## 俞敏洪语录

1.我们不需要考虑自己能够走多快，只要知道自己在不断努力向前就行。

2.你不努力，永远不会有人对你公平，只有你努力了，有了资源，有了话语权以后，你才可能为自己争取公平的机会。——俞敏洪

3.人需要有一种渴望，有一种梦想。没有渴望和梦想的日子使我们的生命失去活力和勇气。——俞敏洪

4.我们倒是都自卑过，因为长相，因为穷！所以，不要认为你一无所有，当你一无所有的时候，是上帝帮你倒空了垃圾，让你装进去对你有用的东西。此时，你离那个人生腾飞点已经很近了！——俞敏洪

5.一个人优秀并不是因为你上了北大你就优秀了，一个真正优秀人的特质来自于你的内心想要变的更加的优秀的那种强烈的渴望和对生命追求的火热的激情。——俞敏洪

6.只有你自己能够听见自己前进的脚步。——俞敏洪

7.一个人走路，可能会走到很快，但不一定能走的很远，而一群人走路，不一定走的很快，但可能走的很远！

8.很多人希望自己成功，想选择一条别人没有走过的路，其实只要是路，就已经被人走过了，我们要做的，是应该在别人走过的路上，比别人走得更久，比别人走得更远，走得更久就能够走出别人没有走出的距离，走得更远就能够看到别人所没有看到的风景

9.要每天多努力一些，比别人多努力一个小时。

10.有一种能力，是持续不断的努力。

11.一个内心自卑的人，外在表现一般体现在两个方面，一是对别人的语言行为过分敏感，总觉得别人话中有话矛头指向自己。二是外在行为常常表现为过激反应，为一件小事或一句话大发雷霆，因为内心的虚弱需要用外表的强悍来保护。克服自卑最好的办法是某件事做到极好，赢得别人的赞美，这样胸怀自然就开朗了。

12.大学教育好像买一个火车月台票，只是给你有机会进月台，但是上哪班车，去哪个方向，到哪一站下车，那完全就要靠你自己。——《开讲啦》

13.我一直坚持对待朋友的八字原则——真诚、关怀、倾听、谅解。——《在绝望中寻找希望》

14.一个人优秀并不是因为你上了北大你就优秀了，一个真正优秀人的特质来自于你的内心想要变的更加的优秀的那种强烈的渴望和对生命追求的火热的激情。

15.能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞了上去，有另外一种动物，也到了金字塔顶端，那就是蜗牛。我相信蜗牛绝对不会一帆风顺的爬上去，一定会掉下来，再爬，掉下来，再爬。但是，蜗牛只要爬上了金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。所以生命的起点由不得自己选择，但是生命的终点是自己决定。——《平凡的日子与伟大的人生》

16.学生问追一个女孩总是追不上怎么办？我回答：女孩不是追来的，是吸引来的，你追的过程是吸引女孩的过程，如果女孩没有看上你，再追都是没有用的。也许用更多的时间丰富自己，让自己变得更有内涵，再出现在女孩面前，她就喜欢你了。另外，爱是有缘分的，哪怕再有内涵气质的人，也不能让所有女孩喜欢。

17.一个男人，是需要孤独的，如果你忍受不了孤独，只能说明你内心还不够强大！很多男生认为能证明自己的魅力在于自己有多少朋友，有多么漂亮的女朋友，那么我只能说你真的还需要成长，一个真正的优秀男人一定是朴实无华，甚至是谨小慎微的，一定是一个孤独者，因为只有静才能生智，而不是急！

18.人不能自卑，自卑把自己看得太低，什么事都做不成； 人不能自傲，自傲把自己看太高，最后没有人能看得起你。人最重要的是别太关注别人的眼光，不断和自己比，和自己较劲，让自己成熟和进步，取得自己的天地。在别人眼中活自己，永远是别人眼光的附庸，在自己眼中活自己，就是自己的主人。

19.我们倒是都自卑过，因为长相，因为穷！所以，不要认为你一无所有，当你一无所有的时候，是上帝帮你倒空了垃圾，让你装进去对你有用的东西。此时，你离那个人生腾飞点已经很近了！

20.当你征服一座山峰时，它已经在你脚下了，你必须再找一座山峰去征服，否则，你只有下山，走下坡路了。

21.人需要有一种渴望，有一种梦想。没有渴望和梦想的日子使我们的生命失去活力和勇气。

22.因为自卑所以你就会害怕，你害怕失败，你害怕别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讽刺、打击、侮辱你的眼神在看你，因此你不敢去做，所以你用一个本来不应该贬低自己的因素在贬低自己，而当你失去了勇气的时候，这个世界上所有的门都被关上了。——《自卑比狂妄更糟糕》

23.请成长起来，不要让自己只是变老。——俞敏洪

24.如果有人与你一起坚持一个目标，一定要再拉一个人和你们一起坚持，因为群体干一件事情会比个体干一件事情坚持得更久。一个人走路可能会快，但是一群人走路往往会走得更远。——俞敏洪

25.后半生，不管老天给我多少时间，我会一直努力去爱值得爱的人，做值得做的事。云舒云卷，花开花落，伴季节一起悲喜，随岁月一起精彩。——俞敏洪

26.我们不需要考虑自己能够走多快，只要知道自己在不断努力向前就行。——俞敏洪

27.当你征服一座山峰时，它已经在你脚下了，你必须再找一座山峰去征服，否则，你只有下山，走下坡路了。——俞敏洪

28.一个人走路，可能会走到很快，但不一定能走的很远，而一群人走路，不一定走的很快，但可能走的很远！——俞敏洪

29.有一种能力，是持续不断的努力。——俞敏洪

30.要每天多努力一些，比别人多努力一个小时。——俞敏洪

31.大学教育好像买一个火车月台票，只是给你有机会进月台，但是上哪班车，去哪个方向，到哪一站下车，那完全就要靠你自己。——俞敏洪

32.我用望远镜找的不是对手，是榜样。——俞敏洪

33.一个人最怕的就是到最后自己都不知道自己是什么人，为什么要活在这世上。——俞敏洪

34.运气永远不可能持续一辈子，能帮助你持续一辈子的东西只有你个人的能力。——俞敏洪

35.只要生命在，路就没有尽头。——俞敏洪

36.年轻人，去闯，去努力，去奋斗，去做自己最想做的事情。只要不做坏事，只要保持良心，剩下的什么事情都能做。——俞敏洪

37.人的一生一定要有一段让你回想起来热泪盈眶的日子。——俞敏洪

38.一个人想改变，通常是由环境引起的，如果在一个舒适的环境中生活，就不容易求变。很多人有一份稳定的工作，一个相对温馨的小家庭，一间不管多大面积的房子，一般改变的愿望就不大。——俞敏洪

39.让我们全心全意地收获生活的每一天，在平凡的日子里感受生命的美好，在耕耘里感受劳动的快乐和收获的期待。——俞敏洪

40.青春就是做梦和犯傻。——俞敏洪

41.一个人真正的优秀的特质来自于内心想要变得更加优秀的强烈的渴望，和追求成功的那种火热的激情。——俞敏洪

42.所以，我感谢我生命中发生的一切事情，我遇到的一切人和事都是对的。——俞敏洪

43.当全世界抛弃你或者你抛弃全世界时，唯一能够与你不离不弃的，就是你手头的那些书籍。——俞敏洪

44.“因”是你自己选择的，“果”是你没有办法选择的。——俞敏洪

45.无论你处于多么卑微的状态，只要你有梦想，就能过上有尊严的生活。——俞敏洪

46.人生是一场未有尽头的马拉松，不在于你是否先走，而在于你能走多远。——俞敏洪

47.当你一无所有的时候，是上帝帮你倒空了垃圾，让你装进去对你最有用的东西。此时，你离那个人生腾飞点已经很近了。——俞敏洪

48.即使在现代到处都充斥着欺骗的社会，人们依然欣赏诚信、善良、乐于助人、开朗、有团队合作精神的人。——俞敏洪

49.我觉得最大的孤独是：行走在如此密集的人群中却没有一个人可以倾诉。——俞敏洪

50.狂妄的人也许还能抓到他生活中本来不是他的机会，但是自卑的人永远会失去本来就属于他的机会。——俞敏洪

51.生命不息，奋斗不止！拥有热情，人生才有无限可能。——俞敏洪

52.年轻是女人的通行证，沧桑是男人的信用卡。——俞敏洪

53.人的一生不能只为物质而活，要有更大的格局和心胸。一个梦想改变世界的人，一定会勇于修正自己，一定比他人更有冲破黑暗的决心和毅力。我们的存在，应该一起让这个世界更为美好，不是吗？——俞敏洪

54.真正纯粹的爱情只有现在，只有当下，爱不因过去，不因未来。——俞敏洪

55.坚持不是因为坚强而坚持。——俞敏洪

56.生命的过程如黄河水，其中只有四分之一是泥沙，四分之三是幸福和快乐。摇晃一下，生命中充满浑浊，但把心静下来以后，泥沙沉淀下来，才能发现你生命中的四分之三是幸福和快乐。——俞敏洪

57.每个人都自卑过，不论是自己的比较还是外界的压力，看看从前的自己和现在的模样，那是你奋斗和努力过的印记。向从前挥挥手，自卑过的你现在要大步地往前走了！——俞敏洪

58.做事情的时候，要对周围的环境和人物进行充分的了解后再决定如何行动，这是成功的关键。——俞敏洪

59.爱的最高境界就是把一瞬间的感觉变成永恒。——俞敏洪

60.使这个世界灿烂的不是阳光，而是你的微笑。——俞敏洪

61.年纪大了，人们看重不再是外表，不是你帅不帅，而是看你的内心的魅力：你的气魄、气概。——俞敏洪

62.真诚的微笑，是无形的资产。——俞敏洪

63.在这个世界上，总有人需要你，就像你永远需要别人一样。——俞敏洪

64.一个人老是得到的时候是不需要胸怀的，只有一个人失去的时候胸怀才体现出来。——俞敏洪

65.我相信，一个人的心变了，他的世界就会变，那么他的命运也就随之改变了。——俞敏洪

66.梦想再大，不努力是不行的。——俞敏洪

67.读书真是一种探险，随时可见群山巍峨，随时可与大师对话，欣喜时品茗读诗，安逸悠长。这样的喜悦，是金钱无法买到的。——俞敏洪

68.如果你要引人注目，就要使得自己成为一棵树，傲立于大地之间；而不是做一颗草，你见过谁踩了一棵草，还抱歉地对草说：对不起？

69.我用望远镜找的不是对手，是榜样。——《北大演讲》

70.当全世界抛弃你或者你抛弃全世界时，唯一能够与你不离不弃的，就是你手头的那些书籍。

## 毕淑敏经典语录，毕淑敏精选名句

1.人生没有意义，但你要为之确立一个意义。——毕淑敏

2.希翼只要一萌生，除了实现它，你别无它法。——毕淑敏《在雪原与星空之间》

3.人生总是有灾难。其实大多数人早已练就了对灾难的从容，我们只是还没有学会灾难间隙的快活。我们太多注重了自己警觉苦难，我们太忽视提醒幸福。请从此注意幸福！幸福也需要提醒吗？——毕淑敏《提醒幸福》

4.训练自己的荷尔蒙，让它不仅在旅游的时候高涨，也能在普通的日子里找到分泌的支点。也就是说，无论在窠臼以内还是窠臼以外，都有快乐幸福的理由。——毕淑敏《蓝色天堂》

5.纯净而有力量，是很高的境界。复杂常常使人望而生畏，很多种因素混合在一起，叫人摸不着底细，以混浊佯作高深。——毕淑敏《在雪原与星空之间》

6.也许我们的身体坏了，每况愈下，但我们牵着爱人的手，慢慢老去，旅途就不再孤独。也许我们是平凡和微渺的，但我们竭尽力量做着喜欢的事，心中便充溢温暖和安宁。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

7.我们可以不美丽,但我们健康。我们可以不伟大,但我们庄严。我们可以不完满,但我们努力。我们可以不永恒,但我们真诚。——毕淑敏《精神的三间小屋》

8.有时候猛烈地指责别人说谎，其实是太渴望那消息真实。——毕淑敏《在雪原与星空之间》

9.人生并没有一个和蔼的老者或者中年人，发给我们第一颗糖。也不曾许诺在遥远或是不遥远的将来，一定会有第二颗糖，披着彩衣款款而来。生活充满了未知数，却并不都是甜蜜。——毕淑敏《星光下的灵魂》

10.只有内心的坚定，才能把岁月留下的伤痕，化作成长的书签。微笑，虽饱经创伤，仍动人心扉；美丽，虽历经磨难，仍毫发无损；慈祥，虽万般摧残，仍春风拂面。——毕淑敏

11.那一瞬间，我好孤独，有一种独闯虎穴的忐忑。——毕淑敏《在雪原与星空之间》

12.岁月是流淌在血液里面的经历，是藏在心灵树洞里的故事。然而它也会轻易地从你的生活姿态里流露出来，并获得回应。只要你不再自卑，万物为之静好。——毕淑敏

13.我会在没有人的暗夜深深检讨自己的缺憾。但我不愿在众目睽睽之下，把自己像次品一般展览。——毕淑敏《关于人生的沉思》

14.“等着别人来爱你，不如自己努力爱自己。”——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

15.你不能要求拥有一个没有风暴的人生海洋，因为痛苦和磨难是人生的一部分。一个没有风暴的海洋，那不是海，是泥塘。——毕淑敏《心灵密码》

16.我知道了什么叫做崇高。它其实是一种发源于恐惧的感情，是一种战胜了恐惧之后的豪迈。——毕淑敏《关于人生的沉思》

17.人生第一要素不是「善」而是「真」。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

18.痛则大哭，喜则大笑，只要是从心底流露出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲，值得我们久久真爱。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

19.睡着你的秘密，醒着你的自由。它的篱笆结实而疏朗，有清风徐徐穿过。——毕淑敏《心灵处方》

20.幸福盲如同色盲，把绚烂的世界还原成模糊的黑白照片。拭亮你幸福的瞳孔吧，就会看到被潜藏被遮掩被蒙昧被溷淆的幸福，就如美人鱼一般从深海中升起，哺育着我们。——毕淑敏《幸福盲》

