

# 最新杨澜主持的演讲节目(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 杨澜主持的演讲节目篇一

1、没有人有义务必须通过连你自己都毫不在意的邋遢外表，去发现你优秀的内在。

2、你可以不成功，但你不能不成长。也许有人会阻碍你成功，但没人会阻挡你成长。

3、男人跟男人不一样，女人跟女人大不同，什么时候逞强，什么时候示弱，那是女人的爱与智慧。

4、女人在大事当前中表现出的坚强常常超过男性。但是如果事事好强，样样能干，却未必是爱情的福音。

5、梦想是成长的动力，二十岁的女孩要有做一番事业、获得基本的社会承认的强烈愿望。对未来充满希望和期待。

6、一个稳定有发展的工作、几个深交的朋友、持续运动的好习惯、甚至是几道拿手好菜，这些积累都会在适当的时候发挥作用。

7、从二十岁到三十岁，也许你试过了很多不同的选择，究竟哪个最适合自己？通过过去10年的回顾，开始真正的了解自己、知道自己的风格，不要再去模仿别人，有信心依照自己的风格处事。

8、对于三十岁的女性来说，美丽需要升级。就像高露洁的那句广告词：全面升级到健白。三十岁女性追求的已经不只

是外表，而应该更注重内在。健康的理念、健康的方式和健康的身心都会让美丽全面升级。

9、跟有思想的优秀人交朋友，要开始有目的性的去选择朋友，社会中的人脉非常的重要，不要轻易的交朋友，但是想交朋友，你就要对他们付出真诚，你对别人好与不好，别人也都清楚的看得到。用自己的真诚与那些有思想的优秀人交朋友吧！

10、旅行、读书、知人，是丰富人生经验的三种方式。

## 杨澜主持的演讲节目篇二

我们的眼睛看外界太多，看心灵太少。

宽容一点，给自己留下一片海阔天空。关爱别人，就是仁慈；了解别人，就是智慧。神基本上是接近天空的，是像李白那样的人；而圣是接近土地的，是像杜甫那样的人。

幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，同内心相连。

该放下时且放下，你宽容别人，其实是给自己留下来一片海阔天空。关爱别人，就是仁慈；了解别人，就是智慧。

在这个世界上，最重要的人就是眼下需要你帮助的人，最重要的事就是马上去做，最重要的时刻就是当下，一点不能拖延。

每个人的一生都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。从某种意义上说，一个人心中有什么，他看到的就是什么。

一种遗憾，其实可以被放的很大很大。它可以成为你生命中的一个阴影，影响到你的生命质量。

既然生活中的缺憾不能避免，那么用什么样的心态来对待这种缺憾就非常重要了。心态不同，也许会带来完全不同生活质量。

要做到内心强大，一个前提是要看轻身外之物的得与失。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

当一个不幸降临了，最好的办法就是让它尽快过去，这样你才会腾出更多的时间去做更有价值的事情，你才会活得更有效率，更有好心情。

## 杨澜主持的演讲节目篇三

对于三十岁的女性来说，美丽需要升级。就像高露洁的那句广告词：全面升级到健白。三十岁女性追求的已经不只是外表，而应该更注重内在。健康的理念、健康的方式和健康的身心都会让美丽全面升级。

### 1、反观内心、学会总结

如果说20岁的时候满心想的都是外面的世界，30岁的时候要有机会更多的反观自己的内心。最重要的不是你取得了怎样的成绩，而是要学会对自己过去从二十岁到三十岁的10年进行总结。用“我”作开头写20个句子，每一句都表达自己的一个特点或想法，然后仔细看看我到底爱什么样的人？我到底想做什么样的事情？什么给我带来最大的愉悦？还有什么是想作却还没有完成的？从中整合出下个阶段的目标和需要。

### 2、知道自己的风格

从二十岁到三十岁，也许你试过了很多不同的选择，究竟哪个最适合自己？通过过去10年的回顾，开始真正的了解自己、知道自己的风格，不要再去模仿别人，有信心依照自己的风格处事。

### 3、做自己喜欢的事

兴趣是最好的老师，能做自己喜欢的事情是最幸福的。三十岁的时候，应该去想一想怎么样能够集中我的精力来做几件我自己最有兴趣去做、最愿意去做的事情。一旦烦心时也就多了一个可以释放的空间。

