

# 清醒時做事 糊塗時運動 大怒時休息 獨處時思考

運動與不運動的人，隔一天看，沒有任何區別；隔一個月看，差異甚微；隔一年看，差距明顯，也似乎沒有實質區別；隔五年看的時候，就是身體和精神狀態上的巨大差別；等到十年之後再看，也許就是兩種不同的人生。所以，人生就像走路，不得慢一步！

**身體和靈魂，必須有一個在路上！**

三毛說：「書讀多了容顏自然改變，很多時候，自己可能以為許多看過的書籍都成為過眼煙雲不復記憶，其實它們仍是潛在的氣質里、在談吐上、在胸襟的無涯，當然也可能顯露在生活 and 文字中。」

運動也一樣，你運動過的從來都不會欺騙你，你健康的身體、樂觀的精神、旺盛的精力，誰都可以感受到。所以，要麼讀書，要麼運動，身體和靈魂，必須有一個在路上。



懶惰是很奇怪的東西，它使你以為那是安逸，是休息，是福氣；但實際上它所給你的是倦怠，是消沈；它剝奪你對前途的希望，割斷你和別人之間的友情，使你心胸日漸狹窄，對人生也越來越懷疑。

**人生就像走路，不得慢一步！**

時光很奇特，它給了你閱歷、經驗、福氣，同時也給了你衰老、皺紋和消沈；它剝奪你對青春的渴望，拉深了你和照片之間的鴻溝。

你開始明白，你的容顏終究會敗給時間。請不要說：等我有時間了，就能運動了；等我賺夠錢了，就能孝敬父母了；等我有空了，就能陪你了；等我發達了，就能行善了。

因為，等到我們有錢了，健康已經沒了；等到我們賺夠錢了，父母已經等不及了；等到我們真正有空了，愛人已經離開了；等到我們發達了，心態已經變了。



**健身、孝老、陪伴、行善，任何時候都可以，不必等！**

**不要一直不滿他人，應該一直檢討自己才對**

所有的勝利，與征服自己的勝利比起來，都是微不足道。

所有的失敗，與失去自己的失敗比起來，更是微不足道。

準備種子，就收穫果實；

準備努力，就收穫成功；

準備今天，就收穫明天。

忍別人所不能忍的痛，吃別人所別人所不能吃的苦，是為了收穫得不到的收穫。無論你覺得自己多麼的了不起，也永遠有人比你更強；無論你覺得自己多麼的不幸，永遠有人比你更加不幸。

別逢人就低頭，別逢人就訴苦，旁人終歸是旁人...

運動重在自強不息，速度和距離只是表面，更重要的是鍛鍊人的意志力、自制力、承受力、自信心，表達一種堅韌不拔的人生態度。走路，是你一生的朋友，也是你一輩子的財富！

沒幾個人真把你的傷口當作自己的痛處。自己選擇的路就向前走，再苦再累也別停下。這一生你只需要認真努力地工作，堅持鍛鍊身體，心安理得地生活。

最後請記住：

清醒時做事，糊塗時運動，大怒時休息，獨處時思考，時間會在你身上刻畫出努力的痕跡。