21.、为了踏遍世界每个角落。、有时候是不为了什么，就是想去走一走。、旅行是一种学习。、旅游是为了梦中的橄榄树。、旅行就是从自己活腻的了地方到别人活腻了的地方去。、迁徙乃人之本能。、旅游是为了获取吹嘘的资本。、旅游是为了购买各国各地的特产送人。、死在远方。——毕淑敏《蓝色天堂》

22.看着我们周围。每一棵树、每一叶草、每一朵花，都不化妆，面对骄阳、面对暴雨、面对风雪，它们都本色而自然。它们会衰老和凋零，但衰老和凋零也是一种真实。作为万物灵长的人类，为何要将自己隐藏在脂粉和油彩的后面？——毕淑敏《素面朝天》

23.记忆的冰川在岁月的侵蚀下，渐渐崩塌消融。保持着最初的晶莹的往事，已经越来越稀少。——毕淑敏《在雪原与星空之间》

24.人们总是终身困顿在自己茧里,这是他们自己的选择,当生命快要终结的时候,人们也许会恍然发觉,:世界原本就是一张巨大的茧,而我们从未真正的生活过.——毕淑敏《心灵的力量》

25.凡是自然的东西都是缓慢的。太阳一点点升起，一点点落下。花一朵朵开，一瓣瓣地落下，稻谷成熟，都慢得很。那些急骤发生的自然变化，多是灾难。如火山喷发、飓风和暴雨。一个孩子要长大是很慢的。一个人睡觉，也是很慢的，从日落到日出，人才能休息过来。——毕淑敏《星光下的灵魂》

26.有一颗大心，才盛得下喜怒，输得出力量。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

27.、旅游是圆儿时的一个梦想。、为了花掉一张特价机票。、为了购物。、为了到一个没有人认识的地方。、为了看遍世间奇事奇景。、为了花掉到期的年假。、为了和心爱的人二人世界。、为了艳遇。、在路上，已经变成一种生活形态。、为了找打一个更容易让灵魂安住，更像家的地方，有一天回去养老。、为了可以有借口懒洋洋的坐在有阳台的躺椅上发呆。、在路上的时候可以听到脉搏的跳动，知道自己还活着。、为了改变命运。——毕淑敏《蓝色天堂》

28.我怎么才能始终保有一颗善于发现美的眼睛？怎么才能让自己的心灵敏清晰？这真是一个极好的问题，答案就是在熟悉的地方也能发现美和惊喜。——毕淑敏《蓝色天堂》

29.我不相信命运，我只相信我的手。因为它不属于冥冥之中任何未知的力量，而只属于我的心。我可以支配它，去干我想干的任何一件事情。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

30.心的边疆，可以造的很大很大，像延展性最好的金箔，铺设整个宇宙，把日月包涵，没有一片乌云，可以覆盖心灵辽阔的疆域；没有哪次地震火山，可以彻底覆盖心灵的宏伟建筑；没有任何风暴，可以冻结心灵深处喷涌温泉；没有某种天灾人祸，可以在秋天，让心的田野颗粒无收。心的规模，也可以缩的很小很小。只能容纳一个家，一个人，一粒芝麻，一滴病毒。一丝雨，就把他淹没了；一缕风，就把它粉碎了；一句流言，就让它痛不欲生；一个阴谋，就置它万劫不复。优等的心，不必华丽，但必须坚固。因为人生有太多的压榨和当头一击，会与独行的心灵，在暗时狭路相逢。如果没有精心的特别设计，简陋的心，很容易横遭伤害，一蹶不振，也许从此破罐破摔再无生机。没有自我康复的本领，是不设防的大门——毕淑敏《造心》

31.染的颜色再好看，天长地久终会褪色。唯有天生的颜色，永不会改变。——毕淑敏《在雪原与星空之间》

32.我喜欢爱读书的女人。书不是胭脂，却会使女人心颜常驻。书不是棍棒，却会使女人铿锵有力。书不是羽毛，却会使女人飞翔。书不是万能的，却会使女人千变万化。——毕淑敏《我所喜欢的女子》

33.是的。我很重要。我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。——毕淑敏《我很重要》

34.我不相信手掌的纹路，但我相信手掌加上手指的力量。——毕淑敏

35.是的，我并不美丽。但素面朝天并不是美丽女人的专利，而是所有女人都可以选择的一种生活方式。——毕淑敏《素面朝天》

36.一个人可以受过教育，但他依然是没有教养的。就像一个人可以不停地吃东西，但他的肠胃不吸收，竹篮打水一场空，还是骨瘦如柴。——毕淑敏《教养的证据》

37.没有人是一座孤岛。——毕淑敏

38.在生和死之间，是孤独的人生旅程。保有一份真爱，就是照耀人生得以温暖的灯。——毕淑敏《爱怕什么》

39.每个人都是多棱的，即使是一个高尚的人，灵魂中也潜伏着卑微。——毕淑敏《关于思想和灵魂的感悟》

40.优等的心，不必华丽，但必须坚固。——毕淑敏《造心》

41. 毕淑敏

42.我喜欢深存感恩之心又独自远行的女人。知道谢父母，却不盲从。知道谢天地，却不畏惧。知道谢自己，却不自恋。知道谢朋友，却不依赖。知道谢每一粒种子每一缕清风，也知道要早起播种和御风而行。——毕淑敏《我所喜爱的女人》

43.我不相信手掌的纹路，但我相信手掌加上手指的力量。如果你不能确定你往哪里走，那么此处就是你的葬身之地。——毕淑敏《心灵七游戏》

44.要么共赴深渊，要么同挽狂澜。——毕淑敏《在雪原与星空之间》

45.旅行的个理由、远方有故事。、旅游是为了看到不同的景物，激发自己的荷尔蒙。、旅游是为了能吃到不同的食物。、旅游是为了看不同的文化。、旅游能使人脱离凡俗。、旅游可以让人从原来的窠臼中跳脱而出。、旅游是人在意志空间的行走，通过这样的意志行走，扩大了自身掌控的范围，最后扩大自己心理的能量。、旅游是为了心灵的释放。、旅游是为了追寻某种在社会里已经遗失的东西。、旅游是为了忘掉自己是谁。、为了跟三两好友共同度过一段美丽的时光。——毕淑敏《蓝色天堂》

46.人生有无数的岔道，在分歧的路口，多半摆着诱惑。我们常常被物质的光怪陆离耀花了眼睛。需要在漆黑的静夜想一想，想想我们与生俱来的理想，想想我们将要迈步的台阶，距我们最终的目标是近还是远？眼睛当然是有用的。但有时闭上眼睛的时候，我们才能更好地倾听心灵的回答。——毕淑敏

47.幸福不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临，贫困是相濡以沫的一个糕饼，患难中的心心相映的一个眼神。——毕淑敏

48.你必得一个人和日月星辰对话，和江河湖海晤谈，和每一棵树握手，和每一株草耳鬓厮磨，你才会顿悟宇宙之大、生命之微、时间之贵、死亡之近。——毕淑敏《在雪原与星空之间》

49.如果你愤怒，你就呐喊；如果你哀伤，你就哭泣；如果你热爱，你就表达；如果你喜欢，你就追求。不自我贬低，不自怨自艾，走出去，勇敢做自己。——毕淑敏《心灵的力量》

50.旅行是一种学习，它给你用一双婴儿的眼睛去看世界，去看不同的社会，让你变得更宽容，让你理解不同的价值观，让你更好地懂得去爱、去珍惜。旅行让你以另外一种身份开始一种新的生活，进行新的尝试，让你重新发现自己。——毕淑敏《蓝色天堂》

51.当生命结束的时候，他们也许会恍然发觉，世界只是一个茧，而自己未曾真正地活过。——毕淑敏《蝉是被自己的丝裹住的》

52.用返朴归真的方式，重新调动起生命的激情。——毕淑敏《蓝色天堂》

53.爱怕沉默。太多的人，以为爱到深处是无言。其实，爱是很难描述的一种情感，需要详尽的表达和传递。——毕淑敏《爱怕什么》

54.只要你自己不倒，别人可以把你按倒在地上，却不能阻止你满面灰尘遍体伤痕地站起来。——毕淑敏

55.忧郁是一只近在咫尺的洋葱，散发着独特而辛辣的味道，剥开它紧密黏黏的鳞片时，我们会泪流满面。——毕淑敏《心灵处方》

56.即使是一块苦胆泡过的黄连，长久的咀嚼，也会使它的苦涩慢慢淡下去。——毕淑敏

57.一些事情，当我们年轻的时候，无法懂得。当我们懂得的时候，已不再年轻。世上有些东西可以弥补，有些东西永无弥补。——毕淑敏《孝心无价》

58.如果只能在陌生的地方摘下面具，你的一生是否总是在桎梏中，不得解放？——毕淑敏《蓝色天堂》

59.美丽的女人经得起时间的推敲。时间不是美丽的敌人，而只是美丽的代理人。它让美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，从单纯走向深邃。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

60.到更远的地方，更艰险的地方，更人迹罕至的地方去“超凡脱俗”，不过，终有一天你会厌倦这种逃避。其实，凡俗自有凡俗的魅力。——毕淑敏《蓝色天堂》

61.冰碎了，入了土，化为水，遇到热，变为汽，碰了山，凝为雨，落下来，复为冰雪又冰雪。——毕淑敏《西藏，面冰十年》

62.大惊若静，大喜若傻，大苦无语，大悦反怯。——毕淑敏《花冠病毒》

63.有些东西，并不是越浓越好，要恰到好处。深深的话我们浅浅地说，长长的路我们慢慢地走。——毕淑敏《恰到好处的幸福》

64.注视的目光应该是宁静而安然的，好像是我们在睛朗的天气，眺望远处的青山。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

65.磨砺内心比油饰外表要难得多，犹如水晶与玻璃的区别。——毕淑敏《素面朝天》

66.淑女必书女。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

67.在春天的日子里，扎上一条红纱巾，到野外的绿草地上，静静地晒太阳，听蚂蚁在石子上行走的声音。——毕淑敏《心灵处方》

68.人生终要有一场触及灵魂的旅行。——毕淑敏《人生终要有一场触及灵魂的旅行》

69.据说古老的印第安人有个习惯，当他们的身体移动得太快的时候，会停下脚步，安营扎寨，耐心等待自己的灵魂前来追赶。有人说是三天一停，有人说是七天一停，总之，人不能一味地走下去，要驻扎在行程的空隙中，和灵魂会合。灵魂似乎是个身负重担或是手脚不利落的弱者，慢吞吞地经常掉队。你走得快了，它就跟不上趟儿。我觉得此说法最有意义的部分，是证明在旅行中，我们的身体和灵魂是不同步的，是分离分裂的。而一次绝佳的旅行，自然是身体和灵魂高度协调一致，生死相依。——毕淑敏《带上灵魂去旅行》

70.生活中就像没有无缘无故的爱一样，也没有无缘无故的幸运。对于女人，无端的幸运更像一场阴谋一个陷阱的开始。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

71.难过并不是因为死亡，我们可以接受死亡，难过的只是再也看不到自己的亲人了。因为分离而难过，并不是把死亡看得多么恐怖。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

72.没有一个决定没有痛苦，你以为不做决定就没有痛苦了吗？错。那就更痛苦。要不就等到别人来为你作决定，那就不仅仅是痛苦，而且也是丧失了自由。为了自由，你必须做出决定。人生没有绝对的安全。只有绝对的不安全。——毕淑敏《女心理师》

73.人们常常在旅途中，猛地想起湮灭许久的往事，忆起许多故人的音容笑貌。好像旅行是一种溶剂，融化了尘封的盖子，如烟的温情就升腾出来了。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

74.旅行使人性中温暖的那些因子，弥散开来。旅途也有困厄和风雨，艰难和险恶。但是，这不会阻止真正的旅行者的脚步。旅行正是以一种充满未知的魅力，激起人们不倦的向往。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

75.什么是好日子和坏日子的界线呢？我猜，是爱吧？——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

76.怎样度过人生的低潮期？安静的等待；好好睡觉；锻炼身体，无论何时好的体魄都用得着；和知心的朋友谈天，基本上不发牢骚，主要是回忆快乐的时光；多读书，看一些传记，增长知识，顺带还可瞧瞧别人倒霉的时候是怎么挺过去的；趁机做家务，把平时忙碌顾不上的活儿都干完。——毕淑敏

77.我对赞同我的人，感悟的是他的善意。我对反对我的人，考察的是他的智慧。如果在赞同者那里看到的是逢迎，在反对者那里感觉的是愚昧，那么这两种人的意见我都不屑再听。——毕淑敏《关于人生的沉思》

78.看看我们周围。每一棵树，每一叶草，每一朵花，都不化妆，面对骄阳，面对风雪，它们都本色而自然。它们会衰老和凋零，但衰老和凋零也是一种真实。作为万物之长的人类，为何要把自己隐藏在脂粉和油彩的后面。我们都会衰老。我镇定的注视着我的年纪，犹如眺望远方一副渐渐逼近的白帆，为什么要掩饰这个现实呢？掩饰不单是徒劳，首先是一种软弱，自信并不与年龄成反比，就像自信并不与美丽成正比。勇气不是储存在脸庞里，而是掌握在自己手中。化妆品不过是一些高分子的化合物、一些水果的汁液和一些动物的油脂，它们同人类的自信与果敢是不相干的东西。犹如大厦需要钢筋铁骨来支撑，而决非几根华而不实的竹竿。——毕淑敏《素面朝天》

79.我喜欢会做饭的女人，这是从远古传下来的手艺。博物馆描述猿人生活的图画，都绘着腰间绑着兽皮的女人，低垂着乳房，拨弄篝火，准备食物。可见烹饪对于女子，先于时装和一切其他行业。汤不一定鲜美，却要热。饼不一定酥软，却要圆。无论从爱自己还是爱他人的角度想，“食”都是一件大事。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

80.年少时，没有力量和耐心，缓缓等待爱与被爱。期待一触即发呼天抢地的邂逅，喜欢山崩地裂九死一生的曲折。一旦失去，捶胸顿足。年龄大了才知道，那种经验多和灾难相连。——毕淑敏《花冠病毒》

