。” -------《爱你，罗茜》

33. "我他妈的好孤独。” —-《夜间飞行》

这个问题是“有哪些最好一辈子也不要读懂的话”，看了大家的留言，没读懂的朋友们应该很幸运从小被保护的很好吧，但是其实读懂了也没什么的。It‘s just the real world.，Wishing you all the best in your future endeavors.，人间是很苦啊，所以要活的酷一点 ;)

**1.目光放远，万事皆悲。（钱钟书）**

读懂了这句话，其实就看明白了一点：从出生开始，人生就是一个不断走向死亡的过程。所以，得是偶然的，失是必然的；聚是暂时的，散是永恒的。由此，内心就会变得很悲观，红楼中的林黛玉，就是因为看透了这一点，因此，喜散不喜聚，终日哭哭啼啼，非常悲观。

**2.未知苦处，不信神佛。（Priest）**

明白了这句话，意味着已经饱尝世艰。如果可以选择，还是不明白的好，因为这意味着少吃一些苦，少受一些难。

**3.地狱空荡荡，恶魔在人间。**

每当发生各种恶性事件时，新闻评论下面都会出现这句话。如果可以，希望这句话永远不要出现，大家都不明白。当然，这只是一种美好的奢望。

**4.人生就像闹钟，可以回到起点。**

这句话看上去乐观，其实更多是无奈。当年，认识一个朋友，大学毕业后就在一个企业工作，从事一个非常小众的行业，干了二十多年。后来，企业破产，他一夜回到解放前。那段时间，他非常焦虑和痛苦，上有老下有小，压力大，工作又不好找。这种回到起点的感受，还是不明白更好。

**5.昨日之深渊，今日之浅谈。（永井荷风）**

其实，今日之浅谈，并不能完全抹去昨日之深渊的伤痛。真实的生活不是艺术，不能带上唯美滤镜，隐去灰暗，放大美好。真实的生活中，有不少人经历昨日之深渊，就永远呆在深渊里，再也没有走出来。

**6.可以去挖掘人性，但永远别去考验人性。**

人性经不起考验，一旦去考验，会看到一个深不见底的黑洞——它会吞噬无数的东西，令人不寒而栗。

**7.战争不决定谁对了，只决定谁留下了。（罗素）**

真实的战争，没有主角光环，甚至都没有英雄，只有硝烟、血泪和尸体，还有本能的恐惧，以及无聊、空虚和乏腻。对于国家来说，战争可能有胜负；但对个人来说，战争更多是伤痛，在某种程度上，留下来了，就是最大的胜利。

**8.若能避开猛烈的欢喜，自然不会有悲痛来袭。（太宰治）**

如果可以，一切水到渠成、顺其自然是最好的，换言之，就是没有猛烈的欢喜，也没有悲痛来袭。

**9.最不合逻辑的地方，一定埋藏着最深刻的逻辑。（余秋雨）**

以色列作家赫拉利在《人类简史》中说，人类由采集社会进入农业社会，其实付出了很大的代价：工作时间更长，人身更不自由，身体因为过于劳累而更快衰老死亡，还产生了各种不平等，出现了食利阶层……对个体而言，这种选择完全不合逻辑。但是，待在采集社会意味着只能养活少数人，而进入农业社会则可以养活更多人，因此，对人类群体来说，这种选择却符合物种进化的逻辑。当今世界上数量最多的禽类，是鸡。但99%的鸡都生活在狭小的商品笼子里，几十天就被宰杀——物种的成功，并不一定意味着的个体的幸福，有时候反而是灾难。

**10.世上有两样东西不可直视，一是太阳，二是人心。（东野圭吾）**

看过东野圭吾的小说，尤其是《白夜行》，就会明白这句话。当然，如果可以选择的话，还是不懂更好。

**11.一个人的死是一个悲剧，而千百万人的死却仅仅是一串冰冷的数字。（普利策）**

媒体报道新闻的时候，如果采用故事会的叙事方式，一个人的死亡，会跌宕起伏，让人深受触动，甚至泪洒衣襟。反之，如果采用通稿方式，那千百人的死亡，可能只是罗列名字，对人们的触动，会小很多。人有时候是感性的，这种感性让我们喜欢听故事，而不太喜欢看数字。所以，两个人经历了同样的事情，会讲故事的那个人永远更受关注。

**12.和人接触的时间越长，我就越喜欢狗，狗永远是狗，人有时候不是人!（罗兰夫人）**

当罗兰夫人在法国大革命期间走上断头台 时候，对人性有了更多的反思。这句话虽然有点极端，但一定程度上，确实讽刺了见风使舵、善变无原则的人，而这种人在现实中并不少见。

**13.一个人在城里面砍掉一棵树，人们会批评他破坏环境，毫无公德心；而一个伐木工人在野外放倒一大片森林，却能赢得大家的赞许，被看做是勤劳的好公民。（梭罗）**

作为心灵的隐修者，梭罗很早就看破了当时美国都市文化的荒谬，也对物欲主义进行了辛辣的讽刺。这种讽刺，至今震耳发聩，让人深思。

**14.人们的世界没有错，错的一定是星空，那种无法跋涉的寒冷，总让深情的人错足。（简媜）**

当你读懂了这句话，你就知道了人生的无奈，很多时候，一些无法把控的因素，会让你摔得很惨，却无可奈何，只能像一只小兽，找个角落默默添伤，然后找一些话来安慰自己，甚至是欺骗自己，从而让往后余生可以继续坚强的活下去。

**15.如果你丢了一部iPhoneX，你妈妈知道了又给你买了一部iPhone11，你可能还是会很高兴。如果你的对象跟你分手，但是你爱慕已久的女神却跟你表白，你可能还是会不由自主的高兴起来。很多时候，人们并不是害怕失去，而是害怕失去以后没有更好的可以代替。**

这话犀利无比，直指人性。人性就像月亮，有光明的一面，也有阴暗的一面。读懂了这句话，意味着对人性的阴暗面，已经有感悟或体会。所以，还是一辈子读不懂更好。

**1.父母在，人生尚有来处；父母去，人生只剩归途。——毕淑敏《孝心无价》**

**2.曾经以为我已经从那条臭水沟里爬了出来，原来我只是学会了在臭水沟里游泳。**

**3.我所有的自负都来源于我的自卑，所有的英雄气概都来源于我的软弱。——马良《坦白书》**

**4.即使你的灵魂已经精疲力竭的时候，你的皮囊还在拖着你行走，行走。——孙频**

**5.不够真诚是危险的，太过真诚是致命的。——王尔德**

**6.这世界上有两样东西不可直视，一是太阳，二是人心。——东野圭吾**

**7.不要向任何人诉苦，因为20%的人不关心，剩下的80%听到后很高兴。**

**8.无论你说话多么谨慎，总有人歪曲你的意思。**

**9.有些笑容背后是咬紧牙关的灵魂。——柴静《看见》**

**10.你错了邦妮，心里有很多苦的人，一点点甜就能填满。——马东《奇葩说》**

**11.你日渐平庸，甘于平庸，将继续平庸。**

**12.自杀需要一时的勇气，活着需要一生的勇气。**

**13.中国男人很惨，没有宗教作依托，又没有一个外在所谓的更年期，只有独自悄悄地中年危机。**

**14.年纪大了就变得喜欢和自己周旋。我得我一寸，我进我一尺。——德卡卡**

**15.从不轻易袒露对你的思念，埋得深些，便好似能走得远些。——月下贪欢**

**16.每个当下我都在否定自己的过去，也没有成长，好像一直在原地打转。**

**17.所谓世人，不就是你吗？**

**18.相互轻蔑却又彼此来往，并一起自我作践，这就是世上所谓“朋友”的真面目。**

**19.我的不幸，恰恰在于我缺乏拒绝的能力，我害怕一旦拒绝别人，便会在彼此心里留下永远无法愈合的裂痕。**

**19.胆小鬼连幸福都会害怕，碰到棉花都会受伤，有时还会被幸福所伤。在还没受伤之前，焦虑的想要尽早保持原状的分开，并散步着与往常一般自娱娱人的烟雾。**

**20.人啊，明明一点儿也不了解对方，错看对方，却视彼此为独一无二的挚友，一生不了解对方的真性情，待一方撒手西去，还要为其哭泣，念诵悼词。**

**21.回首前尘，尽是可耻的过往。**

**22.现在天气变得很冷很冷，万物的隔阂大概也会变得越来越大了吧。**

**23.难道信赖也是一种罪过吗？**

​​**17条——23条句子都来自太宰治•́ωก。**



***人生总是丧丧胖胖但还带着点甜甜。我想做你生活里的一颗糖，你要加油鸭❀。***

1、幸运的人一生都被**童年**治愈，不幸的人一生都在治愈童年。——阿德勒（出处有争议）

2、健康的人不会折磨他人，往往是那些曾**受折磨**的人转而成为折磨他人者。——荣格

3、人生有**两大悲剧**：一个是没有得到你心爱的东西；另一个是得到了你心爱的东西。——弗洛伊德（出处有争议）

4、我们爱的时候对**痛苦**最不设防。——弗洛伊德

5、不成熟的爱：因为我需要你，所以我爱你。成熟的爱：因为我爱你，所以**我需要你**。——弗洛姆

6、**孤独**并不是来自身边无人。感到孤独的真正原因是因为一个人无法与他人交流对其最要紧的感受。——荣格

7、一个人毕其一生的努力，就是在整合他自童年时代起就已形成的**性格**。——荣格

8、为了避免对**人性**失望，我们必须首先放弃对人性的幻想。——马斯洛

9、从许多方面看来，人会相信宿命其实是出于**怯懦**的逃避，因为相信宿命就可以不必在有益的人生方向孜孜矻矻，基于上述理由，宿命论信念只是一种虚假的精神支柱——阿德勒

10、你知道何谓**沮丧**，就是你用一辈子工夫，在公司或任何领域里往上攀爬，却在抵达最高处的同时，发现自我爬错了墙头。——坎伯

11、我们一定不要忘记，即使处境无望，在劫难逃，我们仍可以从中找到生命的**意义**。在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度；人类最后的自由就是选择自己的态度。——弗兰克

12、在人前我们总是习惯于**伪装**自己，但最终也蒙骗了自己。——弗朗索瓦德

13、拒绝**滋养**别人，因为自己没有被这样滋养过。——曾奇峰

14、任何心理**创伤**，都必须有所谓受伤害者的“配合”，才能够完成。——曾奇峰

15、哀伤是因为在某种情境下产生了抑郁，而**抑郁**则是无处不在的忧伤。——《走出抑郁》

16、**群体**只会干两种事——锦上添花或落井下石。——《乌合之众》

17、**“好人”**的内核，是一个疲倦的灵魂——《我们内心的冲突》

18、所谓**心理防御**，就是我们为逃避痛苦而向自己撒的谎。——《为什么我们总是在逃避》

19、我们讨厌的任何**境遇**，竟然就是我们一直寻寻觅觅的，进入内心的入口。——《一念之转》

20、有些人宁愿承受**拖延**所带来的痛苦后果，也不愿意承受努力之后却没有如愿以偿所带来的羞辱。——《拖延心理学》

21、**遗忘**了某些东西，不是因为它的不重要，而是因为它太重要了。——《当尼采哭泣》

22、只有**追求完美**、做错事、失败，这三种事会消耗您的精力，占据您的注意力。——《医治受伤的自信》

23、**孤独**的感觉是所有焦躁的根源。——《爱的艺术》

24、如果没能够消化好**创伤**，那些被压抑了下去的东西注定会变成当下的经历被重复出来。——弗洛伊德

25、往外张望的人在做梦，向内**审视**的人才是清醒的。——荣格

26、并非是“世界”本身**复杂**，完全是“你”把世界看得复杂。——《被讨厌的勇气》

27、我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到**真正的自己**。——《无声告白》

28、**家**，是爱与温暖的传递通道，也是恨与伤害的传递通道。——《原生家庭》

29、一旦做对了的事没受到**关注**，人就会试图去做不对的事，以求受到“负面关注”。我们不该为了迫使人生陷入悲惨境遇的事而努力。——阿德勒

30、对于普通人来说，一生最重要的功课就是学会**接受自己**。——荣格

31、所有人都渴望得到**幸福**，但许多人却被哄骗在错误的地方寻找着幸福。——《积极情绪的力量》

32、漫长的旅途中，外部世界的脚程可能有一百万步，而**内心**世界却只有区区一步。——《为什么我们总是在逃避》

33、大部分**恐惧**与懒惰有关，我们常常害怕改变，只是因为自己太懒。——《少有人走的路》

34、未被表达的**情绪**永远都不会消失，它们只是被活埋了，有朝一日会以更丑恶的方式爆发出来。——弗洛伊德

35、人是一种会**骗自己**的动物，我们吃了很多无益的苦，虚掷了不少年华，所以有人就想说，这种经历是崇高的。——《人性的逆转》

36、所谓“开朗又**温顺**的孩子”，其实带着精神性死亡展开了人生。——《不乖》

37、很多人**结婚**，只是为了找个跟自己一起看电影的人，而不是能够一起分享看电影心得的人。——林夕

38、她那时候还太年轻，不知道所有命运赠送的礼物，早已在暗中标好了**价格。**——茨威格

39、我们很少信任比我们好的人，宁肯避免与他们来往，却常对与我们相似、和我们有着共同弱点的人吐露心迹，我们并不希望改掉弱点，只希望受到**怜悯与鼓励**。——加缪