### 4、相信积累的力量

一个人的成功和挫折可能着眼于一个偶然因素或某一个重大决定而改变了人生。人生中做的任何事都不是徒劳的，三十岁要相信积累的力量。所以一个稳定有发展的工作、几个深交的朋友、持续运动的好习惯、甚至是几道拿手好菜，这些积累都会在适当的时候发挥作用。

### 5、身心健康第一，还要从关爱自己开始

记者询问我最多的问题大概是“如何取得事业与生活的平衡”，我认为要想平衡，身心健康第一，还要从关爱自己开始。比如，如果身体不好，每天工作三个小时就筋疲力尽，无力顾及家人了，平衡点可能就在一个低水平上。如果夫妻关系出现危机，女性也不太可能以很好的状态投入工作。

在种种责任感之下呢，健康的身体和良好的生活习惯是非常非常好的。比如说我自己就非常得益于我有着非常规律的生活习惯，不会有太多的熬夜、对刺激性的食物敬而远之、每天刷牙两次…我觉得保持一个愉悦的身心，然后有一个非常健康的身体，就会让你有旺盛的精力来承担你所承担的。

### 6、学会示弱

女人在大事当前中表现出的坚强常常超过男性。但是如果事事好强，样样能干，却未必是爱情的福音。据说，里里外外一把手的女性幸福指数最低，宋丹丹在自己的书中《幸福深

处》对此颇有体会。一次她要打点行李出差，先生主动帮着整理“这箱子太小了，得换个大的才装得下”。宋丹丹不信，经她一番折腾，还真把衣物都塞了进去。正在她得意洋洋之时，坐在旁边气鼓鼓的丈夫终于忍不住了：“你！你为什么要剥夺别人幸福的权利？”这时的丹丹才恍然大悟：能够为自己所爱的人操办些小事，是一种幸福和乐趣，管他是用大箱子还是小箱子呢！于是好强的她开始学会示弱。“这事该怎么办呐？”“那事就靠你了！”一开始还属有意，慢慢地真成了习惯，两口子各得其所。

男人跟男人不一样，女人跟女人大不同，什么时候逞强，什么时候示弱，那是女人的爱与智慧。

## 7、建立起一个情感的支持系统

一个好且稳固的支持系统，除了自我的心理调适外，更包括良好的人际关系和家人的情感支持。人很少是被累死的，只有被烦死的，如果心情不愉快平和，有再大的能耐也干不长。学会赞赏和感恩是一个法宝。周围的亲人、同事都“人和”了，事业和生活的平衡点就会水涨船高。女人不是一根插在土里的竹竿，而更像一棵树，只有根系发达，才能茂盛繁荣。

## 8、让经历变成美丽

三十岁女人的美是在各种看似不利的经历中一层层蜕茧而出的。因为痛过，所以懂得，也才能安慰。“历练成精”是精灵的精，精气的精。是比美丽更高的评价。三十岁的女人，眼神中应该流露出沉着、智慧和不刺人的锐利；穿着得体、饰物精致，有一种不张扬的优美；说起话来，嗓门不高，条理清晰、用词精准，同时又充满感性和热情，更重要的是三十岁的女人应该都学习成为很好的倾听者。

## 杨澜主持的演讲节目篇四

1、中国文化对当面赞美有所不屑，其实真诚适度的赞美是最好的社交润滑剂，跟拍马屁是两回事。

2、每个人有不一样的能量级别，就好像人在寒冷中会趋向温暖，人们往往会被比自我能量级别高的人吸引。

3、人生多变，你既不能只顾自我及时行乐，而忘了未来的未雨绸缪，也不能为了实现未来的目标，而从此刻就开始做苦行僧，应当让两者适当相加，使自我更容易幸福。

4、我们虽然不能控制风的方向，但却能够调整帆的方向，到达胜利的彼岸。

5、女孩子能够在适当的时候倔强一些，骄傲一些，几岁的女孩是最美的，能够肆意的笑，能够倔强的哭。几岁的女孩要做最真的自我，最美的年华留给灿烂的微笑，敢爱敢恨，敢于追求。

6、爱情就是这样一路狂奔，无所顾忌。整个世界都无关紧要，只要我们能在一齐。神奇的是，所有的迹象似乎都在暗示我们应当在一齐：喜欢同样的书，爱吃同样的食物，不约而同说出同一句话，甚至从星座到紫微斗数，都显示我们注定要在一齐。