81.生命是为自己而存在。它是一种朴素而自然的事情，不是在众人之前的杂耍。——毕淑敏《关于人生的沉思》

82.好心情并不来源于一帆风顺，而是生长于一种从容和坚定的勇气中。——毕淑敏《幸福的七种颜色》

83.你不知道我不知道，我们永远都不需要知道。不要把错误想得那么分明。不要去讨论那个过程，把它像标本一样在记忆中固定。有些事情不值得总结，忘记它的最好方法就是绝不回头。也许那件事情很严重，但最大的改正是永不重复。——毕淑敏《西藏，面冰十年》

84.到一个和现实的生活有很大反差的地方去旅游，在大自然的暴虐威力下，会真的开始珍惜自己的生命。——毕淑敏《蓝色天堂》

85.有些中国人入了外国籍以后，标榜自己是个”香蕉人”，意思是自己除了外皮是黄色的，内心已变得雪白。而我是一个”芒果人”。——毕淑敏《芒果女人》

86.我羡慕流云的飞逝，嫉恨飞鸟的自由！——毕淑敏

87.所有的动力都来自内心的沸腾。如果你做不到一件事，无论是搞好关系，还是寻找爱人，还是减肥，都是因为你还没有真正想做。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

88.如果在家里走来走去找不到家，你地老天荒地寻觅也是白搭。如果你的家不像家，唯一的方法是把它建设成家。——毕淑敏《蓝色天堂》

89.我不喜欢任何关于征服高山的言论，以为那是人的菲薄和短视。真正的高山不可能被征服，它只是在某一个瞬间，宽容地接纳了登山者，让你在他头顶歇息片刻，给你一窥真颜的恩赐。如同一只鸟在树梢啼叫，它敢说自己把大树征服了吗？山的存在，让我们永葆谦逊和恭敬的姿态，知道在这个世界上，有一些事情必须仰视。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

90.贫困不仅仅意味着没有金钱，还要看丧失了多少时间。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

91.佛说，前世的次回眸，才换来今生的擦肩而过。顿生气馁，这辈子是没的指望了，和谁路遇和谁接踵，和谁相亲和谁反目，都是命定，挣扎不出。——毕淑敏

92.我们要学会微笑，它是体内所有脏器的柔漫的舞蹈。——毕淑敏

93.赶快为你的父母尽一份孝心。也许是一处豪宅，也许是一片砖瓦。也许是大洋彼岸的一只鸿雁，也许是近在咫尺的一个口信。也许是一顶纯黑的博士帽，也许是作业簿上的一个红五分。也许是一桌山珍海味，也许是一只野果一朵小花。也许是花团锦簇的盛世华衣，也许是一双洁净的旧鞋。也许是数以万计的金钱，也许只是含着体温的一枚硬币……但“孝”的天平上，它们等值。——毕淑敏《孝心无价》

94.人最脆弱的地方，原来就是“舍不得”。因为舍不得，才会“念念不忘，不求回响”，因为舍不得，才会在梦里相见；也是因为舍不得，稍微有点消息那颗心就会“澎湃如昨”......也是因为舍不得，在克罗地亚萨格勒布才有了“失恋博物馆”。——毕淑敏《人最脆弱的地方是舍不得》

95.有些事情不值得总结，忘记它的最好方法就是绝不回头。也许那事情很严重，但最大的改正是永不重复。——毕淑敏《公主日记》

96.佛说，前世的次回眸，才换来今生的擦肩而过。顿生气馁，这辈子是没的指望了，和谁路遇和谁接踵，和谁相亲和谁反目，都是命定，挣扎不出。——毕淑敏

97.人生有很多机会遭遇死亡。但不必害怕，属于我自己的只有一次，肯定不会重复。无论你怎样辗转腾挪，死神总会收网。……你就悄然驶过尘世，灵魂离开肉体，赶赴下一个早已达成的约定。那里有我的父母，我的祖先。所以，我不害怕，一点也不。——毕淑敏《蓝色天堂》

98.素面朝天不是美丽女人的特有的专利，而是每个女人都可以选择的生存方式——毕淑敏

99.相信惟一，你就注定在茫茫人海东跌西撞寻寻觅觅，如同一叶扁舟，想捕获一匹不知潜在何处的鳟鱼，等待你的是无数焦渴的黎明和失眠的月夜。¬——毕淑敏《成千上万的丈夫》

100.真正的坚守，是没有人给予你任何承诺的，流逝的只是岁月，孑存的只是信念。一种苍凉中的无望守候，维系意志的只有心的一往无前——毕淑敏《星光下的灵魂》

101.崇高的侧面可以是平凡，但绝不是卑微！——毕淑敏《人生的沉思》

102.趁阳光正好，趁微风不噪。趁繁花还未开至荼蘼，趁现在还年轻。还可以走很长很长的路，还能诉说很深很深的思念。去寻找那些曾出现在梦境中的路径、山峦与田野吧。——毕淑敏《人生终要有一场触及灵魂的旅行》

103.你表面的不屑，是因为你骨子里的不敢。——毕淑敏

104.人生所有的问题，都是关系的问题。在所有的关系之中，你和你自己的关系最为重要。它是关系的总脐带。如果你处理不好和自我的关系，你的一生就不得安宁和幸福。你可以成功，但没有快乐。你可以有家庭，但缺乏温暖。你可以姹紫嫣红宾朋满座，但却不曾有高山流水患难之交。——毕淑敏《鱼在波涛下微笑》

105.我们的生命，不是因为讨别人喜欢而存在的，我们是自在之物，我们不必讨任何人的喜欢，就可以欢天喜地地背负大地，面朝青天。只要你认定了这一点，枷锁就被打开，你就可以自由地呼吸了。——毕淑敏

106.我喜欢用干净的手段，抵达一个光明的理想。一个人活着，要使自己的幸福最大化，而且要让别人因为你的存在，幸福多一些。——毕淑敏

107.也许世上的友谊万万千，装傻就是其中最简单好贵的一种——毕淑敏《鲜花手术》

108.尴尬其实是人生经常遭遇到的一种状态，它有个小小的规律，你越是害怕它，它就越张牙舞爪，让你不知所措。如果你坦然处之，心想人非完人，谁都有出糗的时候，它也就泄了气。——毕淑敏

109.你的悲伤不是全世界都要知道，要学会一个人担当。——毕淑敏

110.我喜欢爱读书的女人。书不是胭脂，却会使女人心颜常驻；书不是棍棒，却会使女人铿锵有力；书不是羽毛，却会使女人飞翔；书不是万能的，却会使女人千变万化。不读书的女人，无论她怎样冰雪聪明，只有一世才情，可书中收藏着百代精华。——毕淑敏

111.世间总会有些事情不像我们想的那样，生活在一个简单粗暴的世界，内心要保持地柔软安宁。这本书里不讲大道理，没有教条指南，只是与你分享一些心灵平和的主张、与世界相处的态度和拥有幸福的提醒，让你成为更好的自己——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

112.为掩盖自己一个小小的过失，不惜粗暴的弹拨病人弓弦般紧张的神经，我感到深深的懊悔。我们可以吓唬别人，但不可以吓唬病人。当他们患病的时候，精神是一片深秋的旷野，无论多么轻微的寒风，都会引起萧萧黄叶的凋零。让我们像呵护水晶一样呵护人的心灵。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

113.这个世界不简单，这个世界很粗暴，这个世界充满了出乎意料。但我们不能因此丢掉了人性中最柔软的部分——爱的能力。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

114.岁月的长河不可逆转，我不会再年轻了。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

115.有爱的日子，也许我们很穷，但每一分钱都能带给我们双倍快乐。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

116.我们每个人都有十种情绪，就像十种不同的颜料，喜、怒、怕、悲痛、厌恶、惊奇、轻蔑、内疚、羞、兴奋，每时每刻的情绪千变万化，都是基本情绪粒子调成，就像用颜色涂抹除各种图画，万变不离其踪。——毕淑敏《红处方》

117.你如果想把握光年的长度，请看银河；你如果想把握沧海桑田的长度，请看化石；你如果想把握一年的长度，请看麦田；你如果想把握一个月的长度，请看婴孩；你如果想把握一天的长度，请看潮起潮落；你如果想把握一个小时的长度，请看抢救心脏；你如果想把握一分钟的长度，请看上班族的打卡；你如果想把握一秒钟的长度，请看神舟飞船升天；你如果想把握一毫秒的长度，请看奥运百米争冠；你如果想把握自己一生的长度，请珍惜眼前无数个瞬间。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

118.男人和女人都做事业。男人是为了改造这个世界，女人是为了向世界证明自己。——毕淑敏《我很重要》

119.嗟来之食不好咽。——毕淑敏《在雪原与星空之间》

120.一个人活着，要使自己的幸福最大化，而且要让别人因为你的存在，幸福多一些。——毕淑敏《女心理师》

121.记忆就像淀粉留下来的痕迹，碰上碘这种显影物质，就会出现可怕的紫蓝色清单。——毕淑敏《沙漠游戏》

122.因为稀缺，感动变成了奢侈品。很多人无法享受感动，于是他们反过来讥讽感动，嘲笑感动，把感动和理性对立起来，将感动打入盲目和幼稚的泥沼之中。——毕淑敏《恰到好处的幸福》

123.人生的重大决定，是由心规划的，像一道预先计算好的框架，等待着你的星座运行。如期待改变我们的命运，请首先改变心的轨迹。——毕淑敏

124.我渴望衰老，因为生命的苦难。我知道我生存的一天，就要不懈地努力一天。取消所有责任的正当途径只有一条，这就是死亡。衰老靠近死亡，所以我无所畏惧。——毕淑敏《我很重要》

125.如果爱情和命运的走向是一致的！——毕淑敏《星光下的灵魂》

126.感动是一种幸福，在物欲横流的尘垢中，顽强闪现着钻石般的瑰彩。——毕淑敏《恰到好处的幸福》

127.幸福就是没有痛苦的时刻。——毕淑敏

128.爱让人片面，爱让人轻信。爱让人智商下降，爱让人一厢情愿。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

129.与书隔绝的日子，心无家园。——毕淑敏《淑女书女》

130.简言之，幸福就是没有痛苦的时刻。他出现的频率并不比我们想象的少，人们常常只是在幸福的金马车驶过去很远时，捡起地上的金鬃毛说，原来我见过它。人们喜欢会为幸福的标本，却忽略了幸福披着露水散发清香的时刻。那时候我们往往步履匆匆，瞻前顾后，不知在忙些什么。世上有人预报台风，有人预报蝗虫，有人预报瘟疫，有人预报地震，却没有人预报幸福。——毕淑敏《提醒幸福》

131.大自然具有疗愈我们的神奇功能，对我们的内分泌系统，有正面作用。人在旅途中，周遭一切都是陌生，每个人的大脑沟回和末梢的神经元都被唤醒，非常敏感，很多久被忽视的存在神奇复活。不过，得了什么症候，到什么地方去旅行，有可能获得更好的疗效，是很好的研究方向。——毕淑敏《蓝色天堂》

132.“我会对你好。我不是个有本事的男人，可你有本事那就够了，我全心全意的服侍你，想象干什么就干什么，我一句二话没有。你爱跟哪个男人说话你就说，我相信你。你爱几点钟回家，我都给你留着门。等以后有了孩子，除了生这件事归你，因为我实在是替不了你，剩下的事都归我。……——毕淑敏《女心理师》

133.幸福并不与财富地位声望婚姻同步，这只是你心灵的感觉。——毕淑敏《提醒幸福》

134.婚姻是一双鞋。先有了脚，然后才有了鞋。```人生是一条无涯的路，于是人们创造了鞋。穿鞋是为了赶路，但路上的千难万险，有时倘不如鞋中的一粒沙石令人感到难言多苦痛。——毕淑敏《我很重要》

135.爱情滋养的最好地方在哪里？最肥沃的土壤，就在各自的心田。用不着辛辛苦苦到远方去寻找，随身携带着哩。——毕淑敏《蓝色天堂》

136.女人的声音真是极其好听，好像在天上吹响的笛子。——毕淑敏

137.也许人的潜意识是灰蓝色的，我们的祖先是鱼，来自海洋。——毕淑敏《女心理师》

138.发自内心的愤怒在未被释放的情况下，是不会像露水一样无声无息的渗透到地下销声匿迹的，它们潜伏在我们心灵的一角，悄悄的发酵，膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，在某一个瞬间，就毫不留情地爆发出来。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

139.我喜爱真诚。我的很多朋友也这样评价我。很多人用他们自己的视角来看世界，以为凡是真诚的人就无法幸福地生活，必然会被世俗的车轮碾得粉身碎骨，即使不粉碎也遍体鳞伤，甚至顺水推舟，演变成因为你事业成功和家庭完整，又有良好的人际关系，所以你必然是虚伪的。我以为，真诚是一种勇敢坦诚的生活态度，它是我们思想和行动的出发点和归宿。真诚不虚张声势、狐假虎威。它似乎因清澈透明而软弱无力，但它其实是强韧而富有弹性的，使我们简洁明快、干爽清正。——毕淑敏

140.到尽头的船，无处可去——毕淑敏

141.额头上没有一丝皱纹的美人，恐怕血管里流动的都是水。——毕淑敏

142.重要并不是伟大的代名词，而是心灵对生命的允诺。——毕淑敏《我很重要》

143.带上灵魂去旅行——毕淑敏

144.愿你与这世界温暖相拥——毕淑敏

145.不再留意鲜花，因为世界一片苍白，眼中黯淡了温暖的色彩。不再珍视夜晚，因为厚重的眼镜遮挡了星光，即使抬头也是泪眼朦胧。不再盼望着得到师长的嘉奖，因为那不过是层层加码的裹了蜜糖的手段。——毕淑敏《优点零》

146.“感动”最望文生义、最直接的解释就是感情动了起来。你的眼睛会蒸腾出温热的霞光，你的听觉会察觉远古的微响，你的内心像有一只毛茸茸的小松鼠越过，它纤细而奔跑的影子惊扰了你，思维的树叶久久还在摇曳，你的手会不由自主地出汗，好像无意中捡到了天堂的房卡，你的足弓会轻轻地弹起，似乎想如赤脚的祖先一般奔跑在高原……——毕淑敏《恰到好处的幸福》