40、不要太在乎一些人，越在乎，越**卑微**——周国平

1.生而为人，我很抱歉。——太宰治

2.人性本凉薄，又何介谁比谁更多。——三毛

3.世间本就没有什么公平可言。

4.你日渐平庸，甘于平庸，将继续平庸。

5.我用尽了全力，过着平凡的一生。——毛姆

6.城市是一个几百万人一起孤独生活的地方。——梭罗

7.世界上本来就有许多格格不入的事物为了共存而不得不相互接受。—— 博尔赫斯 ​​​

8.人心中的偏见是一座大山，任凭你怎样都休想搬动。——《哪吒》

9.随着时光流逝，我慢慢地明白了，只有存在的东西才会消失，不管是城市，爱情，还是父母。——伊塔洛·卡尔维诺

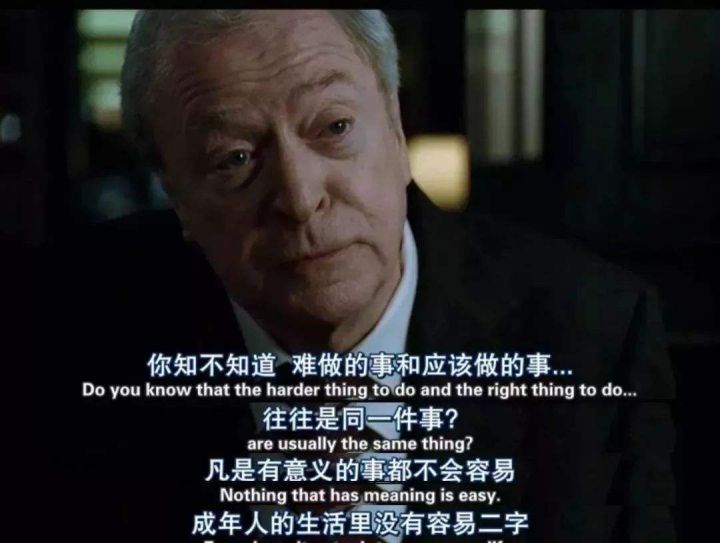
10.十年生死两茫茫，不思量，自难忘。——苏轼

11.这世上根本不存在感同身受， 自己的故事自己找个树洞藏起来， 没有人会在意你的心酸难过， 所以别傻傻的摊开伤口向别人诉苦， 这世上多的是撒盐的人。

12.让你失望的人，怎么可能只让你失望一次。

13.不如意事常八九，能与人言无二三。—-《别子才司令》方岳

14.万般皆是命，半点不由人。——冯梦龙《警世通言》



15.一个人自以为刻骨铭心的回忆。别人也许早已经忘记了。——张小娴《流波上的舞》

16.热闹是他们的，我什么都没有。——朱自清

17.地狱空荡荡，恶魔在人间。

18.永远不要试图去考验人性。

19.君埋泉下泥销骨，我寄人间雪满头。——白居易

20.明日隔山岳，世事两茫茫。《赠卫八处士》

21.我本可以忍受黑暗，如果我不曾见过太阳。——艾米莉狄金森

1.面具戴太久，就会长到脸上，再想揭下来，除非伤筋动骨扒皮。——鲁迅

​​​2.生而为人，我很抱歉。——寺内寿太郎《遗书》

3.明明是个消极阴郁的人，人一多我就不受控制地阳光起来，真是奇怪。——佚名

4.我们听过无数的道理，却仍旧过不好这一生。——电影《后会无期》

5.北上广容不下肉身，三四线放不下灵魂。——佚名

6.如今的我，谈不上幸福，也谈不上不幸。一切都会过去的。——太宰冶《人间失格》

7.对于女人，没有理想抱负，反倒是个优点。——《大明宫词》

8.可是有些人血里有风，天生就要注定漂泊。——《武林外传》

9.最后我只能跟自己说，最通情达理的方式就是不要勉强自己。——阿尔贝·加缪

10.因为我已经懂得一个人生活了，婚姻就像一个赠品。——《东京女子图鉴》

11.小时候真傻，居然盼着长大。——佚名

12.小时候，微笑是一种心情；长大后，微笑是一种表情。——佚名

13.为不出的日子，现在都回不去了——村上春树《且听风吟》

14.你说得对，我不爱你，你也不爱我，我们只是两个孤单的人，想少恨自己一点而已。可能我们以后会一直如此，可能我们以前也是如此。——《马男波杰克》

15.只有有事的时候，人才会说自己没事。——《马男波杰克》

16.People can't be answers, they're just more questions.

人不能解决问题，他们只会带来更多的问题。——《去他X的世界》

17.我只是想有个人能告诉我如何去生活，因为迄今为止我似乎把我的生活过得一团糟。——《伦敦生活》

18.茕茕白兔，东走西顾。衣不如新，人不如故。——《古艳歌》

19.夜晚一个人静静承受，白天又带着心事去工作。觉得自己在海上，无依无靠地漂流。我觉得这种无助，这种认知……没有归属，没有安全感，**当你意识到自己是这样，就别去寻找归属**。——《超脱》

20.螃蟹在剥我的壳，笔记本在写我。漫天的我落在雪花上落叶上。而你在想我。——武汉大学三行情诗大赛

21.不如意事常八九，可与言人无二三。——方岳《别子才司令》

22.“为什么有些好人会和错的人交往呢？”“我们只接受自己认为配得上的爱。”——《壁花少年》

23.你看那个人，好奇怪啊，像一条狗。——《大话西游》

24.如果我有的选，我能比你们所有人都好。——《何以为家》

25.二十七岁的我，丝毫不比十五岁的我聪明。——《言叶之庭》

26.嘴上说着单身挺好，可是看到两个人，还是会沉默。——佚名

27.和你们这些少爷不同，我们光是活着就已经竭尽全力了。——《银魂》

28.城市是一个几百万人一起孤独生活的地方。——梭罗

29.不知道从什么时候开始，在什么东西上面都有个日期，秋刀鱼会过期，肉罐头会过期，连保鲜纸都会过期，我开始怀疑，在这个世界上，还有什么东西是不会过期的?——《重庆森林》

30.熬夜是因为对白天的生活不满意，不甘心就此遗憾地放过今天。——佚名

好了，今天的夜熬完了，我要放过今天的自己了。缘更。

**你摘抄过哪些句子？**

1、**眼看他起朱楼，眼看他宴宾客，眼看他楼塌了。**这青苔碧瓦堆，俺曾睡风流觉，将五十年兴亡看饱。（续四十出 余韵）

金粉未消亡，闻得六朝香，满天涯烟草断人肠。  
**怕催花信紧，风风雨雨，误了春光**。（第五出 访翠）

——孔尚任《桃花扇》

2、**行路难，不在水，不在山，只在人情反覆间！**——白居易《太行路》

3、 那时我们有梦  
关于文学，关于爱情，关于穿越世界的旅行  
如今我们深夜饮酒  
杯子碰到一起  
都是梦破碎的声音——北岛《波兰来客》

4、借我一个暮年，  
借我碎片，  
借我瞻前与顾后，  
借我执拗如少年。  
借我后天长成的先天，  
借我变如不曾改变。——《借我》

5、彼佳，彼对我无情——尊敬之。  
彼佳，彼对我有情——酬答之。  
彼劣，彼对我无情——漠视之。  
彼劣，彼对我有情——远避之。

——木心《素履之往·四个态度》

6、我们不屑与他人为伍  
却又害怕自己与众不同——保罗·柯艾略

7、楼下一个男人病得要死，那间壁的一家唱着留声机；对面是弄孩子。楼上有两人狂笑；还有打牌声。河中的船上有女人哭着她死去的母亲。人类的悲欢并不相通，我只觉得他们吵闹。——鲁迅《而已集·小杂感》

8、当时大概有若干人痛惜，若干人快意，若干人没有什么意见，若干人当做酒后茶余的谈助罢。接着便将被人们忘却。久受压制的人们，被压制时只能忍苦，幸而解放了便只知道作乐，悲壮剧是不能久留在记忆里的。——鲁迅《而已集·一九二七年》

9、总之你是这样的，因为我说你是这样的。——鲁迅《而已集·略谈香港》

10、这样看你，用所有眼睛和所有距离就像风住了，风又起——冯唐《冯唐诗百首·沉溺》

10、欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。——《菜根谭》

11、在疯狂面前，理智是软弱无力的。——刘慈欣《三体》

12、这就是平静，真正的平静——万物归隐，不再继续躲藏。——阿加莎·克里斯蒂《无人生还》

13、愿少年，乘风破浪，他日勿忘化雨功。——汪曾祺《岁月钟声》

14、一个人总要走陌生的路，看陌生的风景，听陌生的歌。然后在某个不经意的瞬间，你会发现，原本费尽心机想要忘记的事情，真的就那么忘记了。——《蓝莓之夜》

15、在我看来，一个人若能做自己喜欢做的事，并且靠着养活自己，又能和自己喜欢的人在一起，并且使他（她们也感到快乐，即可称幸福。——周国平《论幸福》

16、其实所有纠结做选择的人心里早就有了答案，咨询只是想得到内心所倾向的选择。最终所谓的命运，还是自己一步步走出来的。——东野圭吾《解忧杂货店》

17、请不要相信我的美丽，也不要相信我的爱情，在涂满了油彩的面容之下，我有的是颗戏子的心。所以，请千万不要把我的悲伤当真，也别随着我的表演心碎。今生今世，我只是一个戏子，永远在别人的故事里，流着自己的泪。——席慕容《戏子》

18、十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，无处话凄凉。纵使相逢应不识，尘满面，鬓如霜。

夜来幽梦忽还乡，小轩窗，正梳妆。相顾无言，惟有泪千行。料得年年断肠处，明月夜，短松冈。——苏轼《江城子·乙卯正月二十日夜记梦》

19、滴不尽相思血泪抛红豆，开不完春柳春花满画楼。睡不稳纱窗风雨黄昏后，忘不了新愁与旧愁。咽不下玉粒金莼噎满喉，照不尽菱花镜里形容瘦。展不开的眉头，捱不明的更漏。呀，恰便似遮不住的青山隐隐，流不断的绿水悠悠。——曹雪芹《红豆词》

20、天空不只在我们头顶。它一直延伸至大地。每当我们从地上抬起脚，我们就走在天空里。——小野洋子《葡萄柚》

21、不吁然 不吟唱 只拾掇行囊

趟出这片枯寂就趟过生长

遇见风起水浪就遇过虚妄

忍住顷刻回望就忍过恓惶

一如年少模样——陈鸿宇《途中》词作：唐映枫

22、成熟是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不腻耳的声响，一种不再需要对别人察言观色的从容，一种终于停止向周围申诉求告的大气，一种不理会喧闹的微笑，一种洗刷了偏激的淡漠，一种无需声张的厚实，一种能够看的很远却并不陡峭的高度。——余秋雨《山居笔记》

23、再小的个子，也能给沙漠留下长长的身影；再小的人物，也能让历史吐出重重的叹息。——余秋雨《文化苦旅》

24、话不像话最好不说，话不投机最好沉默。

25、在生命中曾经有过的所有灿烂，终究都是需要我们用寂寞来偿还。——马尔克斯《百年孤独》

26、生活的有趣还在于，你昨日的最大痛楚，极可能会造就你明日的最大力量。——德鲁·巴里摩尔

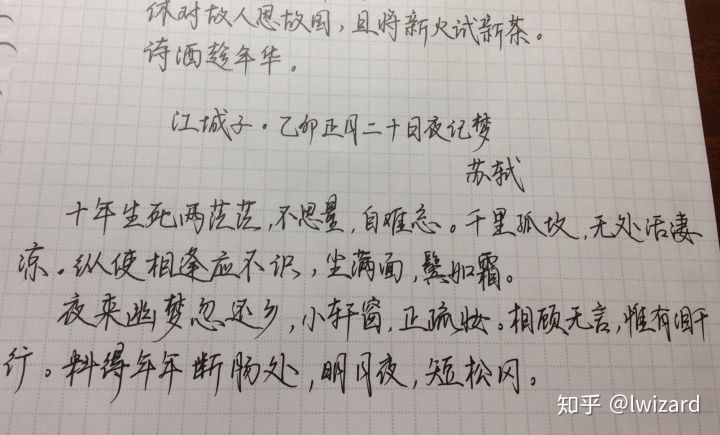
27、别在树下徘徊别在雨中沉思，别在黑暗中落泪向前看，还有一片明亮的天不会使人感到彷徨——莎士比亚《暴风雨》

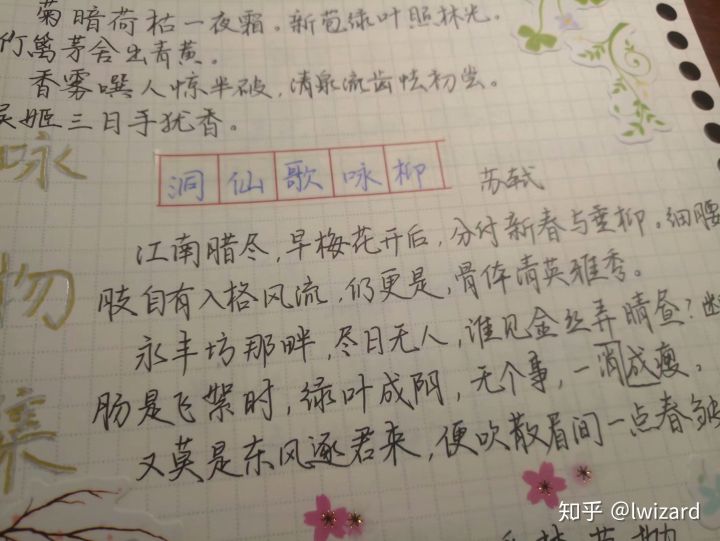
28、有一个夜晚我烧毁了所有的记忆从此我的梦就透明了有一个早晨我扔掉了所有的昨天从此我的脚步就轻盈了——泰戈尔

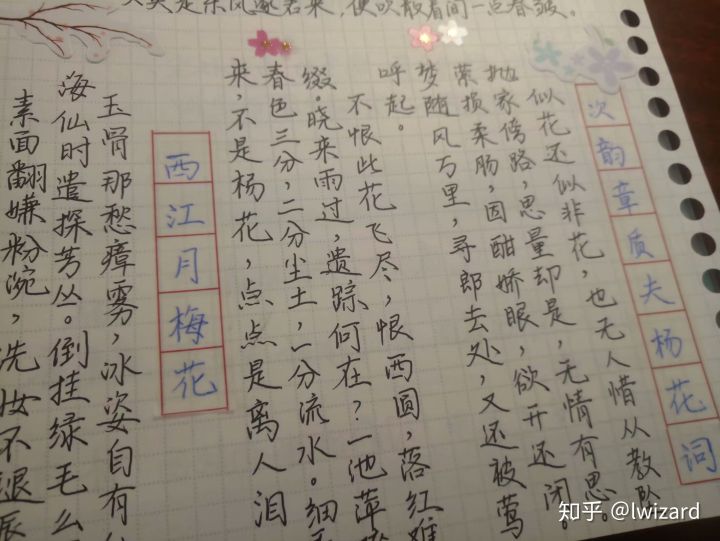
29、流水记得，那个身影总在桥边；夕阳记得，那个时候总是傍晚。水迢迢，山重重，路漫漫，难挡思念是风是云是婵娟。——汪国真《思念是风是云是婵娟》

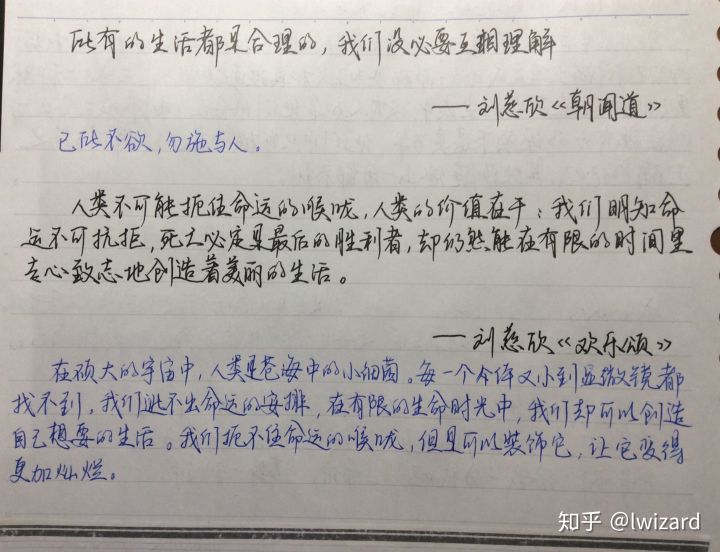
30、社会上之习惯，杀许多之善人。文学上之习惯，杀许多之天才。——王国维《人间词话》

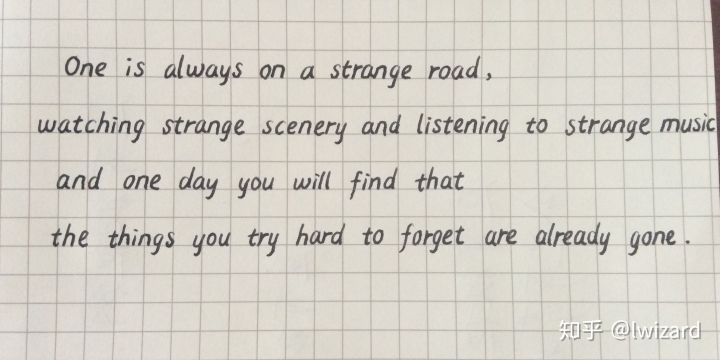
31、纷扰的人世间总有一股浪潮，只要顺水推舟，便能驶向财富；如果你忽略了它，整个人生航程势必只有搁浅和痛苦。我们现在正在浩瀚汪洋中漂流，时机成熟时我们当乘风破浪，否则将痛失前程。——莎士比亚《裘力斯·凯撒》