7、年轻的时候，当你一开始得到太容易了，你觉得那是我努力的结果，仅有回头了，当你更成熟了以后，你发现实际上是很多人托着你的。

8、从岁到岁，也许你试过了很多不一样的选择，究竟哪个最适合自我？经过过去年的回顾，开始真正的了解自我知道自我的风格，不要再去模仿别人，有信心依照自我的风格处事。

9、对于岁的女性来说，美丽需要升级。就像高露洁的那句广告词：全面升级到健白。岁女性追求的已经不只是外表，而应当更注重内在。健康的理念健康的方式和健康的身心都会让美丽全面升级。

10、男人的帅不在脸蛋，而在岁月积淀下来的睿智与淡定。

11、有时命运的戏谑就在于，你一向犹豫不决，等到最终下定决心，已经到了谢幕的时间。

12、远行是为了回归，自由是因为牵挂。

13、每个人的情绪原点不一样，无论经过多少大悲大喜，终会回到自我的原点。

14、神奇的是，所有的迹象都在暗示我们应当在一齐：喜欢同样的书，爱吃同样的食物，不约而同说出同一句话，甚至从星座到紫微斗数，都显示我们注定要在一齐。

16、辛辛苦苦，过舒服日子；舒舒服服，过辛苦日子。

17、兴趣是最好的教师，能做自我喜欢的事情是最幸福的。岁的时候，应当去想一想怎样样能够集中我的精力来做几件我自我最感兴趣去做最愿意去做的事情。一旦烦心时也就多了一个能够释放的空间。

18、一个人的成功和挫折可能着眼于一个偶然因素或某一个重大决定而改变了人生。人生中做的任何事都不是徒劳的，岁要相信积累的力量。所以一个稳定有发展的工作几个深交的朋友持续运动的好习惯甚至是几道拿手好菜，这些积累都会在适当的时候发挥作用。

19、多读几本好书多交几个好朋友甚至养成几个好习惯。岁是投资和储蓄的时候，要养足未来的资本。魅力的，不会从

天而降，如果之前的年不够努力，那么过了岁也不会有奇迹出现。

20、婚姻是人类发明的一种社会制度，合理，但不完美。

21、你能够不成功，但你不能不成长。也许有人会阻碍你成功，但没人会阻挡你成长。

22、年轻时候最大的财富，不是你的青春，不是你的美貌，也不是你充沛的精力，而是你有犯错误的机会。如果你年轻时候都不能追随自我心里的那种强烈愿望，去为自我认为该干的事，冒一次风险，哪怕犯一次错误的话，那青春多么苍白啊！

23、万无一失意味着止步不前，那才是最大的冒险。为了避险，才去冒险，避平庸无奇之险，值得。

24、“酷”不仅仅是音乐和包装，更是一种生活立场。

25、幸福是一种本事，你必须主动去寻找它。

26、就是这样一个嘈杂的时代，你的心境取决于你今日听到的声音来自的方向。应对海量信息的时期，有时你会无助地发现所有的声音劈头盖脸，毫无抉择地将你吞没，让你没法搞明白自我的心境究竟应当如何。

27、是什么让我们在一向的扫兴后持续前行？是一种叫做“生机”的东西。

28、初出茅庐，岁的女孩要有一种初生牛犊不怕虎的闯劲。那怕犯很多的错误都没有关系，我总是说，年轻最大的资本就是犯的起错误。所以要勇敢的去追求自我热爱的事业。因为你不追求，你怎样知道你是不是能够做的到呢！

29、那怎样能够不怕死？怕是正常的。但如果好好地活过，就会怕得少一点。

30、梦想是成长的动力，岁的女孩要有做一番事业获得基本的社会承认的强烈愿望。对未来充满期望和期待。

31、没有人有义务必须透过连你自我都毫不在意的邋遢外表去发现你优秀的内在。你必须精致。这是女人的尊严。

32、我想给大家一句话，优良的女人是不好下场的，除非你找到一个好老公。

33、幸福不是从天上掉下来的，而是从自我心里长出来的。

35、婚姻的纽带，不是孩子，不是金钱，而是关于精神的共同成长，在最无助和软弱时候，有他（她）托起你的下巴，扳直你的脊梁，令你坚强，并陪伴你左右，共同承受命运。那时候，你们之间除了爱，还有肝胆相照的义气，不离不弃的默契，共同孕育的成长，以及铭心刻骨的恩情。