147.让我们始终有勇气独立特行。不温不火，不疾不徐。将记忆自拔于困顿的泥沼，将希望播撒与每一寸光阴。——毕淑敏《恰到好处的幸福》

148.——发疯可不是决定，是随波逐流的放纵。——幸福是灵魂的产品，不仅仅是爱情的成就。在这方面，爱情和天气一样，都不是出游所必需的。——快乐根本就不是一种感受，而是一种决定。——所有的人都有上策，所有的事情都有上策。——儿童时期的完美主义倾向将给一个人带来深重的灾难。做一个不完美的孩子需要勇气，一个不完美的孩子比完美的孩子更勇敢。——对心理师来说，心理的记忆是第一位的。——真正的痛苦和真正的快乐有一种骨子里的近似，如果体会不到这一点，你就既没有尝过深仇大恨也不曾刻骨铭心地痛快过。——浪费就意味着地位。——毕淑敏《女心理师》

149.从前的从前，我们一同欢笑，现在的现在，我们一同成长，以后的以后，又会怎样？永远的永远，不会遥远——毕淑敏

150.在我心中，孩子与家都是万分贵重的东西。面对他们强大的力量，我是弱者。——毕淑敏

151.树不可长得太快。一年生当柴，三年五年生当桌椅，十年百年的才有可能成栋梁。故要养深积厚，等待时间。——毕淑敏

152.你看到一个轩昂的人委顿，看到一个强大的人退缩，看到一个美丽的人猥琐，看到一个渊博的人战战兢兢……你能袖手旁观吗？只有看到落红满地，才能体验到繁花似锦的宝贵，然而一切已成往事。伸出你的手帮助他，需要力量和机敏，需要渊博和仁慈，还需要很多东西，比如健全的心智和温暖的手。——毕淑敏《女心理师》

153.时间是一个喜欢白色的怪物，把我们的头发染成它爱好的颜色。它的技术不是太好，于是我们变得灰蒙蒙的。孩子长大了，飞走了，留下一个空洞的巢穴。——毕淑敏《温柔就是能够对抗世间所有的坚硬》

154.她从理论上确信，没有一个决定没有痛苦，你以为不作决定就没有痛苦了吗？错。那就更痛苦。要不就等到别人来为你作决定，那就不仅仅是痛苦，而且也是丧失了自由。为了自由，你必须作出决定。人生没有绝对的安全。只有绝对的不安全。不用霹雳手段，显不出菩萨心肠。然而，一切理论在现实的礁石前都是鸡蛋，营养丰富却不堪一击。心理师贺顿一天到晚在敦促别人作出决定，自己却延宕不前。——毕淑敏《女心理师》

155.事实的真想并不重要，重要的是情感上的真实，是记忆的真实。因为它，只有它，才最深刻地表达了人的感觉和希望。要知道，记忆是灵魂的奴仆，不是真实的书记官。——毕淑敏《女心理师》

156.人生终究是值得珍重的，凋敝的只是岁月——毕淑敏《鲜花手术》

157.生命有的时候就像一支注射器，扎下去，你不知道会把什么东西吸进来。也许是血，也许是蒸馏水，也许是脓。——毕淑敏《鲜花手术》

158.我们的记忆从来不会忘记什么东西，他们只是储存在那里。——毕淑敏《女心理师》

159.镜花水月的伪目的，只能带来感官的沉沦和本能的麻痹。——毕淑敏

160.世界本来就是不完美的，我们不过是顺势而为！——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

161.来日方长，我稍稍安心。——毕淑敏《女心理师》

162.在水中自由地遨游，闲暇的时候挣脱一切羁绊，到岸上享受晨风拂面，然后，一个华丽的俯冲，重新潜入关系之水，做一条鱼在波涛下微笑。——毕淑敏《鱼在波涛下微笑》

163.人的胃的力量是很强大的，有的时候，能战胜心。——毕淑敏《女心理师》

164.真正的高贵是优于过去的自己——毕淑敏

165.“真诚”有一种岩石般的纹理和坚定，不风化，不流失，不油腻，爽洁清晰，反射着钢蓝色的金属光泽——毕淑敏

166.人们常常只是在幸福的金马车已经驶过去很远，捡起地上的金鬃毛说，原来我见过它。——毕淑敏

167.到一个和现实生活有很大反差的地方，五官和四肢就会开动起来，古老的生存法则就开始起作用。…人生理上古老的动力是很有激情的，会调动起身体的内分泌系统开始工作，而不是先前的一潭死水、一盘散沙。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

168.人生的重大决定，是由心规划的，像一道预先计算好的框架，等待着你的星座运行。如期待改变我们的命运，请首先改变心的轨迹。——毕淑敏

169.你拒绝了金钱，就将毕生扼守清贫。你拒绝了享乐，就将布衣素食天涯苦旅。你拒绝了父母，就可能成为飘零的小舟，孤悬海外。你拒绝了师长，就可能逐出师门自生自灭。——毕淑敏《关于爱情与友情的絮语》

170.保持健康并不意味着治好了所有的病，它还意味着疾病依然存在，但你学会了平衡和调整……——毕淑敏

171.随着年龄的增长，我明白了注视着别人的眼睛，是一种郑重，是一种尊敬，是一种信任，是一种坦诚。当然，这种注视不是死瞪瞪地盯着人家看，那样可真有点傻乎乎并且不文雅了。注视的目光应该是宁静而安然的，好像是我们在晴朗的天气，眺望远处的青山。如果我听懂了他的话，我会轻轻地点头。如果我需要他详细解说，我会用目光传达出这种请求。注视着别人的眼睛，也给自己提出了更高的要求。当我注视着别人的眼睛说谢谢你的时候，我必须发自内心的真诚。当我注视着别人的眼睛说对不起的时候，我必须传递由衷的歉意。当我注视着别人的眼睛说我能把这件事做好，我一定要有下一个必胜的信心——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

172.当春天来临的时候，我们要对自己说：这是春天啦！心里就会泛起茸茸的绿意。——毕淑敏

173.我和丈夫就像一个人的左脚和右脚，抬起落下，忙着走路。如果你总是在原地站着，无论怎样小心，终会失却了平衡倒下。——毕淑敏《我很重要》

174.关于遗憾，我查过字典，字典里有各式各样的解释。我最喜欢的一个解释就是，我们能够去满足的心愿，却没有去完成，我们深感惋惜。——毕淑敏

175.真正幸福的人，不仅仅指的是他生活中的每一个时刻都是快乐的，而是指他的生命整个状态，即使有经历痛苦的时刻，但他明白这些痛苦的真实意义，他知道这些痛苦过后，依然指向幸福。甚至可以说，这些痛苦也是幸福的一部分，他在总体上仍然是幸福的。——毕淑敏

176.无论怎样的血迹墨痕，以至于更腌臢的混浊，妈妈都能够把它们从布丝上清除下去。我不止一次追问过她诀窍，她说：“它们和布本来就是两种东西，水就把它们分开了。”我于是想起庖丁解牛，妈妈以水做刀，伸进布与污物的间隙。——毕淑敏《匣子里的水牛》

177.人到无求，心必坦荡，言必真诚，志必磊落，行必光明。——毕淑敏

178.傻乎乎的父母们，你们很早以前不经意的一个产品，正事无巨细地注视着你们，在灵魂的空白处奋笔疾书。他们是上好的书记官，把你们的一言一行记录在案。——毕淑敏《女心理师》

179.“我所说的爱负责任，并不是指想当官或是一定要在危急时刻挺身而出。排行老大的人，当大家都退缩迟疑的时候，比较有主见。他们也害怕，但如果发现了别人比他还要害怕的时候，他会促使自己站出来……”——毕淑敏《女心理师》

180.心理师要学会过滤，否则你就会被他人的经验腌透，变得干硬和充满不被感动的盐分，丧失了柔软和纯正。厌倦是抵抗焦虑的第一道封锁线。——毕淑敏《女心理师》

181.丰收的季节，先不要去想可能的灾年，我们还有漫长的冬季来得及考虑这件事。我们要和朋友们跳舞唱歌，渲染喜悦。——毕淑敏

182.你不是天使，你没有翅膀，所以不必对一个人太好。——毕淑敏

183.丑人对丑人除了瞧不起以外，在特定的时分也能滋生出同情。——毕淑敏《女心理师》

184.假如陌生人的目光坦诚而友好，我会向他伸出我的手。假如陌生人的目光犹疑而彷徨，我断定他是一个没有主见的人，不能成为朋友。假如陌生人的目光躲闪而阴暗，我会退避三舍，在心里敲起警钟。假如陌生人的目光孤苦无告，我愿意提供力所能及的帮助。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

185.这是一枚熟透了的果子，就是随风坠落，带有发酵之后的逼近死亡的醉人香气，让你有一种头晕目眩的匍匐和敬畏。——毕淑敏《女心理师》

186.朋友就像文物，越老越珍贵。——毕淑敏

187.人总是害怕被遗忘，但前提是我们要被人记住。——毕淑敏《女心理师》

188.对于芸芸众生而言，活着就好，认真吃饭，认真工作，认真处世即可，实在无须为“意义”和”人生“费劲！——毕淑敏

189.我们只要在自己的世界里，体验每一秒活着的意义，那就是幸福的。——毕淑敏

190.我明白日常生活的核心，其实是如何善待每人仅此一次的生命。——毕淑敏《人生真实》

191.该说出真相的时候沉默是一种卑鄙。——毕淑敏《女心理师》

192.本书是毕淑敏在环球旅行后的最美的心得，是一场清新温暖的治愈系环球旅行，更是一次与灵魂见面的约定。本书以作者近年来的旅行心得为主题，收集了游记、手札篇。如同一个睿智、风趣而又宽厚的旅伴，带你走进一段柔软的时光，让心灵安静的绽放。作者简介——毕淑敏《人生终要有一场触及灵魂的旅行》

193.我们没有承诺勇敢的勇气，没有面对真实的真诚。——毕淑敏

194.世界上有一些仇恨和一些恩情是无法还报的。遇到这种时候，我们只有远远的走开。——毕淑敏《关于思想和灵魂的感悟》

195.人活着是为什么，自己快乐同时使别人快乐。——毕淑敏

196.我明白了当人们忐忑在生死边缘时，心灵是多么的脆弱。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

197.世上有一种伪坦率，最需提防。人们常有一种善良的错觉，以为只有隐瞒才是欺骗，殊不知最高明的骗术，正是在光天化日下进行。伪坦率是一种更高水准的虚伪，他利用的是人们对坦率的信任。坦率其实不说明更多的问题，它只是把双方的意见公开，本身并不等同于真诚。——毕淑敏《世上有一种伪坦率最需提防》

198.每个人出生的时候都是蝌蚪，长大了都变作井底之蛙。这不是你的过错，只是你的限制，但你要想法弥补。要了解世界，必须到远方去。旅游是需要花钱的，谁都知道。旅游的好处却不是一眼就能看到的，常常需要日积月累潜移默化地蓄积。有人以为旅游只是照一些相片，买一些小小的工艺品，其实不然。旅行让我们的身体感悟到不同的风和水，我们的头脑也在不同风情的滋养下变得机敏和多彩。目光因此老辣，谈吐因此谦逊。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

199.我们不因为另外一个人的评价而随之改变。我还是我，我们的价值来自自我的尊严，别人无法剥夺。——毕淑敏

200.生命对于每个人，都是只有一次的馈赠。——毕淑敏《愿你与这世界温暖相拥》

## 张小娴经典爱情语录，张小娴语录大全

1.要做这样的女子：面若桃花、心深似海、冷暖自知、真诚善良、触觉敏锐、情感丰富、坚忍独立、缱绻决绝。坚持读书、写字、听歌、旅行、上网、摄影，有时唱歌、跳舞、打扫、烹饪、约会、狂欢。——张小娴

2.没有回忆的人生，未免苍白了一点。——张小娴 《我们都是丑小鸭》

3.如果我不爱你，我就不会思念你，我就不会妒忌你身边的异性，我也不会失去自信心和斗志，我更不会痛苦。 如果我能够不爱你，那该多好。——张小娴

4.总有一天，你会对著过去的伤痛微笑。你会感谢离开你的那个人，他配不上你的爱、你的好、你的痴心。他终究不是命定的那个人。幸好他不是。——张小娴 《谢谢你离开我》

5.某天起，好像跟你没那么好了，见面少了，电话也少了；孤单的时候，忍住没找你。我亲爱的朋友，并不是你做了什么，而是我的故事变复杂了，有些话不知道从何说起，不如不说；有些秘密只能藏在心底，独自承担。不想对你说谎，更害怕你痛心的责备，于是只好假装忘了你。其实，你一直在我心里——张小娴

6.只是希望能有个人，在我说没事的时候，知道我不是真的没事；能有个人，在我强颜欢笑的时候，知道我不是真的开心。——张小娴

7.有一些人，这辈子都不会在一起，但是有一种感觉却可以藏在心里，守一辈子。。。——张小娴

8.进入赌场下注之前，没规定自己输了多少就要离场的那种人，通常是输得最惨烈的。——张小娴 《荷包里的单人床》

9.当你想念一个人的时候，尽情去想念吧，也许有一天，你再也不会如此想念他了。到了那一天，你会想念曾经那么想念一个人的滋味。当你爱一个人的时候，尽情去爱吧，也让他知道你是如此爱他。也许有一天，当你长大了，受过太多的伤，失望太多，思虑也多了，你再也不会那么炽烈地爱一个人。——张小娴

10.想要忘记一段感情，方法永远只有一个：时间和新欢。要是时间和新欢也不能让你忘记一段感情，原因只有一个：时间不够长，新欢不够好。——张小娴

11.一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》

12.我没有很刻意的去想念你，因为我知道，遇到了就应该感恩，路过了就需要释怀。我只是在很多很多的小瞬间，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睛的瞬间。——张小娴 《思念往昔》