**·白天好好读书，晚上好好睡觉，你想要的，梦里和未来都会给你。**

**·人不能活得太明白，看到了尽头，就容易看轻生命。*（注：原创）***

**·不管你做什么，都要做到极致。上班就认真工作，笑就尽情大笑，吃东西时就像是最后一餐那样去享受。*——《绿皮书》***

**·理解得越多就越痛苦。知道得越多就越撕裂。但他有着同痛苦相对称的清澈，与绝望相均衡的坚韧。--*法国诗人勒内·夏尔***

**·时间里，每个人都是一个世界。*（原创）***

**·我们浪费精力和时间试图证明我们合群。​*--网络***

**·嘴巴那么毒，内心一定有很多苦吧**。***--《破产姐妹》***

**·我总是想回家， 因为那里没有人说我孤独。*（注：原创）***

**·快乐分享错了人，就成了显摆。难过倾诉错了人，就成了矫情 。--匿名**

**·-如果提前了解了你们要面对的人生，不知你们是否，还会有勇气前来。**

**·都是俗人，要多看些人间极恶，才不会被生活轻易压倒。*（注：原创）***

**·看见的和听到的，常常会令你们沮丧，世俗是这样的强大。强大到生不出改变它们的念头来。**

**·可是有机会提前了解了你们的人生，知道青春也不过只有这些日子，不知你们是否还会在意那些世俗希望你们在意的事情，比如占有多少才更荣耀，拥有什么才能被爱。**

**·等你们长大你们会因绿芽冒出土地而喜悦；会对初升的太阳欢呼跳跃；也会给别人善意和温暖；但是却在赞美别的生命的同时，常常甚至永远地忘了自己的珍贵。愿你在被打击时，记起你的珍贵，抵抗恶意；愿你在迷茫时，坚信你的珍贵。 爱你所爱，行你所行，听从你心无问西东。*--《无问西东》***

**·终是时间割了人心。*（注：原创）***

**·我的生命不过是温柔的疯狂，眼里一片海，我却不肯蓝。*--兰波***

**·人生是含泪的微笑。**

**·所有痛苦都来自于你的不够优秀。*（注：原创）***

**·生活得有趣还在于，你昨日的最大痛楚，极可能会造就你明日的最大力量。**

**·如果我能像故乡的云，全身发光又自由。*（注：原创）***

·“**心若是牢笼，处处为牢笼**。”***--《肖申克的救赎》***

**·怪我心太大，抓不住时间。*（注：原创）***

**·我以为我脱下眼镜看世界，就看不到社会的险恶了。*（注：原创）***

**·人一旦有了梦想，怎么可能只满足于在地上爬。**

***·*锻个佛心，度我浮生；无欲也无求。**

**·俄罗斯方块告诉我们，你合群了，你就消失了。--*奶茶***

**·到底人就是人不是神，没法超凡脱俗，跳不出悲欢离合、喜怒哀乐。*--鲁迅***

**·久经疾苦，不恨红尘。*（原创）***

**·聚散总是无常，人生别来无恙。**

**·用自己喜欢的方式，让心里高兴，这是一个普通人，对生活最好的致敬。**

**·嘲笑和排斥从幼儿园开始，谁说人之初性本善呢，谁说“他们只是孩子”呢，孩子的等级划分、拉帮结派和打压异己，偏偏是最原始最残酷的。他们不像成年人伪善，所以他们看不起谁，讨厌谁，就光明正大表现出来，光明正大地欺压他，嘲笑他，孤立他，打击他。*--《少年的你，如此美丽》***

**·人是为了活着本身而活着的，而不是为了活着之外的任何事物而活着。*--余华***

**·没有什么比时间更具有说服力了，因为时间无需通知我们就可以改变一切。*--余华***

**·哪有什么生活，十几年来，我都是在生存。**

**·当强与弱对峙，出现孤立与被孤立，欺凌与被欺凌的情形时，生物的潜意识会让它们趋向于远离被孤立被欺凌的一方。*--《少年的你，如此美丽》***

**·兜兜转转，生活依旧。**

兜兜转转，生活如一。

**·“我活不成济公样子，放不下那么多东西。我救济不了苍生，但我活在苍生里。” 我一个人 ，我活在当下 ，我他妈享受人生。 --*《路过人间》网易云热评***

**·潜意识在操控你的人生，而你却称其为命运。**

**·一个人如果按照自己的内心活下去，要么成为一个疯子，要么成为一个传奇。**

**·人性一个最特别的弱点就是在意别人如何看待自己。这一程，希望你活的烈马青葱，不为他人的目光所累。**

**·话不像话最好不说，话不投机最好沉默。**

**·我不是不勇敢，我是没有面对他人那张满脸嘲讽的脸和受到他们一口一口唾沫的勇气。*（原创）***

**每一段走过的路，都有它不得不这样跋涉的原因 *--席慕容***

**·没有人喜欢孤独，只是不愿失望。*--村上春树***

**·你的问题主要在于读书不多而想得太多 *--杨绛***

**·假若你不够快乐，也不要把眉头紧锁，人生本来短暂，为什么还要栽培苦涩。 --*汪国真***

**·从童年起，我便独自一人，照顾着， 历代的星辰。--*白鹤林《孤独》 ​***

·**人生在世如身处荆棘之中，心不动，人不妄动，不动则不伤;如心动，则人妄动，伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。**

**·在最好的年纪别陷入最极端的东西，比如说爱情。（注：*原创）***

**·读的书多了，懂得的东西多了，这些都有可能会扼杀你与其他人的热闹。*（注：原创）***

**·躲得过对酒当歌的夜，躲不过四下无人的街 --*网易云热评 《Reforget》***

**·只要你把灵魂放置在一个地方，一个人也是热闹。*（注：原创）***

**·“仅一夜之隔，我心竟判若两人。” --​*《人间失格》*​​​**

**·白灯绿叶、平凡心、民谣、书，岁月静好。*（注：原创）***

**· “一定要，爱着点什么。它让我们变得坚韧，宽容，充盈。业余的，爱着”*--汪曾祺***

**·你喜欢的自己，就是最好的自己。*--黄磊《向往的生活》***

**·有太多不想回忆的事就别庸人自扰，请活在当下。**

**·对我来讲，生活就是一堆狗屎，并不比我的鞋子更值钱。我住在这里的地狱，想一堆烂肉，生活就是个婊子。我以为我能做个好人，被所有人爱，但是上帝不希望这样，他宁愿我们就是个臭洗碗的。*--《何以为家》***

**·都是俗人，要多看些人间极恶，才不会被生活轻易压倒。（*注：原创）***

**·没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。--*《南方周末》***

*还要说的就是，不是专业笔者，只是一时间抒发的感慨，难免****句子有些粗糙****，或者****句子表达的东西有点不符你的三观，或者说我的三观歪了，这样的话，请你务必帮我纠正！****评论指出，谢谢！*

**·幻想总把破灭宽恕，破灭却从不把幻想放过。*--顾城***

**·人不抱希望是傻的。-*-海明威***

·**做你自己，因为别人都有人做了。*--王尔德***

**·不要被物质和消息的过度消费“空心化”成为“空心人”。**

**·一旦英雄也会落井，投石的人就格外勇敢，人群会格外拥挤。*--《芳华》***

**·社会太复杂，不想体会，但一定会有体会，来时，就来吧。*（原创）***

**·全身而退我不会，我等时间惭愧。*--《花恋蝶》***

**·不要用你那狭隘的眼光同情别人，你还以为自己，“因为善良，庸人自扰”。*（原创）***

**·成熟并不是少言多静，而是说出来的话有了作用。*（原创）***

**·有能力的话，成为哭泣者的光，成为弱小者的盾，成为几十年后怀恋者脸上的笑容。*--《读者》***

**·现在是有资本去浪费时间的年纪，我害怕自己将来会失去这样给生命留白的勇气。**

**·现在的你，最好是本分地做着你这个年纪应该做的事；别想太远，也别回溯太远，这样容易忘了当前的自己。*（原创）***

**·阳光退出院子，退得那么慢，其间还有多次停顿，如同一种哽咽**。***--余秀华***

**·请接受你现在的样子，同时也完善你现在的样子。运动让你更有气质，读书让你看见未见过的世界，穿衣打扮让你对每天都有期待，不需要成为别人嘴里的那个人，只愿自己在摩肩接踵的人群里，不会因为平凡而感到心慌。**

*性格原因，太过于敏感，难免想的多，矫情。****也许有些很极端，也许有些很浅显却如此刺人****。总归是浓缩在了文字，****也许与你有共鸣，也许只是我一个人的矫情物。***

