

杨绛百岁感言：

世界是自己的 与他人无关

我今年一百岁，已经走到了人生的边缘。

我无法确知自己还能走多远，寿命是不由自主的，但我很清楚我快“回家”了。

我得洗净这一百年沾染的污秽回家。

我没有“登泰山而小天下”之感，只在自己的小天地里过着平静的生活。细想至此，我心静如水，我该平和地迎接每一天，准备回家。

在这物欲横流的人世间，人生一世实在是够苦。

你存心做一个与世无争的老实人吧，人家就利用你、欺骗你；你稍有才德品貌，人家就嫉妒你、排挤你；你大度退让，人家就侵犯你、损害你；你要不与人争，就得与世无求，同时还要维持实力，准备斗争；你要和别人和平共处，就先得和他们周旋，还得准备随时吃亏。

少年贪玩，青年迷恋爱情，壮年汲汲于成名成家，暮年自安于自欺欺人。

人寿几何，顽铁能炼成的精金，能有多

少？但不同程度的锻炼，必有不同程度的成绩；不同程度的纵欲放肆，必积下不同程度的顽劣。

上苍不会让所有幸福集中到某个人身上。得到爱情未必拥有金钱；拥有金钱未必得到快乐；得到快乐未必拥有健康；拥有健康未必一切都会如愿以偿。

保持知足常乐的心态，才是淬炼心智、净化心灵的最佳途径。

一切快乐的享受都属于精神，这种快乐把忍受变为享受，是精神对于物质的胜利，

这便是人生哲学。

一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎、磨得愈细，香得愈浓烈。

我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……

我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。

(杨绛)

女性最好的生活状态

时常在想，一个女生最好的状态应该是怎样的？

我们经常跟别人比，谁的表面更光鲜靓丽、谁的老公更有经济实力、谁的家庭看起来最美满……可是我们常常忘记，这些真的如看起来一样吗？

作为女性，根本不需要跟别人比，只需要自己做到最满意的状态，不辜负这一生就好了。希望这14条可以时常鞭策你。

不熬夜

早点睡，没有什么值得你熬夜，不找你的人再晚也不会找你。肆无忌惮地消耗身体，是对自己最大的不爱惜，也是对父母最大的不孝顺。

不管你的梦想有多大，不管工作有多忙，也不要拿自己的健康开玩笑。

别睡得太晚，别爱得太满，熬夜是美貌最大的敌人，请一定好好爱惜自己。

读书

精致的女性都喜欢读书，她们心里是安静的，脸上是温柔的，整个生命都充满自信，不再计较鸡毛蒜皮，有勇气仰望星空浩瀚。

读书久了，一诗一句就像一日三餐一样早就和身体相融。眉眼之间的淡定，会心一笑的优雅，凝神思忖的温婉，积年累月下来，读书的痕迹潜藏到气质和谈吐里，容貌自然改变。

腹有诗书气自华，岁月从不败美人。少刷些朋友圈，多读两本好书，再忙也别忘记充电。

健身

身上的每一寸赘肉其实都是向生活妥协的标志。人生那么短，不要在最美好的那几年选择做一个胖子。

好的身体，才是梦想与未来的真正支撑。努力健身的你，一定会收获越来越多的好运气。

旅行

去不同的城市，感受不一样的人文风情。在旅行中，和有趣的灵魂相遇，邂逅真诚的故事，在路上过一种很酷的人生。

这个世界，有一些穿高跟鞋走不到的路，有一些喷着香水闻不到的空气，有一些在写字楼里永远遇不见的人……

一路上所接触过的一切，足以让你用另一种眼光重新审视自己，让你明白接下来的路该怎么走。

打扮

买适合自己的衣饰，穿出自己的气质。不一定是名贵的衣裳，不一定是高级定制，但一定要舒服，永远整洁干净，让自己在每



一天都光彩熠熠。

别把生活过得邋遢不堪，也许在你夹着人字拖到街角倒垃圾的时候就能撞见男神。每天好好打扮自己，保持优雅。

善待父母

好好珍惜和父母生活的时光。父母在，人生尚有来处；父母去，人生仅剩归途。当父母慢慢老去时，多些细心、多些用心、多些耐心。

和好友相聚

有空多和朋友联系，经历很多事后你会明白，最靠得住的除了亲情，就是友情。

与其隔着屏幕说“hello”，不如大大方方叫上自己的老朋友出来聚聚。朋友圈里的一千零一个赞转瞬即逝，但好朋友相聚的时光，却能真正留在你心底。

养花

养几盆好花，像照顾孩子似的照顾它，看着它开花发芽，你会感到生命的可贵和满心的幸福。

培养自己的小爱好

培养自己的小爱好，发现平凡生活中的

不平凡，努力把每天都过得新鲜，充满乐趣。

也许工作占据了你大部分的空间，别忘了给自己开辟一块小小的天地。工作是忙不完的，但生活是自己的。

心中有热爱，眼里才能有光芒。

保持健康的生活方式

不管工作再忙，也要保持简单淡薄的心境。

花心思把专注和爱都烹调进食物里，体会出人间烟火的小乐趣。

身体接受简净的食物，精约而不简略，注重饮食健康，心灵也会收获一份简净。

整理房间

家的样子，决定你生活的样子。清理房间是让你元气满满的过程，扫尘亦是扫心。

把生活过得简单、丰盛、美好，把房间整理得干净、舒适、自在，才能遇见更好的自己。

懂得放松自己

夏日的傍晚，穿着随意的衣服出门散步，在夜幕降临时归家，在月亮未离开时睡

下。

换上宽松的睡衣，懒散地躺在沙发上，翻翻今早买的CD，看看早早下好的美剧。

有时轻松的懒散，更显得女人的妩媚与优雅。

容易满足

不要拒绝哪怕一次微小的开心，不要拒绝哪怕一次微亮的梦想，不要拒绝哪怕一次微微心动的喜欢，不要拒绝哪怕一丝微小的饭香。

欣然接受生活的高低曲折，不为青春逝去感叹，只愿感受生活的小确幸。

经济独立

不管家境如何，保持经济独立。一定要有自力更生的能力，就一定要有不依附于任何人也能潇洒地过好每一天的实力。

经济独立才能灵魂挺拔，才有底气说：恋一个人、爱一件物，一样我都不将就。

做女人，最紧要是姿态好看。学着主宰自己的生活，不自怜、不自卑、不怨叹，一日一日来，一步一步走。那份柳暗花明的喜乐和必然的抵达，在于自己的修持。

这一生匆匆，期万物美好，而尔在中央。

(中原)