36、女人如果依附了一个男人，她就没有自我的思想。在这个个性使然的环境中，男人也都喜欢有个性有本事的女人。

## 杨澜主持的演讲节目篇五

### 一：拥有品位

女孩到了二十几岁后，就要开始学着用心的经营自己了，它体现在自己的外表以及涵养上，每一个女孩都是特别的，都应该有自己独特的品位，可能很多女孩会觉得品位与时尚或奢侈品是挂钩的，其实不是，品味是一个人去观察事物时的态度，同样的东西，不同的人眼光下会出现着不同的版本，物品本身的价值与品位的高低是没有关系的，女孩要用自己

的目光去欣赏一件东西，用高级的品味去挑选东西。

在某些程度上，一个人的品味与她的气质是相辅相成，品位的高低取决于一个女孩在日常里对新事物的发现，品位是自己独特的味道，每个女孩都要有自己的品味，一个廉价的饰品只要戴出了属于它的另类，它也能够表现出自己的品味。平常的时候可以多看看时尚书，提升一下自己对服饰等的欣赏度。

## 二：养成看书的习惯

女孩到了二十几岁后，就已经开始慢慢的接触社会了，在与别人交往的过程中，谈吐与修养是最能征服别人的。我不相信一个不喜欢看书的女孩，她会是充满智慧的。没事的时候，去到书店逛逛，认真的挑几本可以提升自己的书籍买回家阅读，不管是名著还是理财方面的或是激励方面的，都有值得我们学习的地方，书可以让人们的生活丰富，也可以让人们的思想改变，选择阅读一本好书，胜过一个优秀的辅导师。

喜欢看书的女孩，她一定是沉静且有着很好的心态，因为在书籍的海洋里，女孩可以大口的吸收着营养。喜欢看书的女孩，她一定是出口成章且优雅知性的女人。认真的阅读，可以让心情平静，而且书籍里暗藏着很大的乐趣，当遇到一本自己感兴趣的书时，会发现心情是愉悦的，而且每一本书里都有着很大的智慧，阅读过的书籍都会是女孩社交中的资本，相信没有人会喜欢与一个肤浅的女孩交往。选择了合适的书本，它能够教会人很多哲理，以及会让你学会以一种平和的心态去迎接生活里的痛苦或快乐。

## 三：要试着发现生活里的美

有些人因为情感 或工作上的挫折而让自己陷入一种不幸的思想中，而导致着她们会成为悲观的人，不管做什么事情都有着恐惧，怕输，或是觉得自己不会成功。一个人把自己标

榜成什么样，她就只能生活在自己给自己设下的心牢里，谁有资格说自己不会成功？谁敢说说自己不会成功？想成功的人都是乐观的人，悲观永远都是成功的阻碍，只有积极向上的情操才会让生活变得美好，相信明天一定比今天会好，只要你努力了，社会一定是公平的，不要报怨生活，否则只能证明你自己没有真正的去努力。

#### 四：跟有思想的优秀人交朋友

女孩到了二十几岁后，就要开始有目的性的去选择朋友，社会中的人脉非常的重要，而你选择加入的朋友圈也会对你的人生有着很大的影响，如果你的朋友都是一些积极向上乐观的人，你也会被他们感染的，如果你的朋友是一个悲观主义者，整天只知道报怨生活，却不会脚踏实地的工作，时间久了，你同样会被感染的。人在选择朋友的时候很重要，有时候如果想了解一个人，也可以从他的朋友是什么样的人来了解他的为人。不要轻易的交朋友，也要注意选择跟什么人交朋友。

一个好的朋友可以让你的人生有着很大的改变，他会让你变得乐观。女孩到了二十几岁后，要多一些朋友，自私一点也就是说，要多交一些对自己有帮助的朋友，你可以从他们的身上学到东西，但是想交朋友，你就要对他们付出真诚，不要只是为了想利用他们才与他们交往，没有人是傻子，你对别人好与不好，别人也都清楚的看得到。用自己的真诚与那些有思想的优秀人交朋友吧！

#### 五：远离泡沫偶像剧

女孩到了二十几岁后，就要开始远离那些虚假的偶像剧了，电视里的白马王子与灰姑娘都是生活里的男孩或女孩向往的，它并不是真的存在的，像电视剧里出现的一些情节有时候也深深的影响到了人们的观念，比如一些电视剧里会出现恶毒的婆婆，或是发现深爱自己的人竟然是自己的亲兄妹等，这