很久以前，一个文艺女青年给我发私信：白居易真是个渣男啊。

那一刻，我竟认为她说得很有道理，无法反驳。

在我印象里，白居易撩起妹来，确实是炉火纯青、挥洒自如，简直堪称我辈之楷模。

不论是在浔阳江头，还是鄂州河畔，他总是能邂逅某个落单的少妇，而且每次搭讪还老是同一个套路：姑娘，我这里有酒，你有故事吗？

时过境迁，如果换做如今，她再来问我，白居易到底是不是个渣男。

我可能会沉默，不知道该如何去告诉她。

因为有些事情，连我自己也不清楚答案。

就如同，多少年前，我并不知道，白居易放浪形骸的背后，原来是这么一个烂俗且虐心的故事。

那是贞元六年，白居易终于结束了寄居叔父家的生活，回到了宿州符离。

这些年来藩镇动荡，到处都是兵连祸结。父亲职责所在，走不脱，只好让母亲接他回符离避避风头。

母亲姓陈，说起来还是白父的外甥女，二人是近亲结婚，一度遭到当世非议。这也让陈氏的性格越发的要强，她为人处世雷厉风行，绝不肯落后于人半步。

在嫁为人妇的这些年，母亲敬二老、事夫君、待宾客，不论大小琐事都打理得井井有条，为邻里所称道，一派女强人风范。

由于符离穷乡僻壤，请不到德隆望尊的先生，母亲干脆亲执诗书，教导白居易和他的两个弟弟。

母亲性格如火，可教儿子的时候却温润如水、谆谆善诱，就连大声呵斥他们都没有过。

在白居易兄弟几人的眼里，母亲在外人面前永远都是尊贵体面、不苟言笑，是人人敬畏的白夫人。

可唯独在他们几个的面前，母亲是世界上最温柔的人。

她会半夜起来，为他们偷偷地盖好被子；她会早早起床，去煲他们最爱喝的莲藕排骨汤；她会偶尔容忍他们开小差，发现他们在书房互相打闹却故意装作没看见……

所以那时的白居易，也一直想成为一个很温柔的人。

在兄弟几人里，白居易作为曾经的「神童」，被母亲尤其看重，甚至把白家的未来都赌在了他的身上。

可符离毕竟是乡下，三教九流的人都有，母亲怕他被带坏，严令他不准与村里的其他小孩接触，只准他读书。

母亲对他说：「你是官宦子弟，总有一天要去考科举、当大官，不可以和村子里那些野孩子混在一块。」

他很听话，认认真真去读书，老老实实地走上了母亲为他安排的道路，不敢有半点违背。

可年少懵懂的心，还是让他在读书之余，用期待的目光看向窗外。

他看到别人家的孩子爬树、捉鱼、荡秋千、跳山羊，等等。可那些欢声笑语都不属于他，陪伴他的，只有桌子上堆积如山的书籍。

直到那天，他在路边散步，一个轻灵的身影就这般毫无预兆地出现在他视线里。

那是一个明朗欢快的少女，四野荒芜寂静，唯她生机勃勃，翩然荡漾在春风里，洋溢着数不尽的温柔。

那一眼，她给他的感觉，是云中烛火，是豆蔻芳华，就犹如一道光，猛然铺进了他沉寂的内心，亮得耀人。

也许就在第一眼看见她时，他就已经爱上了，只是彼时浅薄的阅历还不足以让他明白，那是爱情的模样、心动的感觉。

少女的身影渐行渐远，自小就孤僻的少年，不愿遗失这触手可及的缘分，竟不知从哪儿借来了勇气。

他急忙冲上前去，脸憋得通红。

他说：「你好，我我我我叫白居易，想认识一下你。」

那年，他十九岁，她十五岁。初见，这一卷青史，终是开了章。

少女是白居易的邻居，有个好听的名字，叫湘灵。

湘灵是贫寒家庭的女儿，眉梢却总是挂着笑，她说起话来轻声细语的，声音如银铃似的好听。

穷人的孩子早当家，湘灵不似贵族家的闺秀，她自小就扛起了家庭的重担，也会经常在田野里撒开脚丫子嬉戏。

她认识不少村里的男孩子，可像白居易这样的还是第一次见。

这个小哥哥身体很瘦弱，一看就干不了农活，这可怎么办呀？

唔，不对不对，小哥哥是读书人，认识字的，将来会去当大官、骑大马，才不用干农活的。

她每次出门，都会下意识地看向那个窗篱，每次也都正好对上他慌忙躲开的眼神

1. 忧郁是因为自己无能， 烦恼是由于欲望得不到满足， 暴躁是一种虚怯的表现。 ——大仲马《三个火枪手》2.蒙着眼睛走路，未必会害怕。清楚的站在悬崖边，才难以抵挡恐惧。3.生命中真正重要的不是你遭遇了什么，而是你记住了哪些事情，又是如何铭记。 —— 加西亚·马尔克斯4.学会在人群中保持一定程度上的孤独，不要有什么想法就立马告诉别人。另外，对别人所说的话千万不要太过当真。不能对别人有太多的期待，无论是在道德上抑或在思想上。对于别人的看法，应锻炼出一副淡漠的态度。因为这是培养值得称道的宽容的一个最切实可行的手段。 —— 叔本华5. 世味年来薄似纱，谁令骑马客京华。 小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花。 矮纸斜行闲作草，晴窗细乳戏分茶。 素衣莫起风尘叹，犹及清明可到家。 ——《临安春雨初霁》6.有时候，我会觉得什么都是假的，但这并不妨碍我发自内心的相信，并爱着这个世界。 —— 安东尼《云治》7.你对别人的一星半点善意感激涕零，随着年岁渐长，又变得将信将疑。如果没有回报，别人为什么要帮你？话说回来，大多数时候，也确实没有人会理睬你。你多半会见到人性最恶的一面。你发现大多数成人会撒谎，大多数人只顾自己。对某些人来说，你对他们有多少用处，他们才会对你有多少兴趣。 ——《孤儿列车》8.生活中就有这样的事:你接连数月每天都碰到一个人，于是你同他的关系便十分亲密起来；你当时甚至会想，没有了这个人还不知怎么生活呢。随后两人分离了，但一切仍按先前的格局进行着。你原先认为一刻也离不开的伙伴，此时却变得可有可无。日复一日，久而久之，你甚至想都不想他了。 ——毛姆9.世界上最大的折磨，莫过于在爱的同时又带着藐视。10.社会要看到辉煌的成绩，才能承认你的天才。 ——巴尔扎克11.当你拼命想要完成一件事的时候，你就不再是别人的对手，或者说得更确切一些，别人就不再是你的对手了。不管是谁，只要下了这个决心，他就会立刻觉得增添了无穷的力量，而他的视野也随之开阔了。 ——大仲马12.要自爱，不要把你全身心的爱、灵魂和力量，作为礼物慷慨给予、浪费在不需要和受轻视的地方。 ——勃朗特·夏洛克13.人与人之间的关系太过透明，也是一种负担。14.只有自己强大优秀，面对真挚的感情时才不会唯唯诺诺。15.人的一生，注定要和很多人分道扬镳，哪怕是一度关系极近的朋友。你宽容得至于软弱，必定遭到欺侮；你勇敢得足以拒绝，才不会受到羁绊。你必须斩断那些羁绊你的人和事，才能将自己变成一个独立而勇敢的人。恩断义绝，山高水长。前程万里，两不相干。16.维系一段感情的，不是坦白，而是考虑到对方的感受，并且有所保留。17.与其将激情挥洒在外，不如省点力气，想想如何让自己变好。18.读书目的是进修学问，拓阔胸襟。人生所有烦恼会不多不少永远追随你。只不过学识涵养可使你更加理智冷静地分析处理这些难题而已。 ——亦舒19.莫名其妙地凑热闹， 心急火燎地随大流， 操碎了别人的心肝。 ——人生中虚掷光阴的三大坑20.愿你走出幽暗，归来已是卫冕。21.人生在世，要是不让人家开开玩笑， 回过头来又取笑取笑别人，那还有什么意思？ ——简·奥斯汀《傲慢与偏见》22.我生命里最大的突破之一，就是我不再为别人对我的看法而担忧。此后，我真的能自由地去做，我认为对自己最好的事。只有在我们不需要外来的赞许时，才会变得自由。 ——罗伊·马丁纳23.每个人的生命都是通向自我的征途，是对一条道路的尝试，是一条小径的悄然召唤。觉醒的人只有一项任务:找到自我，固守自我，沿着自己的路向前走，不管它通向哪里。 ——赫尔曼·黑塞24.善的追随你，恶的倾慕你。光明的渴望你，黑暗的也希冀你。你是超越一切的存在，是神为万物镀上的色彩。 ——《浪漫传说》25.人就是这样的吧。有时候会闷闷不乐，有时候会钻牛角尖，胡思乱想的感觉自己很悲惨。有时候还会觉得自己心情特别好，无所不能，什么事情都能做得来。这两种心情都会有的。两者出现的概率差不多。时间就是在这样的反反复复当中过去的。 ——吉本芭娜娜《甘露》26.后悔没有用，你需要变好27.不要把时间浪费在一些不三不四，不明不白，不痛不痒的人身上，因为这很不值。 ——钱钟书28.过的好的人，没时间关注别人的生活，也没精力沉浸于过去的伤害。过的好的人，过去的所有经历与他而言都是有意义的。即使是伤疤，也是为了提醒他，远离容易伤害你的人，不要再同一个地方，跌倒两次。 ——艾小羊29.与其在意别人的背弃和不善，不如经营自己的美好和尊严。30.任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶。不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。无论情况多么糟糕，你应该努力去支配自己的环境，把自己从黑暗中拯救出来。 ——奥里森·马登《一生的资本》31.我们拼命折腾，付出比别人更多的时间和精力，无非是希望遇见想要爱的人时，自己早已成了配得上Ta的模样。32.在人生的战场上，我们不但要有跌倒之后再爬起来的毅力失去武器，再战的勇气，而且从被击败的一刻，就要开始下一波的奋斗。甚至不允许自己倒下，不准许自己悲观。只有那样我们才不是彻底输，而只是暂时的，没有赢。 ——刘墉《没有成功是偶然》33.我们确实活得艰难，一要承受种种外部的压力，更要面对自己内心的困惑。在苦苦挣扎中，如果有人向你投以理解的目光，你会感到一种生命的暖意，或许仅有短暂的一瞥，就足以使我感叹不已。 ——塞林格《麦田里的守望者》34.当你全心全意梦想着什么的时候，整个宇宙都会协同起来，助你实现自己的心愿。 ——《牧羊少年奇幻之旅》35.假如刮一阵风或滴几滴雨，就阻止我去做这些轻而易举的事情，这样的懒惰，还能为我给自己规划的未来作什么准备呢？ ——《泡沫之夏》36.谁都讨厌孤单一人。把离自己最近的那个人当做最特别的存在，也是人之常情。 ——《邻座的怪同学》37.对所有的人以诚相待，同多数人和睦相处，和少数人常来常往，只跟一个亲密无间。 ——富兰克林38.一个人唯有敢于正视现实，正视错误，用理智分析，彻底感悟，才不至于被回忆侵蚀。 ——《傅雷家书》39.每个人都有每个人的脾气，每个人也有每个人的眼色。管不住自己脾气的人，容易被别人的眼色所伤。藏不住自己眼色的人，就容易被别人的脾气砸中。学会没脾气，不摆臭脸的过程，其实也是长本事的过程。 ——饶雪漫40.没有脚踏实地的建立起来的东西，就无法形成精神和物质上的支撑。 ——东野圭吾41.爱上一个人，是没有理由的。爱上了之后，她的一切就成了理由。 ——《巴黎恋人》42.灵魂中最深的孤独，是伴随着清醒而来。 ——消失宾妮43.每个人在别人面前都在演戏，可是谁也没有欺骗谁。 ——茨威格44.无能为力，如果能变成绝望，那绝望最终也会变成遗忘。人的天性便是这般凉薄，只要拿更好的来交换，一定舍得。 ——亦舒45.青春会到来，青春的离去也会到来。 爱情会到来，爱情的消逝也会到来。 永远会到来，永远的结束也会到来。 然而， 离别之后，久别重逢才会到来。 丧失之后，失而复得才会到来。 迷失之后，豁然开朗才会到来。 ——《缓慢但到来》46.我们就像两尾鲤鱼，躲在自己的鱼缸里，对外界不闻不问，从今往后我们要像两条鳟鱼，肩并肩的在排山倒海的巨浪中一起颠簸漂泊。 ——米西尔·图尼埃47.真正的独立是拥有内心的傲骨，看淡的从容，薄情时的笃定，赞誉时的素心。48.永远不要把人拿来比较，每个人都与众不同，重要的是找到最适合自己的差异性。 ——《偷影子的人》49.使生活如此美丽的，是我们藏起来的真诚与童心。 ——《小王子》50.总有一天你会明白，你的委屈，要自己消化；你的故事，不用逢人就讲起；真正理解你的，没有几个。大多数人，只会站在他们自己的立场，偷看你的笑话。你能做的，就是密藏起来，然后一步一步，变得越来越强大。51.到了一定年龄，不要学会寡言，每一句话都要有用，有重量，喜怒不行于色。大事淡然，有自己的底线。52.真正强大的内心，大部分时间都是平静如水的。这种看似没什么原则的包容，不是因为对方太没尊严和底线，恰恰是因为对方太有尊严——她的心已经丰盈到，不会再为身边的琐碎小事而牵绊，也因此跟愿原谅身边人的一些小脾气。53.当时她还太年轻，不知道人内心会删除糟糕的记忆，放大美好的记忆。也正是因为这个功能，我们才能背负着过去的负担前行。 ——加西亚·马尔克斯54.努力想得到什么东西，其实只要沉着镇静，实事求是就可以轻而易举，神不知鬼不觉地达到目的。而如果过于使劲，闹得太凶，太幼稚，太没有经验，像一个小孩扯桌布，结果一无所获，只不过把桌上的好东西都扯到地上，永远也得不到了。 ——卡夫卡《城堡》55.爱无需祈求，也无需索要爱，必须要有心中笃信的力量。这时爱就不需要被吸引，而是主动吸引。 ——赫尔曼·黑塞56.世上万般哀苦事，无非死别与生离。 ——冯梦龙57.人是特别喜欢用数据化的东西来体现出各自差异的。58.夜莺花下舞，嫣然伊人心。59.不要恨你的对手，那样会影响你的判断力，永远不要让别人知道你在想什么。 ——《教父》60.当我们努力使自己变得比此时更好的时候，我们周围的一切也会变得更好。 ——村上春树《海边的卡夫卡》61.等你年事稍长，就会发现，要使世界成为一个尚可容忍的生活场所，首先得承认人类的自私是不可避免的。 ——《人生的枷锁》62.不要在一件别扭的事情上纠缠太久，最后只会让自己更难受。 ——几米63.心似繁花艳照，身如古树不惊。 ——安意如64.放纵自己的欲望是最大的祸害， 谈论别人的隐私是最大的罪恶， 不知自己过失是自己的病痛。 ——亚里士多德65.这世上见不得别人比自己好的扭曲灵魂太多了。面对嫉妒与非议，委屈和无辜并不能解决问题。坦然面对，再加上足够的努力与不懈的奋斗。只有站的足够高才，能让人仰望与敬畏。66.真正优秀的人以做事为主，伤害大局，的情绪摆在一边，控制情绪，才能成就最大的能力。在该隐忍的时候隐忍，该爆发的时候爆发，是一个人成熟的标志。没有人天生就懂得控制情绪，真正能干的人，是时刻留意不要让自己栽在坏情绪中。67.下意识去比较去找个参照物的，都是在给自己找借口和平衡。别管别人，有脚没脚的都和你没有关联。你只需要努力奋斗，穿上一双又一双舒服漂亮的鞋子，让你脚下的路，走的一天比一天踏实就好。 ——孙晓迪68.敌人的意义不仅仅在于可以磨练心智，更在于他们的出现，会让你更加明白，谁才是始终能在你身边，给你支持和保护的人。 ——《北京浮生记》69.看过人间疾苦，才懂闻鸡起舞。70.最好的友情是彼此信任理解又有底气。在恰当的位置做该做的事，说该说的话，爱该爱的人，然后彼此偶尔伸手握手就牵手，你在也好，不在也罢，都无妨。你们的评论我都有看哦，有小伙伴说看不懂第九条，这句话其实是《人生的枷锁》作者毛姆本人对书中人物的感叹。当时看到的时候，我也被惊艳到了所以马上摘抄下(\*^▽^)/★\*☆71.毕竟，每个病人都害怕努力半天，又回到起点。 ——《国王的演讲》72.成功的含义不在于要得到什么，而在于你从那个奋斗的起点走了多久。 ——《心灵捕手》小伙伴们，我再补充几个～73.我虽上年纪， 但不致老态龙钟 ；虽还年轻， 却未必鲁莽失礼。 坚信这个世界美好如初 ，我只是循规蹈矩地生活着 。惯于离经叛道中， 体味心安理得 ；亦于按部就班中， 痛感乏善可陈 。我欺骗过， 伪装过 ，失真过 ；但置我于死地者必将赐我以后生。74.昔日万邦孤为王，四海沉浮吾独断。 今朝悚悟广寒中，茕茕孑立如孤魂。 昔日生杀吾人掌，谈笑声中枭敌首。 略听草民高声赞，成王败寇皆正义！ 黄袍加身掌权柄­，万丈高墙孤自囚。 枉有阿房三千里，根如酥盐碎沙砾。 圣城钟声惊孤魂，骁骑战歌讥吾行。 诤友忠谏与勇将，旨谕番邦诸王知！ 天子寂然事终焉， 君可知为王绝诤终愚己。76.唯黄昏而思烛明，唯覆雪始念日暖。 唯放手方知情真，今困苦而怀峥嵘。 今飘零而涌乡愁，今孑然而徒唏嘘。 我只想说一句.好书像真爱，可能一见钟情，但死生契阔与子成说，执子之手与子偕老的杳远理解和同情却总需要悠悠岁月。 ——海莲·汉芙 《查令十字街84号》78.直到有一天，女人能在她的力量中去爱，而不是在虚弱中去爱，不是用爱去逃避，而是用爱去找到自己，不是在爱中放弃自我，而是在爱中确认自我——直到那一天，无论是对于她，还是对于那个男人来说，爱才不会是一种致命的危险，而是成为生命之源。 ——西蒙娜·德·波伏娃 ​​​​79.每个人心里都有一把火，它是躲不掉的终极拷问。就算你选择逃避它，暂时不用面对，它也会通过大龄单身，夫妻矛盾，中年危机，死亡焦虑，分离和衰老等形式爆发出来，没有人能够幸免。无论我们愿意与否，这把火迟早会烧到眼前的。所以探索内心世界，努力活个明白，这就是我工作的意义所在。80.人生总是那么痛苦吗？还是只有小时候是这样？总是如此。——《这个杀手不太冷》81.猛兽总是独行，牛羊才成群结队。——鲁迅《鲁迅杂文精选》82.不要由于别人无法成为我们所希望的人而愤怒，因为我们自己也难以成为自己所希望的人。——托马斯·曼 ​​​​83.我年纪还轻，阅历不深的时候，我父亲教导过我一句话，我至今还念念不忘。 「每逢你想要批评任何人的时候， 」他对我说，「你就记住，这个世界上所有的人，并不是个个都有过你拥有的那些优越条件。」 ——菲茨杰拉德 《了不起的盖茨比》84.有机会就去见识一下更赤裸裸的世界，有助于打破舒适区里的惰性。85.闲时与你立黄昏，灶前笑问粥可温。 ——沈复《浮生六记》86.从现在起，我开始谨慎地选择我的生活，我不再轻易让自己迷失在各种诱惑里。我心中已经听到来自远方的呼唤，再不需要回过头去关心身后的种种是非与议论。我已无暇顾及过去，我要向前走。 ——米兰·昆德拉《生命中不能承受之轻》87.非要亲眼看见更恶劣的环境，否则就无法理解原有环境的好处；非要落到山穷水尽的地步，否则就不懂得珍视自己原来享受到的东西。 ——丹尼尔·笛福《鲁滨逊漂流记》88.人活一世，单凭认识是毫无所获的；然而只要生命的火焰一天不熄灭，一个人在很久以前感受到的瞬息之间的快乐，就能击溃笼罩着其生涯的黑暗，宛如篝火在夜晚的旷野中发出的一线光明，能够打碎万斛黑暗似的。 ——三岛由纪夫，《天人五衰》 ​​​​89.凡事需多听但少言；聆听他人之意见，但保留自己之判断。 ——莎士比亚 《哈姆雷特》90.“在纸上写下你的大目标，打碎它们，分成每月或每周能完成的小目标。不要害怕目标太具体。即使你远未达成目标，也会比你没有目标走得更远。” ——《会赚钱的妈妈​》91.愿你有充分的忍耐去担当，有充分单纯的心去信仰。 ——里尔克 ​​​​ 92.知道路要怎么走，和走上这条路，是有区别的。 ——《斗士》93.每一行都有个江湖，都不容易混，更别说混出头。——张北海 《侠隐》94.“没有不孤独的成年人，因此更不该为了排解寂寞而去恋爱。就算不去恋爱，人生也能过得精彩，纵然已是陈词滥调，我仍认为，仰望星空，脚踏实地的生活是最重要的。人生是在跟自己的未来谈恋爱，只要能爱上自己的未来，就定能快乐地生活下去。我和人生的恋爱还没有结束。” ——日剧《倒数第二次恋爱》​​​95.因为心里不愿相信的事情，总会找到一点怀疑的依据。 ——简·奥斯汀 《理智与情感》96.我用勇敢代替犹豫，用确信代替怀疑，用希望代替绝望，用善行代替恶毒，用义务代替抱怨，用信仰代替怀疑主义，用平静的冷淡代替诡辩，用谦虚代替骄傲。 ——伊齐多尔·迪卡斯 97.「活着」它应该充满力量，它的力量是忍受，去忍受生命赋予我们的责任，去忍受现实给予我们的幸福和苦难、无聊和平庸。——杰克·伦敦《热爱生命》98.一个人要做一件事，总会拿出理由来，一个大国定了一种政策，总会采取名正言顺的手段。有时你同人家争辩，就已承认对方的理由有争辩之价值。——林语堂 《啼笑皆非》99.社会上有一条潜规则，那就是只要我们努力工作，就会获得成功，而如果我们没有成功，就只能责备自己。 ——罗比·路德维格 《最好时光是现在》100.-“是什么联结着两个灵魂，爱还是依恋？”-“是理解” ​​​​已经更到100句啦！希望多点赞多收藏起来（｡ò ∀ ó｡）为什么点赞数只有收藏数的一半？？？不带这样的玩啊～101.“如果打算爱一个人，你要想清楚，是否愿意为了他，放弃如上帝般自由的心灵，从此心甘情愿有了羁绊。” ——《了不起的盖茨比》102.我们继续奋力向前，逆水行舟，被不断地向后推，直至回到往昔岁月。 ——菲茨杰拉德103. I hope you realize that you trying to keep your distance from me in no way lessens my affection for you. All your efforts to keep me from you are gonna fail. 我希望你明白，即使你跟我保持距离，我对你的深情也丝毫不减。一切试图让我幸免于你的努力都是徒劳。 ——《星运里的错》104.穷日拨弦斟酒暖，练江凝浪缓。 尽夜裂帛落雨寒，镜湖惊波乱。105.芳容丽质舫上坐，暗夜黑衣檐下行。 琵琶声断拔刀起，凌波一刺鬼神惊。106.危堤汛汛信潮投，日日人争倦自愁。 江浦市朝兴半世，尘云暮日压千楼。 徇依学府寒将老，来去官商仕未秋。 浊水无蛟天地寂，浮生有泪古今流。 107.如果一个人想要做一件真正忠于自己内心的事情，那么往往只能一个人独自去做。 ——理查德·耶茨《革命之路》108.你要尽全力保护你的梦想。那些嘲笑你梦想的人，他们必定会失败，他们想把你变成和他们一样的人。我坚信，只要我心中有梦想，我就会与众不同。你也是。 ——《当幸福来敲门》109.如果有一天，我明白了什么是爱情，那一定是因为你。 ——赫尔曼·黑塞110.祝你今天愉快，你明天的愉快留着我明天再祝。 ——王小波《爱你就像爱生命》对你有帮助的话，点个赞再走吧（｡ò ∀ ó｡）111.吞吐间是云水泱泱指尖上是尘土茫茫我检点五千转飞光太初混沌一双明目启张持巨斧劈开这洪荒开宇疆以叩问三皇谁将我在琅环阁藏二十四朝能纳多少篇章天东有若木钟山有赤龙衔烛烧热华夏子民的五脏六腑射金乌的箭按在我的弓弦上无垠霄汉不过英雄的瞭望焉有火光 取星辰之辉来耀四方尝百草 也豪饮大泽河渭汤汤斩断鳌足 立天柱万仞以正玄黄如今它 仍旧是我挺直的脊梁鱼龙阵内 我金戈既出无人不降一战死 留英魂常镇八方万邦飞鸢为旗 齐迎我驾北斗星到场中原九万顷须由我写下历纪第一章访昆仑也涉西山淇曾路过彩绘的画壁或寻至碑铭的典籍饮罢乾坤喉头犹有热气常羊山拾一把干戚九天上乘雾见玄女骑红鲤在龙门游弋造三千字道破一点天机杜若含秋光九歌一梦起湘江它在华夏子民血脉中流长七弦琴悠扬我共河伯醉一场借问那玉佩是否还在洛阳112.东海浩荡 七尺红绫击排空巨浪踏金轮 我六瞳之中莲花开放翅下风雷 芒角昭昭封我为大将登云行 石烂松枯也不过片晌三更点灯 照夜来白额猛虎入帐出岐山 我抬头看见彩凤飞降招妖幡动 众精怪俯首称我为王列宿次第开该由我揭下封神第一榜羲和的金车走了多长望舒御月去了何方我上游银河下走大荒十二楼听谁将故事弹唱神话世代 眨眼间曲折成了回廊千载后 它是我掌心里的纹章英雄过往 或斑驳在朱漆的画堂但也在 这山高海阔天地苍茫焉有火光 取星辰之辉来耀四方中原上 谁扬鞭策得历纪开章东海浩荡 七尺红绫击排空巨浪列宿下 谁留名封神台前金榜行过昆仑 壶中日月把浊酒温烫 借热意 我笔下漫书琅环典藏披览篇章 遁入传奇作一番荒唐溯回五千年任由我自诩万古第一狂113.我宁可让自己因事情发生了而后悔，而不是后悔一切只停留在空想中；我宁可让自己因知道明白了而后悔，而不是后悔自己只能盼望；我宁可让自己因有所为而后悔，而不是后悔着自己一再犹豫却步；我宁可让自己因一场真实的人生体验而后悔，也不要让自己病态地揣想着事情的种种可能。 ——拜雅特 《隐之书》114.海明威阅读海，发现生命是一条要花一辈子才会上钩的鱼。凡高阅读麦田，发现艺术躲在太阳的背后乘凉。弗洛伊德阅读梦，发现一条直达潜意识的秘密通道。罗丹阅读人体，发现哥伦布没有发现的美丽海岸线。加缪阅读卡夫卡，发现真理已经被讲完一半。 ——李欣频的《阅读者群像》115.生命中的险恶没有什么恐怖，生命中的寂寥没有什么悲愤，生命中的放纵没有什么缺憾，生命中的痛苦与埋没无关，关键是即使在始终无人注目的暗夜中，你可曾动情地燃烧，像那颗不肯安歇的灵魂一样，为了答谢这一段短暂的岁月。 ——《燃烧岁月》116.生离死别有两种，一种是对人的，一种是对土地的。 ——李敖《活着你就得有料》117.只有傻瓜才自己碰了钉子方始回头；聪明人看见别人吃亏就学了乖。 ——傅雷《傅雷家书》118.当你坚持一段时间之后，就会产生“我也能够做到”的成就感，这才是最为关键的。 ——石田淳《从行动开始》119. 总以为我应该像风，应该去远方，过最特别的生活。直到遇到一个人，才发现我也想过最平凡的生活，想长命百岁。 ——《卡罗尔》120. The world is full of lonely people waiting to make the first move . 世界上孤独的人都害怕迈出第一步。 ——《绿皮书》121.最好的人生就是不用上班，也不用看任何人脸色。和喜欢的人一起虚度光阴，心安理得的做个废柴。没有理想，因为正活在理想的生活之中。很讽刺，很多人从不虚度光阴，为的是有一天有资格可以虚度光阴。122.家，是爱与温暖的传详通道，也是恨与伤害的传递通道。但孝道让我们只看到前者，而否认后者的存在。 ——苏珊福.沃德 克雷格.巴克《原生家庭 如何修补自己的性格缺陷》123.“内心富有并且坚定的人，很多时候是不惧怕被伤害的可能的。因为他们相信自己拥有维持关系的魅力，也拥有承担失去关系的能力。” ​​​​124.大人总喜欢在孩子的身上去触到时间。 ——萧红《呼兰河传》125.遇见你之后我就知道，我再也不会遇到像你这么好的人了，我不能说你再也不会遇上比我更爱你的人，因为你这么好，会遇到更多更好的人，值得更多更好的爱，但他们，都不是我。 ——网易云音乐热评墙《起风了》126.霜辄夜白，日暮尽苍生远独游偶影江水寒山门内外 蜃城孑然王于冰雪定萧山风驰千刃 寒啸千载 慰我心安身得托沧海 血以荐轩辕勿近勿探 阴翳犹在纲礼持之 也堪念存心善昨日无常 今时无往然 尽矣说我如风 任去留休将鸿鹄比伏囚我如虹 任天阔且听狂澜度三秋毋言多 不敢同苟和一霰风摊破唯我 敢挑之身赴寒流啼笑远烟皆邈末 屋舍俨若蚁蝼时维往矣 不胜惶恐 今非彼可制我适于旦兮 何以为兮假我之力 惊刹天地谁是谁非 方圆无稽肆意行我如风 任去留浩荡中天气无咎我如虹 任天阔初晴乍逢霁雨后驾寒宫 划地为楼不惧风萧索力拔千钧气贯地 聚息摄魄冰灵动珠齑腾霜起 重于游丝轻于絮花晶盘郁撷绮思 玉宇观飞惊过眼翻覆往昔何必执于归去我如风 任去留愿化羲和驱夜魔我如虹 任天阔无暇过隙便无踪驾寒宫 向阳高耸一霰风滩破唯我 敢挑之身赴寒流127.生活是种律动，须有光有影，有左有右，有晴有雨，滋味就含在这变而不猛的曲折里。 ——老舍《小病》128.“我们失去的东西也会难过地想要找回我们吗？” ——Patti Smit129.父母是隔在我们和死亡之间的帘子。你和死亡好象隔着什么在看，没有什么感受，你的父母挡在你们中间，等到你的父母过世了，你才会直面这些东西，不然你看到的死亡是很抽象的。 ——马尔克斯《百年孤独》130.爱自己是一个人一生浪漫的开始。（To love oneself is the beginning of a lifelong romance.） ——奥斯卡·王尔德 131.“你来这里并不是为了按照别人的期望生活”、“你没必要向任何人解释你自己”、“你不需要把自己和任何人相比”、“你不需要给任何人留下深刻印象”、“只要你喜欢自己，别人怎么看你没太大关系”、“有时感到尴尬或者说些傻话是没关系的，没有人是完美的。” ——《我并不孤独》132.一味沉湎于过去是毫无意义的。一直看着后视镜是很危险的，会出交通事故哦。开车的时候必须专心地看着前进的方向。已经走过的路，只要时不时地回顾一下就可以了。 ——伊坂幸太郎《余生皆假期》 ​​​​133.没有人教过我们如何做出非辩护性回应。这也是这项技能不容易被掌握的原因一一它需要你学习和练习。另一个原因是，多数人认为，如果他们不在冲突中为自己辩护，他们的对手便会认为他们软弱、好欺负。其实现实中恰恰相反ー一只有沉着冷静、临危不乱，オ能让你保留实力。 ——苏珊福.沃德 克雷格.巴克《原生家庭 如何修补自己的性格缺陷》

