1. 为了对得起来未来的自己，你不能贪图安逸。努力不是为了现在得到别人的夸耀，而是为了将来活得有底气的尊严。
2. 成功者和失败者的区别就是，当他们找到梦想的方向，有的人立刻开始低头前行，而有的人，却一直站在原地幻想。
3. 关怀别人的人在两个月中交到的朋友，比那些期望别人关怀自己的人，在两年中所交到的朋友还要多。
4. 不要质疑你的付出，这些都会一种累积一种沉淀，它们会默默铺路，只为让你成为更优秀的人。
5. 快乐的生活，要用健康的身体去享受，幸福的感觉，要用健康的心态去体会，美好的一切源于健康，运动起来，让身体强健，让健康相随！