13.曾经以为，伤心是会流很多眼泪的，原来，真正的伤心，是流不出一滴眼泪。什么事情都会过去，我们是这样活过来的。——张小娴

14.假如没有遇上你，我会不会有另一种人生？不管有没有结果，我还是宁愿与你相逢。  ——张小娴

15.爱情是一百年的孤独，直到遇上那个矢志不渝的守护你的人，那一刻，所有苦涩的孤独，都有了归途。——张小娴 《我终究是爱你的》

16.爱，从来就是一件千回百转的事。——张小娴 《不如你送我一场春雨》

17.一个人最大的缺点，不是自私、多情、野蛮、任性，而是偏执地爱一个不爱自己的人。——张小娴 《不如你送我一场春雨》

18.宁愿高傲地发霉，也不要委屈地恋爱。——张小娴 《流浪的面包树》

19.有一个人，教会你怎样去爱了，但是，他却不爱你了。以后，我再也不会奋不顾身的去爱一个人了，哪怕是你。我终于明白，人这一辈子，真爱只有一回，而后即便再有如何缠绵的爱情，终究不会再伤筋动骨。——张小娴

20.男人对女人的伤害，不一定是他爱上了别人，而是他在她有所期待的时候让她失望，在她脆弱的时候没有扶她一把。——张小娴

21.人在得不到的时候，什么都可以不介意。得到之后，什么都有点介意。——张小娴 《这就是爱情，希望你不要太介意》

22.最难过的，莫过于当你遇上一个特别的人，却明白永远不可能在一起，或迟或早，你不得不放弃.——张小娴 《永不，永不说再见》

23.女人敢走，是看准了男人会回头。 男人头也不回，是看准了女人不敢走。——张小娴 《拥抱》

24.爱，从来就是一件千回百转的事。不曾被离弃，不曾受伤害，怎懂得爱人？爱，原来是一种经历。——张小娴

25.爱若无法抚慰彼此，便不过是喜欢而已。——张小娴 《相逢》

26.有一天，你会感谢他的离去，是他的离去给你腾出了幸福的空间。——张小娴 《谢谢你离开我》

27.幸福就是重复。每天跟自己喜欢的人一起，通电话，旅行，重复一个承诺和梦想，听他第二十八次提起童年往事，每年的同一天和他庆祝生日，每年的情人节、圣诞节、除夕，也和他共度。甚至连吵架也是重复的，为了一些琐事吵架，然后冷战，疯狂思念对方，最后和好。——张小娴

28.喜欢一个人，是不会有痛苦的。爱一个人，也许有绵长的痛苦，但他给我的快乐，也是世上最大的快乐。——张小娴

29.被爱的时候，我们期待对方所爱的不只是我的外表、我的成就，这一切只是我的一部分，并且会随着时日消逝。我们期待他爱的是我那一片地域，那里有我的脆弱和自卑，有我最无助和最羞耻的时刻，有我的恐惧，有我的阴暗面，有我的习惯，也有我的梦想。——张小娴 《谢谢你离开我》

30.当爱情缺席的时候，学著过自己的生活。过自己的生活，就是跟自己谈恋爱，把自己当成自己的情人那样，好好宠自己。——张小娴 《谢谢你离开我》

31.人应该起码有两个朋友，一个宽容，一个泼辣。宽容的那个，教我们去包涵别人。泼辣的那个，负责替我们教训那些欺负我们的人，我们只需要站在旁边看热闹就可以了。——张小娴

32.他是我最爱的人，为了他，我可以欺骗世上任何一个人。我就是如此不堪的爱着他。 ——张小娴 《流波上的舞》

33.男人和女人之间，没有喜欢和好感、没有欣赏和投契、没有无数长夜里推心置腹的谈话，根本做不成好朋友。只做朋友，不做情人，理由太多，就像人间烟火，满目缤纷，这一生，我们拥有许多美丽的相逢，我们爱的，不只一个人，一起终老的，却只能够是缘份最深的那个人；其他的，惟有黯然退下。——张小娴

34.曾经以为，拥有是不容易的；后来才知道，舍弃更难。——张小娴

35.曾经多情如斯，伤痕累累，才终于学会无情。有一天，没那么年轻了，爱着的依然是你，但是，我总是跟自己说：我也可以过自己的日子。惟其如此，失望和孤单的时候，我才可以不掉眼泪，不起波动，微笑告诉自己，不是你对我不好，而是爱情本来就是虚妄的，它曾经有多热烈，也就有多寂寞。——张小娴

36.最能反映女人品味的，不是她的衣着、爱好，也不是她开的车、看的书、家里的装饰，而是她爱上一个怎样的男人。即使她在其他方面品味优雅，若爱上一个差劲的男人，便功亏一篑。——张小娴 《拥抱》

37.恋人之间总会说很多无聊话，做一些无聊事，幸福就是有一个人陪你无聊，难得是你们两个都不觉得无聊。——张小娴

38.我一直想要成为一个更好的人，更上进，更发愤，更聪明，更努力，更有志气，更能吃苦，更坚忍不拔，也更健康和苗条；可是，每次吃饱肚子我都很想睡觉，然后跟自己说：我等到明天再成为一个更好的人——张小娴

39.爱情使人忘记时间，时间也使人忘记爱情。——张小娴

40.世上最酸的感觉不是吃醋，而是无权吃醋。吃醋也要讲名份，和他相爱的是另一个人，他的醋也就轮不到你吃，自有另一个人光明正大地吃醋。原来，吃不到的醋才是最酸的。——张小娴

41.思念就跟爱情一样是会耗尽的。无奈要分隔两地，一开始我想你想得很苦，恨不得马上飞奔到你身边，再也不要跟你分开。后来的后来，我没那么想你了，不是不爱你，而是这样的想念是没有归途的。我再怎么想你，还是见不着你摸不到你，只是用思念来折磨自己。于是我知道，我得学着过自己的生活。——张小娴

42.深情是我承担不起的重担，情话只是偶尔兑现的谎言——张小娴 《面包树上的女人》

43.对你最好的那个人，换句话说，也就是最好欺负的人。天下间的女人，总是最会欺负对她最好的那个男人。——张小娴 《想念》

44.喜欢一个人，可以毫无理由。即使彼此的生活没有交集，心里还是会惦记著他，好想知道他每时每刻都在做什么，好想去了解他，想知道关于他的一切一切，想知道他有没有想起我。但是，慢慢地，慢慢地，这份感觉会被时间稀释掉，不再那么想他了。毕竟，自己心中很清楚，在现实里和他几乎是没有任何的可能。——张小娴

45.所有的深情，原来是由许多细碎的时光一一串成的，就像一串亮着迷蒙微光的小灯泡，静静地俯伏在脚边，照亮着我们彼此相依相伴的身影。当时只道是寻常，直到一天，灯火已阑珊，我们才发现，那些寻常日子是多么美好的祝福。——张小娴 《谢谢你离开我》

46.我只爱爱我的人，因为我不懂怎样去爱一个不爱我的人，是完全不知道从何着手。他爱你，什么都容易，他会来感动你。他不爱你，你多么努力去感动他，也是徒劳的。我爱不起不爱我的人，我的青春也爱不起。我的微笑，我的眼泪，我的深情，我年轻的日子只为我爱也爱我的那个人挥掷。——张小娴

47.如果我原谅了你，不是因为我听了你的解释，而是我仍然爱你，被你急于解释的样子感动了。——张小娴

48.当你学会放弃，你才可以承受一切的失望和谎言。我什么都可以不要了，你还能拿我怎样？——张小娴

49.时间，可以了解爱情，可以证明爱情，也可以推翻爱情。——张小娴

50.拥抱的感觉真好，那是肉体的安慰，尘世的奖赏。——张小娴 《拥抱》

51.有时候，我们愿意原谅一个人，并不是我们真的愿意原谅他，而是我们不愿意失去他。不想失去他，惟有假装原谅他。不管你爱过多少人，不管你爱得多么痛苦或快乐。最后，你不是学会了怎样恋爱，而是学会了，怎样去爱自己。——张小娴

52.当你发现人生的苦痛和荒谬是那么的当然，你该知道眼泪不是对付它的最好的办法。——张小娴 《我们都是丑小鸭》

53.有那么一刻，你很想他知道你心情糟透了，你好想趴在他身上痛哭一场，听他说一些安慰的话，然而他根本没有看出你的沮丧，也没有问你发生了什么事。就在那一刻 ，你把话吞回去了，他后来再问，你已经不那么想说了。以后的以后，那个想说的时刻也许会重来，也许不会。——张小娴

54.我不介意卑微，但我要在伟大的事物面前卑微，而不是在没有应答的爱情面前卑微。——张小娴 《谢谢你离开我》

55.如果你开心和悲伤的时候，首先想到的，都是同一个人，那就是完美。——张小娴

56.人若能够耐得住寂寞，就能够少受许多痛苦和少出许多洋相。——张小娴 《谢谢你离开我》

57.曾经多情如斯，伤痕累累，才终于学会无情。有一天，没那么年轻了，爱着的依然是你，但是，我总是跟自己说：我也可以过自己的日子。惟其如此，失望和孤单的时候，我才可以不掉眼泪，不起波动，微笑告诉自己，不是你对我不好，而是爱情本来就是虚妄的，它曾经有多热烈，也就有多寂寞。——张小娴 《我终究是爱你的》

58.日复一日，她不断为这故事加添许多细微末节，渐渐地，她自己都信以为真了。——张小娴 《我终究是爱你的》

59.如此不堪的不单是爱情，而是人生。——张小娴 《流波上的舞》

60.爱情本来并不复杂，来来去去不过三个字，不是“我爱你”、“我恨你”，便是“算了吧”、“你好吗”、“对不起”。——张小娴 《荷包里的单人床》

61.在对的时间,遇见对的人,是一种幸福, 在对的时间,遇见错的人,是一种悲伤, 在错的时间,遇见对的人,是一声叹息, 在错的时间,遇见错的人,是一种无奈.——张小娴

62.失望，有时候也是一种幸福，因为有所期待所以才会失望。因为有爱，才会有期待，所以纵使失望，也是一种幸福，虽然这种幸福有点痛。——张小娴 《荷包里的单人床》

63.我们都是孤独的，直到我们遇到了另一个人，让我们知道人生是可以没那么孤独的。——张小娴

64.我只想找个人过寻常日子，没有波澜，却也不会悲伤，遇到蚊子欺负我的时候，我把他推出去挡蚊子，他也不敢说不。——张小娴 《我的爱如此麻辣》

65.我们放下尊严，放下个性，放下固执，都是因为放不下一个人。——张小娴 《三月里的幸福饼》

66.人的一生，要经历多少次离别，又要经历几回人面桃花？然后终于习惯了身边的人来来去去，终于明白了没有永远的相聚，也终于看淡了世事与人脸的种种变迁？” 舍不得你。” 这句话，却又那么难以开口。——张小娴 《谢谢你离开我》

67.单恋苦还是暗恋苦？单恋是对方知道你喜欢他，暗恋是对方不知道。单恋是浮上面的，暗恋是浮不上面的，各有各的苦。我好端端一个人，干嘛要去单恋和暗恋呢？即使是爱，也给自己一个期限，期限到了就咬咬牙放开手吧。谁知道前面不会有更美的风景？那个人再怎么好，他不爱我，故事就在这里结束了。——张小娴

68.天上有那么多星星，没有那个陪你看星的人，天空还是会黯淡的！——张小娴 《谢谢你离开我》

69.当你想念一个人的时候，尽情去想念吧，也许有一天，你再也不会如此想念他了。到了那一天，你会想念曾经那么想念一个人的滋味。当你爱一个人的时候，尽情去爱吧，也让他知道你是如此爱他。也许有一天，当你长大了，受过太多的伤，失望太多，思虑也多了，你再也不会那么炽烈地爱一个人。--张小娴——张小娴

70.其实，我们都是丑小鸭。 都在等待蜕变。有一天当我们蜕变了，却又怀念丑小鸭的日子。——张小娴 《我们都是丑小鸭》

71.总会在某个瞬间，突然听到曾经很喜欢、喜欢到每天重复地听也不会厌的一首旧歌，幽幽地想起一起听歌的那个人，想起那时的那么年轻稚嫩的自己 ...... 前尘旧事，丝丝缕缕，重回心头；于是明白了，往昔如歌，缘起不灭。——张小娴

72.长距离的恋爱本来就是一场赌博。 这是一场未知胜负的赌博。 长距离的思念是一种折磨。——张小娴 《流波上的舞》

73.曾经以为，离别是离开不爱的人，有一天，长大了，才发现，有一种离别，是离开你爱的人，有一种离别，是擦着眼泪，不敢回首。——张小娴

74.开始总是甜蜜的， 后来就有了厌倦、习惯、背弃、寂寞、绝望和冷笑。 曾经渴望与一个人长相厮守，后来，多么庆幸自己离开了。 曾几何时，在一段短暂的时光里， 我们以为自己深深的爱着的一个人。 后来，我们才知道， 那不是爱，那只是对自己说谎。——张小娴

75.爱情可以很简单，就是我很想和你在一起，你想的也跟我一样。爱情可以很复杂，我很想和你在一起，你想的也跟我一样；可我们就是不能在一起。——张小娴

76.男女之间，往往不是赏赐便是惩罚。你感激上帝让你遇到这个人，同时，你又会怀疑上帝是派这个人来惩罚你的。为什么只有他可以让你快乐，也给你痛苦，为什么任性的你偏偏愿意为他改变？ ——张小娴 《流波上的舞》

77.男人知道你爱他就不会开口说爱你了，因为他处于上风；男人只有自信心不够的时候，才会对女人说“我爱你”。想把一个男人留在身边，就要让他知道，你随时可以离开他。一个人自以为刻骨铭心的回忆，别人早已已经忘记了；唯一可以强横地霸占一个男人的回忆的，就是活得更好。——张小娴

78.如果情感和岁月也能轻轻撕碎，扔到海中，那么我愿从此就在海底沉默。你的言语，我爱听，却不明白；我的沉默，你愿见，却不懂得。如果你见过从前的我，你就会原谅现在的我。——张小娴

79.人的一生，要哭著泪著跨过多少道坎儿，才换得到蓦然回首那一刻的领悟？——张小娴

80.不如，你送我一场春雨。那样即使我在雨中流泪的时候，也不会让你看见——张小娴 《不如你送我一场春雨》

81.时间终究会带走青春的翅膀，却往往留下一根多情的尾巴，就像它把悲剧变成喜剧，又把喜剧变成悲剧。原来，我们所经历的一切，虽然永不复来，却不会消失至无。——张小娴 《谢谢你离开我》