1、请接受你现在的样子，同时也完善你现在的样子。运动让你更有气质，读书让你看见未见过的世界，穿衣打扮让你对每天都有期待，不需要成为别人嘴里的那个人，只愿自己在摩肩接踵的人群里，不会因为平凡而感到心慌。

2、几乎是每一人都听到过“不忘初心，方得始终”，却少有人知道下一句“初心易得，始终难守”。 ​​​. ​​​

3、看着不喜欢的人，学着将内心的不满沉淀，看着喜欢的人，学着将内心的情绪隐藏。 ​​​​

4、人最大的修养，是知人不评人。没接触过别人就少说话，议论最掉价。 ​

5、没有人会喜欢孤独，只是比起失望、随欲，以及冷热交替后的纵横来说，孤独会让人更踏实。一个人走走停停，冷暖自知，自始自终，自给自足，你不知道自己在等待什么，就像不知道什么在等待着自己。 ​​​​

6、别老想着“以后还来得及”，有一天你会发现，有些人，有些事，真的会来不及。

7、人生本来就没有相欠，别人对你付出，是因为别人喜欢，你对别人付出，是因为自己甘愿。情出自愿，事过无悔。 ​​​​8、三句话给心烦时的自己：一句“算了吧”告诉自己，凡事努力但不可执着；一句“不要紧”告诉自己，凡事努力了就无怨悔；一句“会过去”告诉自己，明媚阳光总在风雨后。 ​​​​

9、不要期待，不要假想，不要强求，顺其自然，如果注定，便一定会发生。 ​​​​

10、不管你经历多痛的事情，到最后都会渐渐遗忘。因为，没有什么能敌得过时光。 ​​​​

11、人生四大悲剧：穷得没钱做坏事，熟得没法做情侣，饿得不知吃什么，困得就是睡不着！

12、有时候，你需要走出去，呼吸新鲜空气，提醒自己你是谁，你要成为谁。

13、当你越讨厌一个人时，他就会无时无刻不出现在你的面前；而当你想念一个人时，翻遍地球都找不到他。 ​​​​

14、安全感不是跟谁要来的，而是给出去的。真正的安全感不是从别人身上要什么，而是有能力、能够被身边的人需要的一种感觉。

15、读书不是为了雄辩和驳斥，也不是为了轻信和盲从，而是为了思考和明理。 ​​

16、做有用的事，说勇敢的话，想美好的事，睡安稳的觉，把时间用在变美和进步上，而不是抱怨上。 ​​​​

１７、面对嘲笑

总要努力一下

就算破茧变不成蝴蝶

也要变成幺蛾子晃花那些人的眼

１８、你今天翻的书是为明天存的钱，今天吃的苦是为明天存的甜。

１９、永远不要怀疑你的价值与力量，你值得拥有这世界上的每一个机会与机遇，来追求和实现你自己的梦想。

２０、做不完的公主梦，打不败的女王心

2１、不要相信天生丽质

特别是随着年龄的增长

世上所有的美丽闻起来

都有金钱和汗水的味道

2２、我们最大的误区

是一直认为“会过日子”就是

一分钱掰成两半花

其实真正的“会过日子”

是每一分钱都能冲着

更好生活的价值上去体现

２３、我们的目标从来都不是打败竞争对手，或者是狠赚一笔，而是作出最好的产品，甚至比最好的还要好一点儿。

２４、无事心不空，有事心不乱，大事心不畏，小事心不慢。 ​​​

２５、永远不要低估对手的力量和高估自己的能力。

2６、其实不要脸这事如果干得好，叫心理素质过硬。

２７、女孩子不用明白太多道理，只要知道体重越来越轻，钱包越来越鼓，越来越快乐就好了 ​

２８、能赚钱会潇洒，是一个女人最高级的性感。

２９、把努力当成你的一种习惯，而不是一时的热血​​​​。 ​​​​

３０、后来才明白，要赚到足够令自己安心的钱，才能过上简单、安逸、自由的生活，才能让自己活得更有底气。所以，多花时间努力，少点功夫矫情。

31、最可怕的错误就是：发现自己什么都没做，然后就老了。

32、本就是匆匆过客，又何必耿耿于怀。

33、做喜欢的事

让喜欢的事有价值

这是我们每一天的生活.