些情节就是为了让人们的情绪波动的，它并不能与现实生活挂钩，它是超越了生活的，女孩子不应该再沉溺于这种造假的童话氛围里了，有时间多看一些能够帮助自己的节目。

想了解社会并不能通过那些泡沫偶像剧，它们是毒，有些人中毒很深时，就会让它们直接影响自己的人生观与价值观，像一夜暴富或是一夜间一贫如洗在生活里或许会有，但不会像电视剧里播放的那些简单而直接，爱情与亲情也没有影片里的那样绝决与残忍，偶像剧会影响人们对社会的判断能力，所以，请远离泡沫偶像剧。相信一个优秀的女孩，应该不会花大把的时间沉溺在偶像剧里的。

## 六：学会忍耐与宽容

女孩到了二十几岁后，就要慢慢的学会忍耐与宽容了，社会并不是一个任性的地方，那些大小姐的脾气要慢慢的收敛了，因为可能有些时候就因为你的计较会让你失去自尊，成为被人指责的没有教养的女人。给那些不友好的人善意的微笑，即能够让对方无地自容，也能够给别人留下大度且善解人意的好印象。忍耐并不是懦弱，也不是伤自尊，而是宽容美。请放下理直气壮的坏脾气，在适当的时候让一步，不仅可以体现出你的涵养，而且还会让你成为受人欢迎的女孩。

生活里会遇到很多不公平的事情，也会遇到很多让你无法接受的人，我们不能试着去改变别人，与其非常愤怒的大声指责别人的行为，不如怀着理解的心态给对方一个微笑，任何一个人都不会去伤害一个善良的人。声嘶力竭的与别人争论并不能赢得所谓的自尊，反而让你丢掉自尊。

## 七：培养健康的心态，重视自己的身体

女孩到了二十几岁后，就要学会调节自己的心态，以及好好的保护自己的身体。身体是最重要的，相信每个人都知道，但是在真的做起来时，并不是一件简单的事情。二十几岁的

女孩在饮食方面已经应该开始注意了，建议多看一些关于饮食方面的书。任何一个女孩，千万不要为了这样或那样的理由不照顾自己的身体健康，不管明天有多么的美好，而你总是以一副生病的姿态去迎接它，也并不会感觉到它的美好的。

## 八：让美貌成为你的资本

女孩到了二十几岁后，就要开始让你的美貌发挥作用了，在适当的时候让你的美貌掌握着足够的发言权。漂亮的外貌并不是每个女孩都拥有的，让漂亮的外貌成为你的资本，在需要的时候用使用一下，它可以开启你人生中的很多困境，虽然有时候有人说漂亮的女孩都是花瓶，但是花瓶如果摆在了合适的位置，它就是艺术品。女孩的'青春美貌也只是短短的数年，所以要善于利用你的美貌。

但是女孩不能因为有了美貌就可以陷入自满中，有着美丽的外表又有着智慧的内在才是优秀的女人，请女孩们合理的利用自己的美貌，千万不要因为自己的短暂的美貌而让自己沉沦。

## 九：离开了任何一个男人，你都会活得很好

曾经我也以为我离开了他我不能活了，后来我问自己一百遍：离开了他，我还能不能活？结果有一百二十遍回答是：我会活的很好。女孩们千万不要践踏了自己，不要以为委曲求全就能换来一个男人的爱情，爱情是美丽的，女孩子也是美丽的，不容任何一个男人亵渎！离开那个不懂欣赏你的男人，这就是最华丽的转身，虽然心有不甘，但是痛苦的折磨反而让自己没有精力去经营你的工作或学习。

## 十：有着理财的动机，学习投资经营

女孩到了二十几岁，就要开始学会理财了，不要以为自己无法成为富翁，就花钱大手大脚的，也不要认为明天有挣不完

的钱，而把今天的钱花在不应该花的地方。现在市场上有很多关于理财方面的书，都是不错的，女孩子们有时间可以看一下，要养成理财的好习惯，用钱生钱，可以多看了些投资经营方面的书籍，它们都是无形的财富。女孩们，不管现在你的收入有多少，都要为你的明天打算着，聪明的女人应该知道如何的花钱，如何花钱其实也是一门艺术。

marry的老公是一个很有钱的男人，她有次跟我说他的老公，她说：我老公有的时候宁愿花很多钱去买一样东西，却在花小钱的时候计较。当时不懂，后来想想才发现，他老公之所以有钱就是因为他知道如何去花钱，把钱花在实用的东西上，不管是多么的贵都可以不眨下眼睛，而生活中有些多余的钱能省就省了。有些有钱人在生活中也会表现出吝啬，这就是他们一直以来的习惯，不然，他们是不会成为有钱人的。