82.如果情感和岁月也能轻轻撕碎，扔到海中，那么，我愿意从此就在海底沉默。你的言语，我爱听，却不懂得，我的沉默，你愿见，却不明白.——张小娴 《面包树上的女人》

83.有谁不曾为那暗恋而受苦，我们以为那份痴情很重很重，是世界上最重的重量，有一天，蓦然回首，我们才发现，它一直都很轻很轻；我们以为爱的很深很深，来日岁月会让你知道它不过很浅很浅。——张小娴 《悬浮在空中的吻》

84.离开，原本就是爱情与人生的常态。那些痛苦增加了你生命的厚度，有一天，当你也可以微笑地转身，你就会知道，你已经不一样了！爱情终究是一种缘分，经营不来。我们唯一可以经营的，只有自己。——张小娴

85.爱一个人，就难免为他受苦。爱你的亲人或恋人也如是。牵挂是苦，思念是苦，失望和伤心是苦，得不到是苦，没法相守是苦，生离死别也是苦。然而有一天，你会发现，那个人给了你许多痛苦，却也是你的救赎。——张小娴 《想念》

86.缘起缘灭，缘浓缘淡，不是我们能够控制的。我们能做到的，是在因缘际会的时侯好好的珍惜那短暂的时光。——张小娴

87.爱的相反不是恨，而是冷漠........——张小娴

88.她思念自己曾经那么痴痴地爱一个人，几乎赔上了生命。 可是，她突然发现，她已经不需要向他证明什么了。——张小娴 《丑小鸭的红气球》

89.这一生，有些人是陪你看日出的，另一些人是陪你看日落的，就像有些人只能陪你看月色，没能陪你等待明天的第一道曙光。然而，到了人生最后的一抹黄昏，你念念不忘，始终牵挂著的，是那个陪你看日出日落，还是陪你看尽夜色的人？——张小娴

90.无论你有多好，总会有不珍惜你的人；幸好，到了最后，所有不珍惜的人，都会成为过去。——张小娴

91.凡所际遇，绝非偶然。——张小娴 《随心笔记》

92.爱是一种意志。我要有多么的坚定，才可以抵抗世事的无常与人心的软弱，虽曾失望却未肯离去，虽然流过眼泪却一直知道你的好，始终守候在你身边，始终爱着你。——张小娴

93.原来，人总是拥抱着时间洗涤不去的记忆。——张小娴 《永不永不说再见》

94.爱情不是愚公移山，也不是铁杵磨成针，在表态之后得不到回应、在明知不可为的时候放弃是最优雅的。——张小娴

95.所谓的逃避，只是在闪躲自己的恐惧；而自己怎么摆脱得了自己？于是我学会，用逃避的气力去迎击。——张小娴 《当时年少春衫薄》

96.随时可以走，但还是喜欢留在你身边，无论经历多少风波，始终爱着你，那么，他才是你的。——张小娴 《谢谢你离开我》

97.阳光会把世界照亮，是生物生命的必需品。时间可以把世界分割，清晰的划定过去、现在、未来。我们应该要去做些什么呢，放在宇宙中，比尘埃还小的存在？也许并不该去追求什么意义，而只要去拥抱生活。好好的、为着自己的明天活着。享受存在的每一分每一秒。简单而又实在。是，又或许不是。——张小娴

98.叶散的时候，明白欢聚；花谢的时候，明白青春。——张小娴 《三月里的幸福饼》

99.谈一场不分手的恋爱， 说好了不分手就不分手， 一直谈到地老天荒，那该多好啊! 可是，有些爱情。 终究败给了时间，无所依归。 原来爱情不是去爱一个完美的人， 而是去接受他和我一样，是个不完美的人。 我们都不完美，都有太多的缺点； 然而，也正是这些不完美使我心怀感激， 伸出手去抚爱那个看到我所有缺点 却依然如此爱我、甘愿和我相依相伴的人...——张小娴

100.爱情总有个最低消费和最高消费，不是每个人都肯付最高消费的。——张小娴 《荷包里的单人床》

101.为什么我们总是不懂得珍惜眼前人？在未来预知的重逢里，我们以为总会重逢，总有缘再会，总以为有机会说一声对不起，却从没有想过每一次挥手道别都可能是诀别，每一声叹息，都可能是人间最后的一声叹息。——张小娴 《三月里的幸福饼》

102.有什么方法可以把另一个人忘记呢？只有用时间和距离。如果时间和距离也不能使一个人忘记另一个人。那么，他只得承认，那个人已经深深刻在他的记忆里了。——张小娴 《流波上的舞》

103.所有错过的，会变成遗憾，有的可以填补，有的不可以。哭过、笑过、爱过、恨过，爱曾经有多甜，也有多苦，我们最终学会的，是不要错过自己。——张小娴

104.当爱情已经消逝，那份纪念品也就变得可有可无，甚至成为负担。——张小娴 《流波上的舞》

105.所有不能打败我的，都使我变得坚强，也使我变得柔软，因为我从中学会了悲悯。我不感谢那些折磨，但是，假如必须承受的话，我会试著去明白这一切在我生命中的意义，然后跨过它、克服它。——张小娴

106.一段爱情，两个人成长。无论是否能够和你终老，那么投入地爱过彼此，流过那么多的眼泪，我们都长大了。——张小娴

107.要受过多少委屈，才学懂了尊严？才知道卑微的爱有多傻？如此苦涩的青春，难道真的只是为了长大、为了变得更好吗？抑或，是为了明白一个人也可以孤独地前行，直到一天，终于遇到命定的那个人。于是，所有的等待，都有了归途。——张小娴

108.只要爱著一个人，也就永远会有失望的时刻。——张小娴

109.所有的初恋都是丑小鸭，我们会怀恋当时的脆弱和寒碜； 后来的爱情， 是羽化了的天鹅， 丑小鸭的阶段却是避不过的。——张小娴 《我们都是丑小鸭》

110.在最软弱的时候，你会想念的那个人，在那个人最软弱的时候，你会怜惜的，你们才是彼此将来的那个人。——张小娴

111.不在意的爱情，不见得可以得到，但是，太在意的，即使得到也会很累。把爱情抓得太牢，它好像会更容易从指缝间挤出去。不牢牢抓住它，却又怎么舍得？人在太年轻的时候是没法控制自己不那么爱一个人的。青春就是不懂掩饰。——张小娴

112.有可以浪掷的东西，也有很想珍惜的人，有追寻，也有坠落，醉过一场，也清醒地看过人间色相，人生才不是空中鸟迹，飞过不留痕。——张小娴 《谢谢你离开我》

113.许多事情，看得开是好；看不开，终归也要熬过去。别以为看不开就不会过去。——张小娴

114.舍不得你，但路还是要走下去，前面也许有一片更旖旎的风光。抹乾眼泪，我走我的路，如果你曾是那么值得爱，我会永远怀念你，谢谢你陪我走了一程。如果你不值得，我会把你抖落，当作从来没有认识你，你是我年少无知所犯下的最愚蠢的错误。——张小娴 《我爱过，所以我活过》

115.既然来到这个世界，那就好好地热爱生活，好好地爱著有缘相爱的人吧， 毕竟，下辈子不一定能够再见，即使能够再见，也不一定能够相识相爱。 若有来生，谁知道我和你会不会只是擦肩而过？——张小娴

116.我们以为自己爱得死去活来，无法放手，可是，到了一个节骨眼上，你会突然清醒过来。思念会过期；依恋，终究也会过期。——张小娴

117.当爱情缺席的时候，你要努力些，努力工作，努力让自己进步。男人有了事业，便有女人。女人有了事业，即便没有爱情，至少还有钱。——张小娴

118.一个人的梦想，唯有在另一个人加入时，才有幸福的重量。——张小娴 《刻骨的爱人》

119.我从来不知道我是怎么样的一个女子，我也不见得想知道。人为什么要那么了解自己啊？——张小娴 《想念》

120.有一天，你会感谢离开的那个人，是他的离开，让你找回自己。——张小娴

121.当你了解世间一切的空性，你就知道要学著不在乎。好多事情，不会因为你在乎而改变，也不会因为你在乎就变成你喜欢的样子。不如把用来在乎的时间和精力去做更有意思的事，成为一个更好的自己。——张小娴

122.世上总有一片美好的风景使你安静和向往，也使你终于知道所有的跋涉都是为了这一刻的幸福。只要活著，就能遇见。——张小娴

123.我们以为爱的很深、很深，来日岁月，会让你知道，它只不过很浅、很浅。——张小娴 《悬浮在空中的吻》

124.我最害怕的事，是我最终没有嫁给你。——张小娴

125.人生很短，找到一个相爱的人，要好好珍惜。可是，找不到又何苦屈就？还没听说过不结婚不能进天堂呢，只听说过许多人跟自己不爱的人结了婚，从此好像进了地狱。——张小娴

126.有些人在爱情中教会你现实，有些人在现实中教会你爱情。——张小娴 《红颜露水》

127.生命中的每一个故事，无论哭笑，无论结果如何，也一点一点地改变著我们的灵魂。我希望它终究是使我们变得更好。——张小娴

128.真的让你爱上了又怎样？我们一生之中可以爱上超过一个人，我们却只能够与其中一个人终老。——张小娴 《谢谢你离开我》

129.女人总是希望，她不爱那个男人，但那个男人永远会履行当天对她的承诺。当爱情已经不存在，我们有什么资格要求对方继续履行诺言。——张小娴 《流波上的舞》

130.人所有的卑微、寒碜、烦恼和痛苦，所有的委屈和眼泪，是不是都因为有求？——张小娴

131.每一段爱情都有强者和弱者，从一开始就注定好了。弱者不是处于下风，只是更期待的那个人。——张小娴 《刻骨的爱人》

132.会思念你，我就不会妒忌你身边的异性，我也不会失去自信心和斗志，我更不会痛苦。如果我能够不爱你，那该多好。只是，爱人就像吃饭和睡觉那样，是一种需要。因为爱你，我更自爱。因为爱你，我知道我存在。因为爱你，我在成长。因为爱你，我对痛苦和快乐都有了深刻的感受。因为爱你，我才知道人生有许多无法满足的事。——张小娴 《悬浮在空中的吻》

133.被爱的人，才有资格懒惰。——张小娴 《想念》

134.情之所钟 有可能是独具慧眼 也有可能是瞎了眼。——张小娴

135.好好爱他，然后，也要好好生活，留住一个人的，从来不是卑微，而是活的出色和独立。努力成为一个任何人都很想爱上的女人。——张小娴

136.伤心难过的夜晚，你拨通他的电话，不用解释，只说：我很难受，我很想哭。然后对着话筒大哭。他不说话，静静地听着你哭。等你哭累了，只要说一声：我去睡了哦。明天醒来，你忘了给他电话，他不会生你的气，只会担心你，想知道你今天过得好不好。但愿你也有一个这样的好朋友，陪你笑也陪你哭.——张小娴

137.愈是得不到愈是爱，愈是得不到愈是肝肠寸断。到后来，那浮不上面的单思，只好沉落在暗恋湖底，化成一片荒芜的青苔。——张小娴

138.爱情是从什么地方开始的？是从第一眼开始的吗？是从寂寞开始的吗？是从失意开始的吗？是从嘴巴开始的吗？是从肩膀开始的吗？是从互相讨厌开始的吗？是从身体开始的吗？也许，以上一切都不是真正的开始。爱情是从希望开始的。第一次遇上你，你在我心里燃起了希望的火光。——张小娴 《相逢》

139.即使有遗憾，也已经过去了。 还将旧时意，怜取眼前人， 不要再一次让现在拥有的变成日后的遗憾。——张小娴

140.极端的人，还是比较快乐的，他们才没有那么多的心理挣扎。——张小娴 《一个人的两个朋友》

141.最凄凉、最弄人的不是你知道失去所爱的那一刻，而是你满怀希望的等着，还不知道已经失去——张小娴 《那些为你无眠的夜晚》

142.每一段扣得很深的关系都有它最像爱情的时候也都经历着甜蜜与苦涩，渴望与心碎，热情与荒凉。 每一段爱情，却也有它最不像爱情的时候。那时候，这两个人像什么呢？像老朋友？像亲人？还是看起来像个错误？ 他们的关系像什么呢？有没有曾经像爱情的时候？抑或，终究只是她一个人的爱情。——张小娴 《交换星夜的女孩》

143.等有一天，终于不再在乎，也就自由，也自在了。 会有那一天吗？ 时间会让你明白所有的在乎都是自找苦吃，都是束缚，都得放下。——张小娴

144.你愿意抓住一颗流星吗？就在它落地之前。你难道不明白，当你一蹶不振时就不会有人爱你，把我捡起来带回家吧。我会抱起我的旧吉他，为你唱一首怀旧金曲。只要你愿意抓住一颗流星。——张小娴 《交换星夜的女孩》

145.感情可以转帐，婚姻可以随时冻结，    激情可以透支，爱情善价而沽。——张小娴

146.总有一天，你会对着过去的伤痛微笑。 你会感谢离开你的那个人， 他配不上你的爱，你的好，你的痴心。 他终究不是命定的那个人，幸好他不是。 当爱情缺席的时候，你要好好爱自己，学着聪明些。笨蛋永远不会明白，聪明是一种幸福。 当爱情缺席的时候，学着接受自己，只有当你接受自己的一切，你才会快乐，才能够学着独处。 当爱情缺席的时候，学着过自己的生活。过自己的生活，就是跟自己谈恋爱，把自己当成自己的情人那样，好好宠自己。 当爱情缺席的时候，并不代表你不好，也许你上辈子是个大情圣，配额已经耗尽了这辈子只好坐坐爱情的冷板凳。——张小娴