34、愿所有的遗憾都是惊喜的铺垫 ​​​

35、愿你迷路一生 还是走到我身旁

36、喜欢春天的花香 夏天的海浪

秋天的枫叶 冬天的飘雪

和每一天的你

37.有时候阳光很好，有时候阳光很暗，这就是生活。与其祈求生活平淡点，还不如祈求自己强大点。 ​​​

38、最幸福的人不是拥有最好一切的人，而是把一切都变成最好的人。 ​​​

39.不论你在什么时候开始，重要的是开始之后就不要轻言放弃；不论你在什么时候结束，重要的是结束之后就不要后悔。 ​​​

40.前面的路还很远，你可能会哭，但是一定要走下去，一定不能停。

​​41.这个世界上真的有人在过着你想要的生活，而那些人大都曾隐忍过你尚未经历的挫折。

42.很多时候，当我们把自身变得更优秀时，那些困扰你的问题自然而然就解决了，所以，不要把情绪集中在那些无用又暂时无法解决的事情上，把心思集中在如何把自身变得更优秀的角度上，把眼光放长一点，你强大了，一切自然会改变。

43.生命需要给自己留一份从容和淡定，澹然的面对那些不能改变的失去和错过，不去追寻那些虚无缥缈的东西，不要为了一句不相干的话，一件不相干的事，让心纠结、彷徨。 ​​​

44.用一颗美好之心，看世界风景；用一颗快乐之心，对生活琐碎；用一颗感恩之心，感谢经历给我们的成长；用一颗宽阔之心，包容人事对我们的伤害；用一颗平常之心，看人生得失成败。

45.世上最好的保鲜就是不断进步，让自己成为一个更好和更值得爱的人

46.如果你想过得快乐，把生活跟目标联系在一起，而不是跟某个人或某些事。 ​​​

47.世界上唯一的你，就算没有人懂得欣赏，也要好好爱自己。 ​​​

48.像花儿一样，无论身在何处，不管周遭环境如何，都依然潇洒的绽放自己的美丽，活出自己的精彩。 ​​​

49.出去走走，看看不同的风景，接触不同的人和事，你会发现，你的烦恼原来是那么微不足道。 ​​​

50.人生并非总是一成不变、枯燥无味，其实一切都取决于你自己的改变。 ​​​

51.最大的遗憾不是错过最好的人，而是当你遇见更好的人时，却发现你已经把最好的爱给了别人。

52.人生最大的成本，就是在错误的人际圈里，不知不觉耗尽一生，碌碌无为度过一生！人生最大的喜悦，就是遇见彼此的那一盏灯，你点燃我的激情，我点燃你的梦想；你照亮我的前途，我指引你走过黑暗的旅程。你我，彼此是贵人，相互成就。 ​​​

​53.有苦有乐的人生是充实的。人的一生，没有谁事事得意，处处风光，淡然一些，看开一点。学会珍惜每个今天，才能拥有无悔的明天，在生活的过程中，保持一种平常的心态，淡然而简单，你就会愉快！ ​​​

54.你羡慕别人的美，却又舍不得修饰自己。你羡慕别人的收入，又不想投资，你羡慕别人拥有的一切，自己却什么也不敢尝试，因为你只想不做，所以，你只有羡慕的份。敢想敢做，超越自我，通往你的成功的道路才会更加平坦。 ​​​55.You can always be a worse version of "him", or better version of urself。不要做一个单纯优秀的人，而要做一个不可替代的人。 ​​​

56.很多时候，当我们把自身变得更优秀时，那些困扰你的问题自然而然就解决了，所以，不要把情绪集中在那些无用又暂时无法解决的事情上，把心思集中在如何把自身变得更优秀的角度上，把眼光放长一点，你强大了，一切自然会改变。

57.生命需要给自己留一份从容和淡定，澹然的面对那些不能改变的失去和错过，不去追寻那些虚无缥缈的东西，不要为了一句不相干的话，一件不相干的事，让心纠结、彷徨。 ​​​

58.用一颗美好之心，看世界风景；用一颗快乐之心，对生活琐碎；用一颗感恩之心，感谢经历给我们的成长；用一颗宽阔之心，包容人事对我们的伤害；用一颗平常之心，看人生得失成败。

59.世上最好的保鲜就是不断进步，让自己成为一个更好和更值得爱的人

60.如果你想过得快乐，把生活跟目标联系在一起，而不是跟某个人或某些事。 ​​​

61.世界上唯一的你，就算没有人懂得欣赏，也要好好爱自己。 ​​​

62.像花儿一样，无论身在何处，不管周遭环境如何，都依然潇洒的绽放自己的美丽，活出自己的精彩。 ​​​

63.出去走走，看看不同的风景，接触不同的人和事，你会发现，你的烦恼原来是那么微不足道。 ​​​

64.人生并非总是一成不变、枯燥无味，其实一切都取决于你自己的改变。 ​​​

65.枯燥的日子，将心渐渐磨出了平静，于是，学会了习惯，也学会了把握。人生就是一场匆忙的路过，优雅不是训练出来的，而是一种人生阅历。 ​​​

66、若有才华藏于心，岁月从不败美人。

67.任何事情，总有答案。与其烦恼，不如顺其自然。

68.做一个明媚的女子。不倾国，不倾城，只倾其所有过自己要的生活。

69.青春是用来浪费用来做梦用来努力的，你应该用这样的时光做你想做的事情，变成你想变成的人，哪怕这很难，哪怕会失败。因为不管怎么样，我都不想要遗憾，因为我不想老了之后回想起来，没有一个回忆起来能让我嘴角上扬的青春。再不疯狂，就老了。再不做梦，就老了。比起失败，我更害怕遗憾。

70.随心所欲是种境界，但很多事还没到你随心所欲的时候，就必须低头。

71.一个男人有多强大，是他自己的事，但是一个人男人能为你做多少事，才关乎爱不爱你。

72.填充自己等待机会，表面上是忍，骨子里是不妥协。因为就算我忍的时候，我心里也清楚我是为什么忍，是为了更大的一个目标，能走的更远

73.你阅历的每一次情感，都在帮你筛选男人，也是筛选你内心的需要。

74·我喜欢你，是一种表白；

我需要你，是一种认定。

75.把简单的事情重复几次就会成为专家，但把重复的事情用心做了就会成为赢家。

76.分手不是因为不相爱，只是这不是我要的生活。

77.一个女人最大的踏实感，不是源于依赖，而是来自认可。我心有所属时，就不再寻觅，不再游离，我的生活重心终于可以在这里放下了，这比任何一种男人对你居高临下的保护都强。你真正认可的男人，是在一个真实的你之外又为你兜了一圈，不是用物质或地位去为你建筑一个堡垒，而是用他对你的爱带来的注视和包容，女人在这个男人的注视下对自己的生活会有更准确的态度。

78.心态对了，你就不累了。

79.真正的爱情一定是双方的，它计较的不是我付出多少得到多少，而是我对自己妥协了多少。

80.我看好两人世界阴阳调和、强弱搭配的模式。 聪明的女人要让自己身边的男人感觉到，这就是他爱的女人，这就是他需要的小女人。男人的底气是女人给的，当他觉得他有能力照顾这个女人的时候，他会鼓励自己付出更多。有责任的感情才会走得长久，对自己负责，对对方负责，再对整个家庭负责。你还要对生存的社会环境负责。

81.陪伴是最长情的告白，不管曾经追的人有几个，到最后一直愿意陪在你身边的，而你又愿意慢慢接受的才是最好的，那些追到中途走的人，也都将成为不对的人，时间也将为你带来对的人。

82.“忍”是一种生活的常态，到最后看“忍”是塑造了你还是淹没你，完全取决于自己。

83.没有遥不可及的事，只要你往前走，那些东西自然会到你眼前。

84.爱情可以抛开生活去谈，但是婚姻不是，婚姻就是生活。

85.女人永远对自己不满意，在镜子前从不消停，不断审视自己哪里还不够漂亮。再看男人，照个镜子梳梳头 发 ，领 带 没 歪 ，就 能 自 信 满 满 地 出 门 了，如 果 要 说 自 恋 ，真 正 容易自我满足自我欣赏的，是男人。社会的价值导向决定了“以貌取人”这样的压力总是倾斜在女人身上，所以女人更多的是检视自己，怀疑自己。看上去是自恋，实际上却是彻底的不自信。长相因人而异，五官各有性格，放在一起才是你的所得。

86.你越包容，你自己的生活越好过，你越计较，自己的空间越小。

87.性感不是摆出来的，是要让男人惦记着你，有冲动要照顾你，跟别的男人聊天时还能聊起你。性感是要让男人追在后面跑的！

88.中国有句老话叫＂君子报仇，十年不晚＂，可是等这十年的历练过去了，那个＂仇＂在你眼里就成了芝麻大小的事，这个时候就说明你又成长了一大步。感谢那些看得见的恶意吧，你总有一天会站在山顶上感谢它们。

89.往下跌的时候能为自己亮着，被人捧的时候也能为自己守着，一如既往。

90.金星老师又出经典语录了“所谓的垃圾老公……就是回家就喊累 ，抱着电脑手机就不睡 ，老婆一喊就嫌烦，朋友一喊就到位，朋友圈从不发媳妇的消息，媳妇发的消息几乎不关注，贱嗖嗖给别的女人点赞，笑的那叫一个灿烂，却不知道自己的老婆也在被别人关注，谁的新欢不是别人的旧爱

金星说：要么给我爱，要么给我钱，要么给我滚！～～

91.对付那些流言蜚语的最好办法就是：管自己向上走。你在山顶上享受日出日落的美丽景色，他们还在山脚玩着十年前的把戏，根本伤害不到你。

92.真正会穿衣服的女人，会知道什么样的衣服最像自己。比如，在衣服颜色的选择上，人们都有自己对颜色的认知，这是从基因里面带出来的一种本能。

93.人要贵,衣服再贵没有用

94. 性感是让男人追着屁股跑的，不是放在桌面上的，放在桌面上的不是性感，是猪肉。

95.若她涉世未深，带她看尽世间繁华。若她饱经沧桑，带她去坐旋转木马。

96.可怜孤单影，惟愿燕双飞。

97.文字很轻，思念很重。

98.一见如故，再见陌路。

99.你尚若在场，四季皆好。

100.我不知将去何方，但我已在路上。

1，我知道跳板能帮到的人其实不多，独木桥最终会辜负了大半的千军万马，可是人世间所有心甘情愿的吃苦，都是为了最后从僧多粥少的命运手上，争到那颗甜蜜的糖。

2.命运给我们准备了无数通关礼盒，一直前行，也许某天拆开的礼盒中就放着那份自己的心心念念。

3.我十有八九的欲言又止在日后想来都庆幸 而绝大多数的敞开心扉在事后都追悔

4,现在的鲜血淋漓，总会被时间抹去，会好起来的。

5.枕头里装满了发霉的梦

6.自幼贫民窟长大的女子，侥幸多念了两本书，枉以为可以与人平起平坐。可是人生都是接力赛，我们却天真的当成了百米冲刺。你我都是凡人，能冲出原始阶层的人极少，女子尤甚。在婚姻面前，爱情太渺小，真正的阻力并非他人的压力和低看，那是流淌在骨子里的基因，敏感，脆弱

7. 如果乌龟会飞，地铁窗外是星空，我躺在云朵弹吉他，洗衣机里可以游泳，火山喷出的是爆米花，我会骑着海豚去找你。

8.生活从来不因为你是女生就会格外优待，与其早晚被生活打败，不如趁年轻的时候狠踹生活。”

9.天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物。

10.如果有机会提前了解你们的人生，知道青春也不过只有这些日子，不知你们是否还会在意那些世俗希望你们在意的事情，比如占有多少，才更荣耀，拥有多少，才能被爱。

11.如果岁月不解风情

使你变得又坏又丑又糟时

我也会无所谓地

笑一笑 继续抱着你.

12.世间情动，不过是盛夏白瓷梅子汤，破冰碰壁当啷响！

13.你要知道什么是自己想要的，知道什么是不可逆转的，知道用什么方式实现梦想，知道用什么心情面对苦难，人就在转瞬间感悟，进退得失不离不弃也就都有了答案。我不知道命运会把我带到何方，但是我一直会用善良维护左右

14.白天她是魔鬼

夜晚她是温石

我用两个灵魂对抗两个世界

一个向往 一个挣扎

15.“当我对世事厌倦的时候，我就会想到你。想到你在世界的某个地方生活着、存在着，我就愿意忍受一切。你的存在对我很重要。”

16.谁料这相思一场，如此漫长

17.“对于小有成就的人，我想跟你们说的是，你从草根出来到达了某个程度，固然可喜可贺。但是如果我是你我会思考我跟那些更成功的人有什么差距，我每天都会反思自己这个问题。而不是站在一个小山包上说你看我流弊不。”

18.我国著名民间相声演员张雪峰曾说过，很多的公司都会告诉你学历不重要，但是当他们招聘的时候还是只招985或者211毕业的学生。

19.“成年人世界里的感情，没有纯碎的爱，喜欢，从你离开学校开始，就已经成了无法改变的事实，如果某个人说喜欢你，爱你，选择和你在一起，一定是你的外表、思想、物质、性格综合产生的一个情绪表达！是暂时的，不是永远！”

20.“如果打算爱一个人，你要想清楚，是否愿意为了他，放弃如上帝般自由的心灵，从此心甘情愿有了羁绊。”——《了不起的盖茨比》

21.当我一无所有，只剩下一个悲恸的灵魂，你是否还会爱我。

22."我真不知道怎么才能和你亲近起来"

"你好像一个可望而不可及的目标"

"我琢磨不透，追也追不上，就坐下哭了起来"

23.

我天生不合群

一向话少，时而冷场

有过被孤立，有过被诟病

有过自我质疑，也有到过崩坏的边缘。

合也无味，孤也无味。

党同伐异，这是人性。

最终决意做个哑巴。

少戾气，不言语，从心过活。

亚里士多德说“离群索居者，不是野兽，便是神灵。”

我既做不上神灵，那当个野兽也好。

——何文抵

24.你认真的说你喜欢白山茶，

怡然自得的收起别的红玫瑰，

你认真的说你眷恋我，

却又迫不及待的爱别人，

你给我的感觉总是患得患失，

你送我的花儿也慢慢凋谢，

你说你有多爱我，

却消失不见。

25.张爱玲曾经说过：忘记一个人只需要两样东西，时间与新欢。你选择了新欢，我则选择了时间。

26.可怜无定河边骨，犹是春闺梦里人

27.你不快乐是因为，你得不到，又忘不了，又不可以说。

28.withhold

老师说，这个单词有抑制情感的意思。是怎样的一种抑制呢，爱而不能忍，却不得不放手，然后转身离去的抑制。所以也可作爱而不得。

当时正处于这种状态，听完瞬间触动。

你看，with是在一起，hold也代表了拥有，但两个单词拼起来，却是这么的让人绝望啊。

29.一月你还没有出现

二月你睡在隔壁

三月下起了大雨

四月里遍地蔷薇

五月我们对面坐着 犹如梦中

就这样六月到了 六月里青草盛开 处处芬芳

七月悲喜交加 麦浪翻滚连同草地 直到天涯

八月就是八月 八月我守口如瓶 八月里我是瓶中的水 你是青天的云

九月和十月 是两只眼睛 装满了大海 你在海上 我在海下

十一月尚未到来 透过它的窗口

我望见了十二月 十二月大雪弥漫

---林白《过程》

30.世界先爱了我，我不能不爱它

31.不能击倒我的，都将使我更强大

凡致我不死的，必将使我重生





32.都怪我 偏偏要爱 偏偏要等待 偏偏幻想我是例外 不知好歹

33.生命之中有过的那些灿烂，原来终究，都需要用寂寞来偿还。

34.那一年的月光皎白，都是我赤诚的心事。

35.《林徽因传》里，有一段话：人的一生要经历太多的生离死别，那些突如其来的离别往往将人伤得措手不及。人生何处不相逢，但有些转身，真的就是一生，从此后会无期，永不相见。用力爱过的人，讲再见那一刻格外艰难。