十一：爱情跟婚姻是可以共同拥有的

女孩到了二十几岁，就要面临着婚姻的压力了，有人会说爱情跟婚姻是两码事，男人娶的女人是能一起过日子的，并不一定就是自己真正深爱的，女人嫁的男人是能给自己提供一个温暖且安逸的家，但并不定就是自己真正爱的。面对这些言论，好像很多人是为了结婚而结婚的，在家庭与社会的压力下，为了结婚而结婚了。有些人结婚也是有目的性的，可能是为了让自己有个地方停留，也可能是为了以后的事业有所帮助，也有可能是自己能从对方身上得到什么。

问一下那些甜蜜中的新婚，就会知道有时候爱情与婚姻是可以共同拥有的，所谓的婚姻是爱情的坟墓，只能说双方不懂得如何去经营爱情，相信当两个人决定结婚前，双方一定是对对方有感觉的，只是婚后的日子让爱情变平淡了。这仅仅只是因为是在婚姻以后，男人与女人都放下了爱情中的浪漫，投入到了工作中去。那些没结婚的女孩，千万不要为了某些目的而去结婚，结婚是非常单纯的事情，别搞的那么复杂，相信每个女孩都是渴望着爱情的。当女孩遇到自己深爱的那个

人时，就会发现，想跟他在一起，可能无所谓贫富，无所谓生死。女孩不要为了结婚而结婚，也不要为了想得到某种生活而结婚。

## 十二：谁说女人不如男

女孩到了二十几岁，就要坚信不管是在生活中还是在职场中，并不只有男人才能有建树的，现在女性的思想都新潮了，成功的女人在各行各业中都有出现，只要女人努力了，她同样可以在男人的世界里穿梭。女人的资本有很多，在职场中女人略显优势，在有些行业里，女人会发挥着自己独特的优势去拼搏着，她们都是美丽的，干练的气质，强硬的态度，都可以让男人臣服。女人不要总想着在厨房发展，有能力的女人才能够让男人们欣赏，现在不流行家庭主妇的角色了，外面有着大把精彩的世界等待着女人去追求。

## 十三：找一个能帮你实现梦想的老公

女孩到了二十几岁后，就要有着明确的梦想，然后再为了这个梦想去奋斗着，当你确定了一个梦想后千万不要改变，就好像当你发现到一个可以帮你实现梦想的男人，千万要想办法让他成为你的老公一样。女人不要以为有些梦想自己一个人就可以实现的，或者有些非常优秀的女人，特立独行的想通过自己的努力来实现梦想，但是如果有着男人做后盾，这个梦想就能得到很好的实现，特别是能提供资金支持的男人。

现在在生活里有梦想的女孩似乎很少，有些女孩只不过是想要拥有着简单的工作与简单的爱情，与一个男人在一起幸福的生活。而真正优秀的男人，他们也会希望自己的老婆是有抱负的女人，所以，如果女人有梦想，男人会全力支持的。女人完全可以让自己的梦想跟随着自己一起嫁给一个男人，只要他愿意帮你实现梦想，就说明他是一个懂得欣赏你的男人。

#### 十四：就让青春放肆一些，笑容灿烂一些

女孩到了二十几岁后，就是正值青春年华，有着大把的青春可以放肆的绽放。女孩子可以适当的时候倔强一些，可以适当的时候骄傲一些，可以让那些美丽的嘴角微微的牵动着。二十几岁的女孩是最美的，可以肆意的笑，可以倔强的哭。二十几岁的女孩不要怕输，青春才刚刚开始，我们有着输的资本，我们可以重新开始自己的追求。二十几岁的女孩要做最真的自己，最美的年华留给灿烂的微笑，让爱情都鲜明的呈现，要敢爱敢恨，敢于追求。

女孩到了二十几岁后，就是一朵盛开最美丽的花，女孩的一季花期一定要记得只开给自己看，千万不要为了别人让自己的花期接受不必要的摧残。二十几岁的女孩是一杯清茶，其中的清秀一定要留给懂得品尝的人，别让那些没有品味的人践踏了你的清纯气息。二十几岁的女孩是片蔚蓝色的天空，它可是悲伤的，也可以是宽敞的，但，请记住，它一定是有追求的。