147.爱情只是人生其中一种追求，却是我们浪掷了最多光阴去追求的。——张小娴 《永不永不说再见》

148.爱不像风筝，不能说收回来就收回来。不放出去，便不怕收不回来。——张小娴 《收到你的信已经太迟》

149.相爱过却又无法厮守的两个人，只有不再纠缠一起，没有妒忌，没有憎恨，才会变得伟大些。——张小娴 《想念》

150.我们一生中可以爱上超过一个人，我们去只能够与其中一人终老。——张小娴

151.贫穷并不是圣坛上的玫瑰花或者耶稣头上的荆棘冠冕，而是撒旦的诅咒。——张小娴 《红颜露水》

152.爱情何尝不是贪婪与恐惧的平衡？   愈想占有，愈容易失去。爱是尽量占有和尽量避免失去之间的平衡。——张小娴 《荷包里的单人床》

153.只要成功，当初是为了谁而发奋，也不重要。——张小娴

154.人生不是一定要赢，但是，请不要输给过去的错误和愚蠢，不要输给从前的自己。——张小娴

155.肚子的寂寞，比心灵的让寂寞更容易抚慰 爱欲和食欲是可以结合得如此凄美的——张小娴 《面包树出走了》

156.女人都希望结婚，好像这样比较幸福。他让我躺在他的手臂上。也许，我是幸福的。——张小娴 《荷包里的单人床》

157.惜取别离时，多么重要，目送他人也是在目送自己，倘若有一天你发现，没人在意你的离开时，你将会知道，你心里是多么需要别人的惜取。——张小娴 《谢谢你离开我》

158.我本来以为可以理直气壮的活着，现在看来，只能理直气壮的死去。——张小娴

159.幸福是没有恐惧。——张小娴

160.天堂和地狱并不是两个世界，而是一个套餐。——张小娴

161.活着的时候，背后各种嘲笑、八卦和难听的评价；死后，同一些人，却为他涂脂抹粉，把他说得比原本好很多，一个个都说是他的朋友。这种事情，看开了就好，然后你明白，所有过度的赞美和恶毒的诋毁都不会是真的，都不必欢喜，也不必沮丧。——张小娴

162.爱是累人的，曾经那样爱着一个人，到头来也还是没办法一起，那倒不如让别人来爱你。——张小娴 《谢谢你离开我》

163.总会有一个人或是一些人，若干年之后，当你想起他，你会在心中默默对自己，也对他说：“你其实一点都不配拥有我的痴心。”——张小娴

164.一生之中，无论深爱过几个人，我们爱的都是同一个人，一个很像我，跟我是同类；另一个完全不像我，却补满了我的缺失。而其实，他们都是我。——张小娴

165.她想到，一个人还是可以遛自己的影子，或是别人的。就像今天和过去无数个孤寂的夜晚，她遛他的影子他也遛她的——张小娴 《我终究是爱你的》

166.我永远不够好，我也不完美，可这又有什么关系呢？这就是我，有时欢喜，有时感伤，有时奋进，有时散懒，有时坚强，有时脆弱，有时哭，有时笑，但我一直走在更好的路上 。——张小娴

167.把一段一段的爱情当成人生道路上的指引者，一次失败，也是一次成长。这样来看，失败的爱情或许不再可怕。——张小娴 《面包树出走了》

168.直到如今，她始终相信，美好的东西是有一千零一夜那么长。一千零一夜是个美好的象征，那就是没有离别，永不永不说再见。——张小娴 《交换星夜的女孩》

169.干吗要接受一个七十分的男生呢？她要一直等那个一百分的人出现。她知道，只要她肯等，那个人一定出现。——张小娴 《收到你的信已经太迟》

170.每个女人心中，大抵都有一个被压抑了的自我，等待释放。她惟在夜间释放自己。无法释放的，是她对一个男人无边无际的爱慕。——张小娴 《离别曲》

171.谁又会真正了解爱情？ 也许终于有一天，你自问已经看透了它的甜、它的苦、它的虚幻无常与不可依靠， 可你还是会身不由己地渴望它，想要接近??它和拥抱它。 爱情也许是唯一一种东西，我们对它一知半解却也为它支离破碎。——张小娴

172.生命会在某个时刻召唤我们，而我们唯一可以做的，是回应这种召唤。——张小娴

173.这个世界上，有些东西是比爱情悠长的。——张小娴 《我们都是丑小鸭》

174.人要勇于说再见，才有幸福的可能。——张小娴 《永不永不说再见》

175.不要悲伤，我活过，我为你流过眼泪，我爱上了你。——张小娴 《我在云上爱你》

176.把尊严放在爱情之上，你是个值得欣赏的人。可是，把男性尊严放在爱情之上，你便是个大男人了。——张小娴 《流浪的面包树》

177.糖放得太多了就会感觉苦，爱太深了就会感觉平淡。——张小娴

178.英雄和大侠往往是最差劲的情人，他们毫不了解女人，他们不知道女人需要英雄也需要宠物。——张小娴 《拥抱》

179.我毫无理由地爱着另一个人，我仿佛知道他早晚会回来我身边。我祝愿他永远不要悲伤，我期望我们能用欢愉来迎接重逢。——张小娴

180.同样的光里，有什么不一样了，你走过的路，已经留下了你特有的气息，即使你留下的痕迹也是那样的渺小，却还是可以让什么不一样了。——张小娴

181.所有的一见钟情，都源于一种视觉偏差。——张小娴

182.生命短暂，能够说再见，还有机会再见，已经是多么的幸运？   有时候，我们不是不想说再见，而是不敢。已经习惯了，已经投资了自己的青春，一旦离开了，不知道以后会变成怎样。然而，人要勇于说再见，才有幸福的可能。   但愿我们都有说再见的智慧和勇气。当我不想说再见，只是因为我还在乎；而快乐，还是比痛苦多出了很多倍。——张小娴

183.我开始明白，不忠的人是可怜的，他们不是故意不忠，他们是害怕寂寞。要很多很多的爱才可以令一个人对另一个人忠贞。若我没有这许多爱，我一定忍受不了寂寞。——张小娴 《我这辈子有过你》

184.爱情，热恋中的男女，充满波澜的生活，短命的多情女子，在覆满玫瑰花瓣的地板跳的华尔兹，大宅弧形露台上看的月光，生死不渝的誓言，雨中相拥的泪水，醉倒在怀里的吻，头戴珍珠冠冕披着白色面纱、拖着长长裙摆踏上红地毯的纯洁新娘和套在无名指上的盟约。——张小娴 《红颜露水》

185.在天涯的天涯，有这么一个地方，常常在你心里——张小娴 《天涯的天涯人》

186.在车上，我默默无言。政文滔滔不绝地告诉我他这两个礼拜以来彪炳的成绩。   我突然觉得他是那么陌生。   八年前，他不是这样的。   他充满自信，很有理想。   现在，他已变成一个赌徒。在他的生命里，只有输赢和买卖。   如果生命只有胜负，多么枯燥。为什么不说话？他问我。我不是不说话，而是不懂说什么。你做的事跟赌博没有两样。我说。——张小娴 《荷包里的单人床》

187.有时候，只好相信，每一个早逝的生命，来世间是为了还愿。 短暂的一生，愿还了，就匆匆的飞走，飞到那片连鸟儿也抵达不了的天空。 下辈子，如若有缘，他将以另一种形式、另一个形体，和你相遇。——张小娴

188.任何一个稍微聪明的女人都应该明白这个时候应该退出，否则，当青春消逝，只能永远做一个偷偷摸摸的情人。然而，我竟然愿意为他改姓徐，有时候，我真痛恨我自己。——张小娴 《我这辈子有过你》

189.爱情本来就是邪教。——张小娴

190.女人总是希望被男人喜欢，尤其是素质好的男人。——张小娴 《三个A CUP 的女人》

191.女人永远不应该让男人知道她比他聪明。——张小娴 《拥抱》

192.唯有过好一个人的日子，才可以过好两个人的日子； 可当你过好一个人的日子，也就不容易接受一个不够好的人。——张小娴

193.爱是用来燃烧，而不是用来储存的。——张小娴 《荷包里的单人床》

194.遇见爱情的一刻，是否也预见了未来、预见了苦和乐？未到手的没安全感，怕抓不住；到手的也没安全感，怕留不住。但不管你爱得多么痛苦或快乐，最后，你不是学会了怎样去恋爱，而是学会了怎样去爱自己。——张小娴

195.情最深处 恨也是柔的——张小娴 《出走的面包树》

196.爱 总是有遗憾的 阴晴圆缺 不止单单月色——张小娴 《面包树出走了》

197.我们有一千个理由勤奋上进，却总是能找到一个理由逃避。——张小娴

198.我喜欢他的时候，他是骄傲的，所以，他可以对你差劲——张小娴

199.明知会失去自由，明知这是一生一世的合约，为了得到对方，为了令对方快乐，也甘愿作出承诺。——张小娴

200.要有彻底的盲目，才会有彻底的幸福。——张小娴 《永不永不说再见》

## 吕子乔经典语录

1.如果明天的你的腿会断，你是打算窝在家里哭，还是跟我们一样，披上战袍，去跑去跳？——《爱情公寓3》

2.我们是除夕夜街头两个即将放飞理想的有志青年。——《爱情公寓》

3.有空学风水去，死后占个墓，也算是弥补了生前卖不起房的遗憾。——《爱情公寓》

4.结婚以前，还有别的男人对你好，可是婚后，你就只剩下了我，我一定要对你更好，这样你才不会失落。——《爱情公寓》

5.也许有时候你会觉得你的选择是错的，但是你必须得做完一个选择之后才能告诉自己哪个错误更值得去犯。——《爱情公寓》

6.人家点着蜡烛祷告,而你早饭刚刚吃饱,人家半夜狂欢尖叫,你正望着夕阳尿尿！——《爱情公寓》

7.凡是有出息的男人，总有一个幻想中的朋友，代表着男人深处的某种需要。——《爱情公寓3》

8.你不就是想赢我吗，算你赢了，好不好？——《爱情公寓》

9.金钱是罪恶的，把你的钱交给我，我来帮你承受痛苦吧！——《爱情公寓3》

10.我总感觉他左脑袋是面粉，右脑袋是水，摇一摇就满脑袋浆糊。——《爱情公寓2》

11.往事就是过期文件，舍不得删，留下的就是烦恼和牵绊，要是把每件情史都留下来，我的硬盘早就爆了。——《爱情公寓》

12.人不猥琐狂少年。——《爱情公寓2》

13.曾老师，被门夹过的核桃，还能补脑么。——《爱情公寓》

14.什么是失败，为什么失败，日出东方，为我不败。——《爱情公寓2》

15.忘掉不开心的事情还不容易？我们只需要跟她玩一项劲爆刺激的，号称派对之王的游戏：飞行棋。——《爱情公寓2》

16.怪不得我这两天感觉轻飘飘的，经常看到一只在雨中奔跑的白狐狸，原来是因为那朵西域奇花！——《爱情公寓2》

17.所谓教材：就是把一个简单易懂的名词，扩写成一堆谁也看不懂的句子。——《爱情公寓》

18.人们往往为了逃避一个错误而去犯另外一个错误，既然很多错误没办法回避，何必让悔恨埋葬你的一生呢，与其逃来逃去还不如去面对一个 人的一生都会扮演很多角色。

19.如果你不高兴，你可以把剧本扔了。

20.不过记住，有一份剧本是真正属于你的，千万别丢错了。——《爱情公寓》

21.生活就是生下来，活下去，其它的都是浮云，活得潇洒一点吧。——《爱情公寓2》

22.不管我们几岁，只要信仰年轻，我们就依旧年轻；人老了不是最惨的，心老才是最可怕的，心老了青春就真的就救不会来了。——《爱情公寓2》

23.人生自古谁无死，早死晚死都得死。——《爱情公寓》

24.勇于挑战荒谬，是少年永远的信条。——《爱情公寓2》

25.吕氏春秋有云：我的春秋我做主，爱咋咋地。——《爱情公寓》

26.结婚以前，还有别的男人对你好，结婚以后，你就只剩下我了，可是婚后，我一定要对你更好，这样你才不会失落，不是吗?——《爱情公寓4》

27.每个人发展到一个新的阶段，都必须做出果断抉择，虽然一开始会有些别扭，但是你必须去面对。——《爱情公寓3》

28.火车是朝前开的，去哪儿并不重要，关键在于窗外的风景。——《爱情公寓》

29.看病遇上前女友主治，考试遇上前女友主考，吃饭遇上前女友主厨，葬礼遇上前女友主持。堪称人生四大悲剧啊！——《爱情公寓》

30.年轻就像朝阳，容不得片刻怠慢。——《爱情公寓2》

31.初中那种猴年马月的感情，早就只剩下形式了。——《爱情公寓3》

32.我爱过一个女孩，我们在一起纠缠了很久。每一天都要斗嘴吵架，一起喝盐汽水。直到有一天她突然离开了，没有留下只言片语。在分别的那一天我很愧疚，我知道她在我身边是个错误，因为我没法给她想要的幸福，也许她离开也是个错误，但她必须选择做完一个之后才能告诉自己那一个错误更值得去犯。——《爱情公寓2》

33.你摔跤摔倒只剩一格血的时候，叫三声信曾哥，原地复活。——《爱情公寓2》

34.左眼跳，桃花开，右眼跳，菊花开，正所谓忽如一夜春风来，春天里，那个百花开。——《爱情公寓》

35.菲尔普斯山寨防水机，山寨机，就是牛。——《爱情公寓》

36.男人嘛，豁达一点，干嘛非得在一棵树上吊死？三条腿的蛤蟆找不到，两条腿的女人多的是！孔子曰：人生苦短，及时行乐。一百年太久，我们只争朝夕。——《爱情公寓》

37.人生没有彩排，每一天都是现场直播。——《爱情公寓》

38.即使明天是世界末日，我们一样穿着得体，这是一种人生态度。——《爱情公寓》

39.人的一生都会扮演很多角色，如果你不高兴，你可以把剧本扔了。不过记住，有一份剧本是真正属于你的，千万别丢错了。——《爱情公寓2》

40.爱情不是时光旅行，所有人都想回到一开始，可没有人能做到。过去的，就让它过去吧，该放下的，总要学会放下。——《爱情公寓》

41.有一辆列车在你面前，列车员问你，“小伙子，你要上车吗？”你就问，“这车去哪，下一站什么时候到，车上还有座位吗？”火车早就开走了，你只能等下一辆。可是下一辆来了你还是面临同样的问题。等了很久，别人已经到西伯利亚了，你还在车站上。