36.过去都是假的，回忆是一条没有归途的路，以往的一切春天都无法复原，即使最狂热最坚贞的爱情，归根结底也不过是一种瞬息即逝的现实，唯有孤独永恒。——马尔克斯《百年孤独》

37.后来，

我活成了你的影子。

你奔向光奔向未来。

我呢，

守着陈年旧事不再期望你能回来。

往事摧残，你生的那样标致，

这苦，我来。

——《网易云热评》

38.我已经很久没坐过摩托车了，

也很久未试过这么接近一个人，

虽然我不知道这条路不是很远，

我知道不久就会下车。

可是这一段路我觉得好暖。

39.人世间经历不同的人不同的事不如不清不楚，或许看的透彻不如糊里糊涂 过去的时光可能最好的就是不诋毁不提及 继而止于唇齿掩于岁月。

40.《东邪西毒》里有段台词：“以前我认为那句话很重要，因为我相信有些事说出来就是一生一世。现在想想，说不说也没有什么区别。有些事情是会变的，我一直以为自己赢了，直到有一天我看着镜子才知道我输了。在我最需要你的时间里，我最喜欢的人却不在我身边，如果能重新开始该有多好。”

41.最难得的不是遇见而是重逢。

42.你曾是绝望里的光亮。

后来 ，你也是绝望里的深渊。

43.一路陪我走过来的从来不是什么正直善良正能量，而是虚荣嫉妒不甘心。

44.快乐的人没有过去，不快乐的人除了过去什么都没有。

5.“你没能扔掉的东西，有一天也许都会成为压在你身上的包袱。今天是件衣服，明天可能是一个人，还有时候可能是你不愿想起来的过去。要成为一个会扔掉垃圾的人啊，那样当你遇到一个让你觉得有重量的人，才能少点痛苦。”（韩剧《恩珠的房间》） ​​​​

46.风乍起,合当奋意向人生。——《起风了》

47.那些离开了你的人 不管当时是出于什么原因转身离去 也许曾彷徨过犹豫过挣扎不舍过 但至少在他决定要走的那个瞬间 他觉得没有你 他会过得更好——热评

48.盼我疯魔还盼我孑孓不独活

想我冷艳还想我轻佻又下贱

要我阳光还要我风情不摇晃

戏我哭笑无主还戏我心如枯木——《易燃易爆炸》

49.现实的生活有多残酷，残酷到人们的脸说翻就翻，态度说变就变，曾经你以为可以托付一生的人，可能早就想着早早踹了你。——知乎宏桑

50.世人皆知山龄喜 无人知晓卢氏悲

51.“失去了别人不该失去的失去，就能得到别人不该得到的得到；忍受别人不能忍受的忍受，就能享受别人不能享受的享受**。”**

52.你别赤脚在这草地上散步， 我的花园到处是星星的碎片。——伊迪丝·索德格朗

53.洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍，轻松的灵魂可以专注肉体的感觉，来欣赏，来审定。——钱钟书《写在人生边上》

54.爱情易逝，婚姻易碎。

所以我日夜兼程寻求物质和精神的独立。

55.愿你低头闻见花草和芬芳，夜里也是好梦一场

56.把诗和蓝莓酱抹在荞麦面包上，用树隙里的阳光做件毛坎肩，跟猫狗以及啄窗的小鸟说话，往深夜里的咖啡杯里倒进碎星星，在心里装进一个小女孩。如果你爱生活，生活一定比谁都清楚。

57.不爱你的人，洗澡洗一夜，吃饭吃一天，五点说起床，八点说晚安.——网易云热评

58.舍去了刻意逢迎的普通朋友，寻觅着志同道合的知己，很多人因此说自己朋友少。

59.《人间失格》里的一句话：

相互轻蔑却又彼此来往，并一起自我作贱——这就是世上所谓“朋友”的真面目。

60.人生无常世事沧桑，三年五年还能尽力，说到永远…总觉得有些勉强。”

61.林夕写过一首《身体健康》： “我也曾把光阴浪费甚至莽撞到视死如归， 却因为爱上了你，才开始渴望长命百岁。”

62.谁终将声震人间，必长久深自缄默；谁终将点燃闪电，必长久如云漂泊。

63.《[人间失格](https://www.zhihu.com/search?q=%E4%BA%BA%E9%97%B4%E5%A4%B1%E6%A0%BC&source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A784376160%7D)》里有这样一句话：仅一夜之间，我的心判若两人。

她自人山人海中而来，原来只为给我一场空欢喜，你来时携风带雨我无处可避，你走时乱了四季我久病难医，那些只靠一个人去维护的感情，最终只会变成一场无疾而终的心酸。

64.一个人活得幸福不幸福，一要看是不是能睡着，二要看是不是想醒来。能睡着，说明心安，此前问心无愧；想醒来，说明心美，当下正是所要。人生，也不过是这六字的快活。”——《当我放过自己的时候》

65.　**“浮世三千，吾爱有三：日、月与卿。日为朝，月为暮，卿为朝朝暮暮。”**

66.君子不立危墙豪者不赌命脉贱格多搏命佳命皆惜身

67.流水不争先，争的是滔滔不绝。

68.佛何须你的皈依啊，佛只要你欢喜。

69.大凡以色事人者，色衰而爱弛，爱弛则恩绝

70.当我和温柔相遇，一定要和温柔吹吹四季的风。

80.当森林坠入大海，当海面开始燃烧，当你捧起最亮的那颗星，你是否会记起，在你人生中走过的，在那些寂静黑夜里，与你并肩过，与你欢笑过的，然后被你丢在寒冬黑夜里的人。

1. 一个人活得幸福不幸福，一要看是不是能睡着，二要看是不是想醒来。能睡着，说明心安，此前问心无愧；想醒来，说明心美，当下正是所要。人生，也不过是这六字的快活。”——《当我放过自己的时候》 2. 你不知道今天的云有多美我想到的第一件事情是拍照发给你可是突然想起来我们已经很久不联系了我突然又觉得其实云没那么好看了3. 一日心期千劫在——纳兰性德《金缕曲·赠梁汾》4. 你是我的阿喀琉斯之踵，魯珀特之淚的尾巴。5. 应是水中月，波定还自圆。——陈与义《焚香》6. 一直往西走，越过晨昏线越过日界线回到初识你的那一天。7. 以前我总在想，能陪自己到最后的是什么人，现在我明白了，真正能陪我走到最后的人，不是我强撑着睡意和她聊天到深夜，不好告诉她我很困很累。而是，我随时和她说我很累的时候，她都可以安心让我去睡觉休息。因为我永远不必担心，我们过了今晚就不会没有明天。8. 你总不能因为自己变成了一个不痛不痒的人，去嘲笑那些爱恨分明的人。——卢思浩《离开前请叫醒我》9. 削苹果的时候在心里打赌，如果苹果皮不断，我们就在一起，于是小心翼翼削完了此生第一条完整的苹果皮，但是没能在一起。那些偷偷做尽了幼稚的事，对莫名奇妙的东西许愿，单数的花瓣，偶数的台阶，数到三就停的刹车，只会找出一万种你会喜欢我的可能。10. 从容不迫的举止，比起咄咄逼人的态度，更能令人心折。11. 最好不过余生皆有你， 最坏不过余生皆回忆12. 你是活了一万多天，还是仅仅生活了一天，却重复了一万多次？——佩索阿13. 某种程度上，你在一个地方认识的人，定义了那个地方对于你的意义。——加·泽文《玛格丽特小镇》14. 有些人让你对明天充满期许，却再也没有出现在你的明天里。15. 你所浪费的今天，是昨天死去的人奢望的明天。你所厌恶的现在，是未来的你回不去的曾经。16. 一个人自以为刻骨铭心的回忆。别人也许早已经忘记了。——张小娴《流波上的舞》17. 才发现，原来，一转身就是一辈子，从此擦肩而过，一切都擦肩而过。18. 有时你自己可能都没察觉，在你经历一些事或遇到某个人后，你就像换了一种性格，悄悄地告别了从前的自己。19. 人的一生要经历太多的生离死别，那些突如其来的离别往往将人伤得措手不及。人生何处不相逢，但有些转身，真的就是一生，从此后会无期，永不相见。用力爱过的人，讲再见那一刻格外艰难。世界上最遥远的距离不是生离死别，而是对方已经云淡风轻，你却念念不忘。——《林徽因传》20. “遇到你觉得很难过去的事情时 问问自己 会不会死 不会 那就去他妈的” ​​​​——张嘉佳 《从你的全世界路过》21. 已经完全分辨不出来了，爱意和恨意交织在一起，就像一颗巨大的毒瘤每分每秒都摧残着自己。其中的爱意并不能让人感到幸福，其中的恨意也并不能让人感受到愤怒。这浓稠的感情让人绝望极了，绝望极了。21. 生活不可能像你想象得那么好，但也不会像你想象得那么糟。我觉得人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时，我可能脆弱得一句话就泪流满面；有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。——莫泊桑 《一生》22. 突然很喜欢惊鸿一瞥这个词，一见钟情太肤浅，日久生情太苍白，别人眉来眼去，我就偷看你那么一眼——《一介书生》24. 曾经拥有的东西被夺走，并不代表就会回到原来没有那种东西的时候。——东野圭吾 《白夜行》25. 有一次，我们梦见大家都是不相识的。我们醒了，都知道我们原是相亲相爱的。有一天，我们梦见我们相亲相爱了，我醒了，才知道我们早已经是陌路。——《飞鸟集》26. 狗日的，如果你不能保证每天送我，就别送我。——《白鹿原》27. 我在大街上闻见你身上的味道我愣了几秒，鼻子有些酸我回头拼命找你，我再也不要错过你在哪里？起风了，你还不回来吗28. 最惨的，并不是莫名其妙的被人给领上了一条迷路，而是当你背上孤独拿上剑，決定要马不停蹄，一意孤行的时候，突然冒出一个人，把你抱紧，说，少年，我想和你分享这漫长的一生，你一激动把剑给扔了，把马烤了，一回头，人没了29. 有事做， 有人爱 ，有所期待 ，这是最喜欢的状态。 ​​​30. 假如有人问我的烦扰，我不敢说出你的名字。——戴望舒31. “I love you Dexter. So much. I just don’t like you anymore.” ——《One Day》32. 我还是想要告诉你:你是我20岁拼了命想要见到的人是我无数个午后醒来想尽全力拥抱的人是我每一个夜晚泣不成声的情绪更是我倾尽所有感情，花尽所有力气去爱过的人。书信泛黄，扉页是你，柔情也是你。33. 人们在谈论“有朝一日”的时候，其真正意思就是“永不”。——《西部世界》34. 一个人只拥有此生此世是不够的，他还应该拥有诗意的世界。——王小波 35. 人啊，遇到某个人，经历某些事之后，会发现自己正朝着意想不到的方向前进，所以，活着真是有趣的事情。36. 任何经过时间洗礼依然熠熠生辉的东西必然有其闪光点。37. 听到一些事，明明不相干的，也会在心中拐好几个弯想到你。38. 我喜欢听老年人说自己幼时的事人到老年还不能忘的记忆大约有点像太湖底下捞起的石头是洗净尘泥后的硬瘦剔透上面附着一生岁月所冲积洗刷出的浪痕39. 非夫人之物而强假焉，必虑人逼取，而惴惴焉摩玩之不已。——袁枚 《黄生借书说》40. 可惜欢喜到来之前，万物没有提示，天空没有标识，让我得知，这是一场空欢喜，还是任由她在心上放肆。41. 我没有很刻意地去想念你因为我知道遇到了就应该感恩路过了就应该释怀我只是在很多个小瞬间想起你比如，一部电影一首歌，一句歌词一条马路和无数个闭上眼的瞬间42. 以前我认为一句话很重要，因为我相信有些事说出来就是一生一世。现在想想，说不说也没有什么区别。有些事情是会变的。现在感动自己肺腑的那些话，在她看来无关痛痒，在未来的自己看来，也是笑话。43. 诚如你所愿，音讯尽断后，是宴寂万念。44. 我知道我只能陪你走这一段路，再见之后，各自安静生活数年。然后在某个人潮拥挤的街头，透过公车的玻璃窗突然看见你。我想叫让司机马上停车，想用力拍打窗户来引起你的注意，想从车上跳下来，想奔跑，想大喊大叫，想把整个阻隔在你我之间的世界撕裂。我呼吸急促，面额潮红，手指颤抖。我在激烈的想象中把自己感动得快哭了。而事实总是，我一动不动的坐着，安静的看你远去。你的脸，从开始到现在，我原来从未曾看清楚过。45. 马东：随着时间的流逝我们终究会原谅哪些曾经伤害过我们的人。蔡康永：那不是原谅，那是算了。破百赞了，感觉大家喜欢！大家可以多留言啊啊，分享想法、感觉，我会读完每一个的！更一下这两天新摘抄的。46. 我独处时最轻松，因为我不觉得自己乏味。即使乏味，也自己承受，不累及他人，无需感到不安。——周国平47. 我希望我这样一本正经地做出要离开的样子，会引起你的注意。——卡夫卡48. 于千万人之中遇见你所要遇见的人，于千万年之中，时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，那也没有别的话可说，惟有轻轻地问一声：“噢，你也在这里吗？”——张爱玲 《爱》49. 有些傻话，不但是要背着人说，还得背着自己。让自己听见了也怪难为情的。譬如说，我爱你，我一辈子都爱你。——张爱玲《倾城之恋》50. 老天折磨人就在于它不怀好意地给你展示了什么是美好的，然后看着你中意垂涎到瞧不起其他所有，再把它收回，告诉你说，别做梦了，其实这都跟你没关系。——八月长安51. 其实真正的送别没有长亭古道，没有劝君更尽一杯酒，就是在一个和平时一样的清晨，有的人留在昨天了。52. 一月你还没有出现二月你睡在隔壁三月下起了大雨四月里遍地蔷薇五月我们对面坐着 犹如梦中就这样六月到了六月里青草盛开 处处芬芳七月悲喜交加 麦浪翻滚连同草地 直到天涯八月就是八月 八月我守口如瓶 八月里我是瓶中的水 你是青天的云九月和十月 是两只眼睛 装满了大海 你在海上 我在海下十一月尚未到来 透过它的窗口我望见了十二月 十二月大雪弥漫——林白 《过程》53. 没有你，良辰美景可与何人说？——《天使爱美丽》2019.3.9十分感谢1k赞！大家不要只收藏啦～54. 教各位大宝贝一个完美的自杀方法：1。洗一个热水澡2。泡一杯热牛奶，加点蜂蜜3。把空调开到舒适的温度4。喝下牛奶，躺到床上5。等你睁开眼睛看见太阳升起就是你已经死了并轮回啦，用新身份新心情去重新活吧嘘——只是孟婆搞错，不小心让你的下一世和上一世有点像而已哦。55. 人有的时候真是奇怪，选择了的会后悔，放弃了的会遗憾，但是完美只能是一种理想，而不可能是一种存在。 ——山本文绪 56. 请原谅我不说一声再会，而在，最深最深的角落里，试着将你藏起，藏到任何人、任何岁月，也无法触及的距离 。—— 席慕蓉 《诀别》 57. 生活中就有这样的事:你接连数月每天都碰到一个人，于是你同他的关系便十分亲密起来；你当时甚至会想，没有了这个人还不知怎么生活呢。随后两人分离了，但一切仍按先前的格局进行着。你原先认为一刻也离不开的伙伴，此时却变得可有可无。日复一日，久而久之，你甚至想都不想他了。——毛姆2019.3.23我的妈啊，快两千赞了！何其荣幸，感谢大家喜欢。大家阅到句子，感到温暖，或有共鸣，足矣。58. 你没有如期归来，这正是别离的意义。——北岛59. 愿娘子相离之后，重梳蝉鬓，美扫蛾眉，呈窈窕之姿，选聘高官之主，解怨释结，更莫相憎，一别两宽，各生欢喜。60. 其实你我这美梦气数早已尽，重来也是无用。61. “我们重新认识吧，就止于你的名字；我尽量管住我的好奇和心。”62. 如果以后再也见不到你，那祝你早安，午安，晚安。——《楚门的世界》63. 我所有的自负都来自我的自卑，所有的英雄气概都来自于我内心的软弱，所有的振振有词都因为心中满是怀疑。我假装无情，其实是痛恨自己的深情。我以为人生的意义在于四处游荡流亡，其实只是掩饰至今没有找到愿意驻足的地方。——马良《坦白书》64. 但是冬天已经冻僵了我的血管，霜雪已经摧残了我的花蕾，风暴已经吹折了我的枝叶，今年我不会再有玫瑰花了。——王尔德 《夜莺与玫瑰》2019.4.365. 如果每个人都能理解你，那你得普通成什么样子。66. 生命中曾经有过的所有灿烂，原来终究，都需要用寂寞来偿还。67. 曾经沧海难为水，除却巫山不是云。——元稹 《离思》68. 和一些人的关系像平行线，一辈子相守相望，见于眼底藏于心间。就怕耐不住寂寞，冲动而成了相交线，在一个点尽情拥抱，从此便离得越来越远，再也不见。遇到这样的人，因为不想做恋人只能一时，所以才选择做朋友能一世。69. 世间一切皆可努力，唯独相爱全凭运气。70. 你和这个人，现在，以后，未来，都不会再有交集。71. 我不羡慕秀恩爱的情侣，我嫉妒以前的我们。72. 我常常想起一个人。没有想念那么黏，没有想见那么热，只是稀薄的想起。2019.4.14感谢5k赞！73. 和你生疏到这种地步，真不容易。74. 或许落叶归根的意义在于，每片叶子带着它们各自的过去沉归落土，同时诞生了新的故事。 ​​​——许墨iris75. 就这样与你告别，借万里青山，以之为隔，世世不见。76. 人类习惯用经验和主观主义来构筑意义，比如赋予不再出现的东西叫做失去，但这不过是世界本身的变化罢了。 ​​​——许墨iris77. 很不幸的是，任何一种负面的生活都能产生很多烂七八糟的细节，使它变得蛮有趣，人就在这种有趣中沉沦下去，从根本上忘记了这种生活需要改进。——王小波2019.5.5我回来了！78. 理解和亲自感受是不同的，没有人能站在道德的最高点，只是努力去改正罢了。——许墨79. 人永远不知道，谁哪次不经意的跟你说了再见之后，就真的不会再见了。——宫崎骏《千与千寻》80. 去年夏天我还可以明目张胆的看你。81. 远离，不是放弃你，只是无法再接受你以我不愿意、不适合的方式来对待我。不愿意待在一个一点都不美丽，一点都不符合我本性的关系里。——邱妙津《蒙马特遗书》 82. 人的情绪起落与对事实的感知是成反比的，对事实了解得越少，越容易动感情。——罗素83. 人类一切的活动都发生于两个来源：冲动与愿望。——罗素84. 樱花承载的记忆和它本身一样，无声、易逝却足够美好。 ——许墨iris85. 概率极低的事情一旦发生就有命中注定的感觉，也叫作奇迹。86. 希望你明白，我凡事都看得开，但并不影响我记仇。87. 曾以为走不出的日子，现在都回不去了。——村上春树88. 没事，只不过是恢复原状罢了，我本来就是一无所有的。——濑川初原《食灵零》89. 似此星辰非昨夜，为谁风露立中宵。——黄景仁《绮怀》2019.6.490. 我可以一个人吃饭睡觉一个人听歌看电影，我可以一个人干很多很多事，却还是想要有一个人陪着我做这些事。——网易云音乐热评《叶子》 91. 从前我想你，我会奔向你拥抱你，说很多情话；后来我想你，思念都藏在草稿箱里，生怕你知道，又担心你不知道，现在我想你，我会带上耳机听一首歌，关了手机倒头就睡。——网易云音乐热评朱兴东《我们也陌生》92. 在春天结束之前，我们去放一次风筝。93. 其实我们最遗憾的，就是从来没有感受过被别人坚定选择的感觉。就好像是他刚好需要，我刚好在。94. 你好像瘦了，头发也变长，背影陌生到让我觉得，见你是上个世纪的事。你开口叫我名字，我就想笑，好像自己刚刚放学，只在校门口等了你五分钟而已。95. 别把怀念弄得比经过还长。96. 你害怕发生的事情，其实根本不用担心，因为它一定会如期而至，也一定会如期离去。97. 尽管理智健全之人不可能让疯子变得理智健全，但疯子可以让理智健全之人变得疯狂。98. 希望下半年发生的一切都是”苦尽甘来”。​2019.7.1回来了！大家过得还好吗。反正我也是那个鬼样子。好像越来越少人看了，那我可能再更几遍就停更了。99. 当你和某人建立起亲密的关系，你就会用那个人来填补你的洞，一旦那个人死亡或是关系结束了，你不会感觉失去了那个人，你感受到的是填补坑洞的东西不见了，感受丧失了自己的一部分。因为以前被他填满的洞现在又暴露出来了，这就是你会那么痛苦的原因。——李欣频《秘密副作用》 100. 伤心桥下春波绿，曾是惊鸿照影来。——陆游《沈园》101. 人就是这样，会本能地逃避最根本的问题，直到不得不面对。——松本清张《零的焦点》 102. 如果说生命中痛苦是长线，快乐是这条线上一个个相隔很远的点，那么错过了一个，下一个大概要等很久。坦然接受快乐是一件很重要的事情。​​​——许墨iris103. 是我把整个世界关起来了。整个世界只能围着我房间的墙打转。被关起来的，是除我以外的所有人，只有我一个人在外面。——伊坂幸太郎《阳光劫匪》104. 一根烟花棒燃尽的时间是29秒，一次血月的降临是1小时44分，一张照片的保存时间是10年，或许只有记忆不会消失。——许墨iris105. 你不用做那个乖乖听话才能拿到星星的小朋友。就算你耍赖，闹小脾气，我也最最偏心你。口袋里的糖果都给你，连同天上的星星一并摘给你。因为我最最喜欢你。106. 这世上，赢的多半是薄情。107. 我只有一点点喜欢你了，我很乖了，我没有闹了，我也没有和别人提到你了，我想了一千遍一万遍我们在一起的样子，又觉得这辈子都不要和你在一起了。 ——《忽然之间》108. 最难过的是看到你和我在一起，你却显得如此孤单。——马克·李维《偷影子的人》109. 过去都是假的，回忆是一条没有归途的路，以往的一切春天都无法复原，即使最狂热最坚贞的爱情，归根结底也不过是一种瞬息即逝的现实，唯有孤独永恒。——加西亚·马尔克斯《百年孤独》110. 电影太仁慈，总能让错过的人重新相遇。111. 你已经万事如意了，什么事情都如你的意，我就不祝你这个了，这四个字是我外婆告诉我的，我一直觉得这是最好的祝福，我只送给你。"万事胜意”的意思就是，一切结果，都比你当初想象的，还要好一点点。——八月长安 《你好，旧时光》2019.8.1我回来啦！最近很忙，但很充实，也在渐渐地好起来了。句子不多，希望看到的你，你，你，和你都能好好的。112. 诺言的实现是别离的开始。113. 信仰，就是不想知道真相是什么。114. Shall I compare thee to a summer’s day?——Shakespeare 低质量的勤奋，不过是营造一个‘我很努力’的幻觉。勤奋不是马不停蹄，而是有效利用手头的时间；努力不是一味埋头苦干，而是用智慧解决问题。116. 哪有什么最成功，成人的世界是每个人都在不同的维度各自舒展成长，枝繁叶茂。117. 他并不怕摔，这些年来，也摔过很多次。但摔倒地上，毕竟还是会疼。如果有个人能接住他，就最好不过了。——墨香铜臭《魔道祖师》118. 酴釄落尽，犹赖有梨花。——李清照《转调满庭芳·芳草池塘》119. 还以为靠近了你一点原来拉近是为了好发力把我推出去更远。——大龄文艺女流氓花七七 ​​​120. 生活会推着你往前走，很多问题迎刃而解。——肖战121. 当你试图拿回失去的东西时，你会失去更多。——《老无所依》

