

1. 早睡常笑多看书，保护好牙齿和膝盖，多喝水。
2. 在身体上做的一切投资都是价值投资：无论体检、健身、割双眼皮...
3. 营造一个最适合自己做当下事的环境：去图书馆读书，去健身房健身等。
4. 无法避免的事一定尽早决定，尽快开始，尽量做好。
5. 找到逼着自己做不想做却该做的事情的方法：懒得做菜的时候先把菜买了，不想去健身时先把蛋白粉喝了，不想洗衣服时脱了先扔水里，不想出门时先把衣服穿了。毕竟“来都来了” ...
6. 重大决定一定要在头脑最清醒时理性做出，分析利弊，做出周全可行的计划，并准备好对此产生的一切负责。
7. 人类极度依赖群体，但最在意的只有自己。和陌生人建立感情，初期不要太过夸张的热情，中期多谈对方喜欢的事，少说自己牛逼的事。后期让他觉得放心，靠谱。
8. 长者曾经教导：‘一个人的命运啊，当然要靠自我奋斗，但也要考虑到历史的行程。’所以时刻告诉自己，我是个平凡的人，可以接受各种失败。但我却不平庸，所以不能接受没有尽力抗争后的失败。
9. 一生中会有很多宝箱和地雷，有些可能会碰到很多次，但只有时机成熟时才可以开启。你要做的除了尽快尽多的赶路寻宝躲雷之外，更重要的是学会如何营造开箱的契机。
10. 虽不能先卜先知，也尽量别太后知后觉，太傻逼。
11. 现在生活中的大喜大悲、大起大落，在临终时的你心中都会变得波澜不惊。一个人的一生就像是个股的 K 线，如果真是潜力股，大体走势始终会是向上的（A 股除外），知道这一点并不能解决当下面临的许多问题，但把格局放大到一生甚至整个宇宙来看待自己，是一种思想上的隐形财富。
12. “有些人毕生追求的就是有些人与生俱来的。在生命完结的时候，有些人得到了他们毕生追求的东西，有些人却失去了他们与生俱来的东西。你已不再是学生，不要再害怕偏科了，把精力放在那些自己不费力就能做好的事上，才有出类拔萃的可能。”
13. 不要吝啬你的赞美，也别刻意隐瞒你的欣赏，喜欢一个人就去赞同他、关注他吧。
14. 大脑远没你想的那么强大和可靠。定期做总结和归纳，将一段时间内学到的知识、看完的书、犯过的错误、得到的经验等整理分类精简记录下来，以后时常回看。

15. 开心最重要，高兴就好。身体和心理会互相影响，一个好身体是良好心情的保障。心情很糟糕难以调节时，可以试着吃顿好的，好好洗个澡睡个觉，从另一个角度调节心情。
16. 无论工作多繁忙，感情多破碎，身体多劳累...都要留出时间来学习、思考、自我提升，永远不要放弃对美好事物的追求，否则生活将进入恶性循环。
17. 随大流只会让你趋于平均值。做什么都是，尤其是经商，投资与人生选择。
18. 大道至简，但中间基本上都会有一段繁复的过程。不要别人说“简”，你就跟着乱“剪”。
19. 画战术图时谁都能比划几下子，但真要行军打仗时就会发现有很多人是不愿意上的。所以，别只顾着看或者收藏，毕竟行胜于言千百倍，与诸君共勉。