42.管他呢，上去呀。火车是朝前开的，去哪儿并不重要，关键在于窗外的风景。等你下了火车，你就会感谢我的，因为就算有辆飞机停在旁边你也会二话不说的冲上去的，因为你嫌火车太慢了……——《爱情公寓》

43.要么功课做在事前，要么小抄带在身边。——《爱情公寓》

44.不要跟我比懒，我懒得跟你比。——《爱情公寓》

45.你真傻，回到八年前，那两年之后，你又会重新遇到我，这不是你最不愿发生的事情吗。至少现在噩梦都结束了，谁年轻的时候没爱过几个人渣，我是说，别在意，爱情不是时光旅行，所有人都想回到一开始，但是没有人可以做到。过去的，就让它过去吧。该放下的，要学会放下。——《爱情公寓3》

46.你找到你是必然的因为大家都在满世界的找你。你想安静一会我没有意见，你心里乱很正常，说明你还活着。如果你想哭我的肩膀是免费的，如果你想死，我一定不允许。——《爱情公寓2》

47.现在你的眼神很像梁朝伟，眉宇间有点金城武的味道， 拿啤酒的动作，乍一看像吴镇宇。就是脸长的像曾志伟。——《爱情公寓4》

48.你跟我说，梦境越深，痛觉越弱，你骗我。痛，这儿痛。——《爱情公寓4》

49.我很单纯，喝水只喝纯净水，喝奶只喝纯牛奶。——《爱情公寓》

50.要在这个纷扰的世界里快乐地活着，必须要练成鱼的记忆，对于不重要的信息，我的记忆只有七秒。往事就是过眼云烟，舍不得删，留下的就是烦恼和牵绊。——《爱情公寓4》

51.吕子乔：男人要肾好，就要喝肾宝。 喝了以后，比刘翔快，比姚明高。 一瓶提神醒脑， 两瓶永不疲劳， 三瓶长生不老。 Oh~Yeah！ 吕小布：你可以侮辱我的智商，但不可以侮辱我的肌肉。——《爱情公寓》

52.从前，有一个劫匪劫了一群人，让大家排队交钱，第一个交一百，第二个交两百以此类推，于是大家纷纷排队。第一个人得意地说:"看，哥交的比你们都少！”最后大家争先恐后地交钱，连反抗都忘了。——《爱情公寓4》

53.吕子乔：混蛋。 龙在天：混蛋骂谁？ 吕子乔：混蛋骂你。吕子乔：好吧，我承认我也是个混蛋。不过，现在是一个英俊的混蛋在教训你这个猥琐的混蛋。——《爱情公寓》

54.人们往往为了逃避一个错误而去犯另外一个错误，既然很多错误都没法回避，何必让痛苦埋葬你的人生？与其逃来逃去，还不如去面对一个，你说呢？——《爱情公寓2》

55.你害怕失败！每次跟女孩子说话，你总在想，要是我被拒绝了，那是多惨多没面子的事情，你怎么会成功呢！啊！ 勇敢点，冲上去！这就好比，有一辆列车在你面前，列车员问你：“小伙子，你要上车么？”你就问：“这车去哪儿？下一站什么时候到？车上还有座位么？”火车早就开走了！你只能等下一辆！可是下一辆来了，你还是面临同样的问题！等了很久，别人已经到西伯利亚了，你还在车站上。管他呢！上去啊！火车是朝前开的，去哪儿并不重要，关键在于窗外的风景！等你下了火车，你就会感谢我的，因为就算有架飞机停在旁边，你也会二话不说的冲上去的！——《爱情公寓》

56.在这个星球上，除了换季大减价，也只有派对可以把她们一口气全部召集来。我告诉你，搞派对，就要搞得跟千军万马过独木桥一样。你越是告诉她们门槛高，她们越是会打破头地参加的。这就好像你在大街上大喊一声：美女!不管是不是美女，保证个个回头。谁会愿意承认自己不够格呢?——《爱情公寓》

## 韩乔生语录

1.“每一寸草皮都在进行激烈的争夺... ”

2.“佛罗伦萨队中场犯规，不，在禁区前罚球弧顶犯规，... ”

3.“AC米兰就像一台计算机，内存挺大，大到奔腾II代，可是运行不快，可能是感染病毒，看来主教练扎切罗尼需要一张杀毒的硬盘！！... ”

4.“因为李金羽的身高比对方队员矮,因此在拚抢的时候他的肘部碰到了对方的脸上。“

5.“主教练将xx队的裁判罚出场外... ”

6.“AC米兰队目前以1:3领先... ”

7.把球一脚射进了大门,...我们来看看慢动作,.....哦,...是用头顶进的。

8.只见防守队员一个队员两条腿，两个队员四条腿，三个队员八条腿....

9.“...随着守门员一声哨响，比赛结束了... ”

10.“...各位观众，中秋节刚过，我给大家拜个晚年...”

11.“现在由中国队守门员范志毅开任意球... ”

12.“队员在平时的训练中一定要加强体能和对抗性训练，这样才能适应比赛中的激烈程度，否则的话，就会像不倒翁一样一撞就倒... ”

13.“忽如一夜春风来，意甲流行三后卫... ”

14.“国外的球员都非常敬业，比如马特乌斯，小孩出生3个月后就上场比赛了。”

15.“范志毅前几天还在发高烧，高烧36度8；守门员区楚良身高1米82，体重28公斤。”

16.“中国队一脚射门，被区楚良奋勇扑出... ”

17.“在上周刚举行了一场别开婚面的生礼。”

18.“可能有的观众刚刚打开电梯，我们再把比分... ”

19.(德甲)现在场上火药味很浓，两队队员在场上你争我抢，两队的教练也在场下争风吃醋。

20.全兴队xx号发角球，由寰岛队xx号头球建功！

21.“巴乔在前有追兵，后有堵截的情况下带球冲入禁区... ”

22.“水晶宫队已经赛了7场, 2胜2平4负... ”

23.“这球算进,裁判判进球无效... ”

24.“已经有很多俱乐部表示要购买皮耶罗，拉齐奥出价3000万美元，曼联出价更高，2800万美元。”

25.“××队后卫严重犯规，裁判将前锋××罚下场。“

26.“守门员将球回传给门将... ”

27.现在是陕西国力与\*\*\*的下半场比赛,场上比分还是0:0. 这个球是小将常辉在上半场26分钟时攻进的。

28.“18号传球,张效瑞跳起头球攻门,进球的是18号张效瑞。”

29.“解围的队员本来是要将球踢出底线的,可是没想到这球有很大的旋转,居然出了端线... ”

30.“XX球员30公里外一脚远射！“

31.“……一个球迷跑到球场中央，踢翻了广告牌！？？？ “

32.“只见X队的前锋象两把菜刀…… “

33.“好！前锋一脚大力抽射，皮球应声进入网窝！比分还是1：1平，在球飞进球门的一瞬间，裁判员的哨声响了，这球算进，没有越位，

34.比分变成了2：0，\*\*队领先一分。 “

35.“这球进了！姜还是老的辣，\*\*队10号小将再立新功。“

36.“球被守门员的后腿挡了一下！！！

37.\*\*\*以迅雷不及掩耳盗铃之势……

38.本轮过后，拉齐奥队以6胜3平1负积21分的不败战绩排在首位，尤文图斯以22分紧随其后。

39.AC米兰的舍夫琴柯以7个入球排在射手榜首位，克雷斯波，维艾里以6个入球并列第二。（此时画面翻页），巴蒂排在第四位，进6球。

40.2000-2001赛季，德甲， 异常响亮的一个嗝，满座皆惊。

41.“你看她们的短裤也很有意思，网球运动员的短裤是特制的，里面可以放好几个球不掉出来。噢，她们穿的是裙子。“

42.（亚运会武术比赛）“中国运动员出场了，只见她一条枪舞得如蛟龙出水，虎虎生风。不禁让我们想起了我国三国时代的常山赵子龙，猛张飞，关羽关云长... 关羽使的是刀.. ”（眼睛离开手中的稿子瞥了一眼赛场）“噢，对不起，她使的是棍...”

43.韩大嘴解说德甲，说:“我统计了一下前八轮的进球和失球总数，惊奇的发现一个巧合，那就是它们刚好一样多。“

44.XX队员就像桃源三结义的赵云一样勇猛，不愧为长胜将军。

45.是场甲A的报道，啥时候记不清了，韩老师说：“\*队在主场状态低迷，4：0险胜\*\*队

46.马尔代夫队今天超水平发挥了150%，真不知他是怎么算出来的！

47.9号维阿一脚射门，守门员维阿把球扑了出来，好险啊！

48.xx跟上一脚凌空抽射，球进了。这是他本赛季攻入的第13粒头球。

49.这名队员的身高达到了1.90厘米。

50.一定要利用场地的宽度，多打身后，多打直传球。

51.（转播NBA总决赛）今天转播的是????与爵士犹他队的比赛

52.双方球迷入场热身做准备活动,比赛马上就要开始。

53.只见AC米兰的巴蒂斯图塔突破马尔蒂尼，一脚凌空抽射，被裁判扑了出来

54.大家别看隆巴多是个秃顶，可是只有25岁，体力充沛……

55.这是明波浩，噢？不是

56.巴林的主场气氛一般，其周围的建筑不是很高，绝大多数都是一层以下的楼。

57.今天早晨，世界田径锦标赛，韩乔生同志说“显示牌上显示的数字，是XXXX（三级跳运动员）起跳点距踏板的距离，也就是说，他是在距离踏板15米处起跳.”（应为15cm)

58.9月1日凌晨阿卡之站，下半场卡塔尔进球：“精彩的任意球直接破网，噢！中间好象还有一个明显的变线。”

59.直播意甲，国际米兰，韩老师先捧了一会儿张路，哄的张路傻乐了半天，然后老韩就把嘴冲向维艾里，说维艾里是现在世界上身价最高的球员，顿了顿，口气特危言耸听的来了一句：“九万亿里拉！”

60.巴西队的后防线是清一色的巴西队员。

61.韩桥生同志说“下面看一看意甲排行（Xing）榜”

62.上海申花队14号申花一脚抽射！

63.2001年甲A直播, 中场时播报沈阳队与另一个队的比分,可能导播把比分提示错了,韩大腕把笔往桌上一摔,吓了吴金祥一跳.

64.“阿联酋的远射质量很高...阿联酋队加强远射,目的是造成中国队的门将杨璞脱手......“

65.9月27日中国客场对阿联酋：守门员杨璞扑球脱手了.

66.“中国队的守门员杨璞一个大脚把球开到前场，对不起，中国队的守门员是杨琦。”

67.守门员安琪参加了今年在墨西哥举办的世乒赛。

68.好、守门员安琪来了一个空中接月，将球稳稳地抱在手中。

69.由于张恩华没有适应自已的新位置，经常找不到人，所以范志毅和孙继海经常要直接面对对方的守门员。

70.由于阿曼的攻势很猛，所以中国队千万要大意。

71.沈阳的天气很冷，所以阿曼队要有一个逐渐的不适应过程。

72.10月7号中国对阿曼：10号杨晨头球摆渡，于跟尾和20号(也是杨晨)抢点 。

73.赛前6个小时可以改上场球员名单，哦不，是赛前60分钟。

74.（在已经说了好几次阿曼教练的情况下）说阿曼的教练XX尔，哦不，是贾巴尔 。

75.郝海东经常在自己能够得分的情况下还给队员创造机会。

76.自从特拉帕托尼执教佛罗伦萨教鞭后...

77.“帕柳卡又一次化解了罗纳尔多极有威胁的射门。”（帕柳卡是国际米兰守门员、罗纳尔多是国际米兰队员）

78.中国四员小将在欧洲……(范志毅已经30了)

79.某场国家队的比赛，韩老师道：高峰和郝海东是中国队的两把菜刀（尖刀）

80.记得1996年的奥运会，韩大嘴转播跳水比赛:“各位观众,现在站在跳台上的是英国裁判！”

81.某场沙特队的比赛，韩老师道：场边带绿帽子的就是沙特队的主教练。

82.曼联主场3：3击败巴塞罗那。

83.尤文图斯向奥特加抛出了橄榄球。

84.下面由孙继海掷界内球。

85.值场主裁判示意要补时2分钟。

86.我们可以看到阿曼是一支业余球队，尽管有好几次射门机会，但准确性很。。。到目前为止，中国队还没有射门。

87.好球！范志毅一个‘前防’，抢在对方队员之前把球破坏了。

88.现在比赛已经进行到了伤停补时的第46分钟了。

89.这时候来自新加坡的主裁判麦丁吹响了上半场比赛结束的哨声（10分钟前人家还叫马丁呢)

90.现在还有一个悬念，就是中国队进入十强赛后，在一场比赛中还没有上下半场都进球，要么上半场进球，要么下半场进球，而且在沈阳的两个主场比赛中，还没有在这一侧的球门进过球。我们倒要看看中国队能不能在今天打破这个悬念（您兜里那点烂悬念就别拿出来卖了）

91.对方主教练十分活跃，在后场大举的排兵布阵。（他能怎么活跃？跳进场？）

92.面对对方两个人四条腿儿，孙继海把球传了出去（事实情况是对方三个人防守，大约韩老师突然觉得再继续说三个人六条腿儿有点俗了…）

93.孙继海好象有魔法似的，没有看到来球就把球断了下来….你说我后脑勺上没长眼睛，你凭什么把球传给我?

94.“如果赢了这场球后，可以说目前中国队已经达到了巅疯状态了”

95.“如果中国队今晚实现了出线，那么可以说米卢是世界上首位率领5支国家队杀入世界杯16强的教练…哦..是杀入决赛圈”

96.杨璞已经被XXX突破3次了，上半场1次，下半场1次。。。。。居然出了端线 ...”

97.和我一样的球迷现在已经是白发苍苍了。

98.“今天沈阳的温度是11度，湿度是70%，热度是99%，呆会能达到100%”，“现在热度达到了200%”

99.今天的传球准确率达到了90%。

100.“重庆队已经用完了三个换人名额...怎么重庆队还要换人？”