**有什么既好听，又可以写在书上的句子？**

​ 1. “ 很荣幸能陪你走过这样一段路，以后你不管是大红大紫还是泯然众人，我都记得在今年的这个暮冬到初春，我见证过你眼里有光并也认为前路有光的时刻。祝你，永远一帆风顺，永远是少年 ”

2. 「我告诉你我喜欢你，并不是一定要和你在一起，只是希望今后的你，在遭遇人生低谷的时候，不要灰心，至少曾经有人被你的魅力所吸引，曾经是，以后也会是。」

3. 我野蛮生长 没能成为自己的月亮 能遇见你 是银河赠送我的糖

4. 对于他我没有祝福 没有诅咒 只有一句爱过 后来才明白 恋爱不是青春的必需品 更何况 在这个无能为力的年纪 希望下一个和我晚点遇见 时间和我都刚刚好 我会长大的 我的爱也是.

5. “虽然辛苦 我还是会选择那种滚烫的人生 ”

6. “即使以后不再同路，但能够与你并肩走一段实属有幸，一定要闪闪发光哦，在我看不到得地方也是。”

7. “人生本来就不太公平，有人天生长得可爱，有人天生干吃不胖，有人生下来就坐享其成，但我希望你也有自己的超能力，比如不会被生活打败。 ”

8. 岁月很长，人海茫茫，不要回头，不要将就。 跌跌撞撞才明白了许多，舍不得却又无可奈何。 化热烈的妆，见喜欢的人，做向往的梦。 书上说，总有一个人认你觉得人间值得。 给生活一个微笑，道路还在继续，不管未来

9. “有一种信仰，并且只有一种信仰，我们可以用以抵达内心所期待的救赎，它应该是否定性的，并且可以同一切肯定的东西相对峙，是这个信仰使我们变得卑微，在这种关系中，连光与暗都变得不重要”——《黑白》

10. 那一天我21岁，在我一生的黄金时代，我有好多奢望，我想爱，想吃，还想在一瞬间变成天上半明半暗的云，后来我才知道，生活就是个缓慢受锤的过程，人一天天老下去，奢望也一天天消逝，最后变得像挨了锤的牛一样，可是我过二十一岁生日的时候没有预见到这一点。我觉得自己会永远生猛下去，什么也锤不了我

11. 我希望你被打磨 永远光明磊落 我希望你能走过山山水水 写温柔的字 坦荡地爱 我希望你被阅读 不被辜负 你要飘摇着美丽 活得丰盛 或庄重

12. 读书不是为了雄辩和驳斥，也不是为了轻信和盲从，而是为了思考和权衡。很多人觉得他们在思考，而实际上他们只是在重新整理自己的偏见。

13. 无论你现在多难 能不能去看你想去的风景 都不用担心 你力所能及的地方 一定会带给你预想不到的惊喜 你会遇见一些人觉得相见恨晚 或者遇到一个人觉得在那里值得 这是命 遇见你该遇见的 接受你所不能改变的其实不错 生活的迷人之处 不是如愿以偿 而是阴差阳错

14. 村上春树：我或许败北，或许迷失自己，或许哪里也抵达不了，或许我已失去一切，任凭怎么挣扎也只能徒呼奈何。或许我只是徒然掬一把废墟灰烬，唯我一人蒙在鼓里，或许这里没有任何人把赌注下在我身上。无所谓，有一点是明确的，至少我有值得等待，值得寻求的东西。

15. 你如果有了比跟我关系更好的人 我不会吃醋 因为我知道 我们只是在这一段路上携手同行的伙伴 这段路走完了 我们挥手告别 我目送另一个人陪着你继续走下去 你也祝福我 我也会有另一个宝贝

16. “あなたもきっと、誰かの奇跡 ” “你也一定是某个人的奇迹”

17. “我们来这世间一趟，为的是好好生活。往昔已不可回头，前路仍未可知，我们只经历着此时此刻。只愿我们带着盛放的灿烂，奔向无尽的远方。”

18. “我们曾在高朋满座中 将隐晦爱意说到最尽兴 而我只看向他眼底 千万人欢呼什么 我不关心”

19. 人向前走 苦才会退后

20. 再来一万次，我也愿意伸手去捧水中碎月，什么都是虚的，但是没关系

21. 玫瑰在小王子离开的时候说：“我当然爱你，没有让你感觉到，是我的不对”。我真的不擅长表达，只会怯生生的喜欢你，或是任性的生闷气。很遗憾没能留住你，但说真的，那时我真的超喜欢你。

22. 过了这么多年，我终于发现了那些让我喜欢的人的特质，他们总是生机勃勃的，有自己喜欢的事情，不过多的干涉别人的生活，懂得人际交往的边界，不四处炫耀自己所拥有的一切，言辞温和，与人为善，适度的野心。容得下生命的不完美，也经得起世事的颠簸，将人生的一切都根植于生活。 ​​​​

23. 你必须培养一些爱好，不要空洞遥远的目标而是实在甚至庸俗的吃喝拉撒。必须一觉醒来很清楚至少今天还能干什么。去楼下最辣的粉店吃早饭，去给窗台上的盆栽浇水，去追一集刚更新的新番，去找一个知心老友唠嗑。你必须积攒这种微小的期待和快乐，这样才不会被遥不可及的梦和无法掌控的爱给拖垮。

24. “ 很多人啊，在需要尽全力的时候喜欢偷懒，看到别人努力又很没有安全感，最后带着这种焦虑继续虚模假样地放松自己，却在细枝末节上尴尬地暴露出自己的焦虑。 不要成为这样的人，很丢脸。 我每天都跟自己说一遍。 共勉 ” ​​​​

25. 多读点书，要不然你的三观是由你的亲朋好友决定的

26. 叔本华曾说过：“人性一个最特别的弱点就是，在意别人如何看待自己。”越敏感的人，越在意别人如何看待自己。

27. 我们总是喜欢拿“顺其自然”来敷衍人生道路上的荆棘坎坷，却很少承认，真正的顺其自然，其实是竭尽所能之后的不强求，而非两手一摊的不作为。

28. 余秋雨在《霜冷长河》中说到：为什么把择定终身的职责，交付给半懂不懂的年岁，为什么让成熟的眼光，延误地出现在早已收获过了的荒原，这种年龄上带来的错位，人类大概永远也不可能逆转。

29. 我要你相信温暖，美好，信任，尊严，坚强这些老掉牙的字眼。我不要你颓废，空虚，迷茫，糟践自己，伤害别人。你要有强大的内心。要有任凭时间流逝，不会磨折和屈服的信念。不是因为在象牙塔中，才说出我爱世界这样的话。是知道外面的黑，脏，丑陋之后，还要说出这样的话。

30. 你不能因为自己变成了一个不痛不痒的人，就去嘲笑那些爱恨分明的