

gǎnwù yào duì tā suì yǐ hòu xiàngmào fùzé
人生感悟：一个人要对他四十岁以后的相貌负责

guó jù gǔ huà jiào zuò xiàng yóu Měiguó jù zhì lǐ míng yán
中国有句古话，叫做“相由心生”。美国也有一句至理名言：
yào duì suì yǐ hòu xiàngmào fù zé shuō xiàngmào chú
“一个人要对他四十岁以后的相貌负责”。就是说，人的相貌除了
yí chuán zhòngyào hòu xiū xíng Biǎoqíng zhéshè jīngcháng
先天的遗传，更重要的是后天的修行。表情是心的折射，经常的
biǎoqíng huì yǐngxiǎng róngyán Suǒ yǐ yǎngyán bì xiān yǎngxīn
表情会影响一个人的容颜。所以，养颜必先养心。

Yǎng shǒuxiān duàn xuéxí jìng
养心，首先要不断学习。因为当你在学习的时候，你的心境
dānchún shéntài rènzhēn hào qí Dānchún jìng hào qí shéntài
是单纯的，你的神态是认真好奇的。单纯的心境和好奇的神态，
rútóng xīn wú zá niàn hái tóng me ér hào qí yǔ dānchún huì yǐndǎo
不是如同心无杂念的孩童么？而经常的好奇与单纯，又会引导
shēnxīn jiējìn nián qīng wàixíng hé nèixīn Dúshū nǚ zuì hǎo měi róng jì
你的身心接近年轻人的外形和内心。读书是女人最好的美容剂，
méiyǒu shū juàn qì nǚ yě xǔ piàoliàng dàn jué huì měilì Jīngcháng xīnshǎng
一个没有书卷气的女人也许“漂亮”，但决不会美丽。经常欣赏
huò cān yǔ yì shù ràng gāo yǎ yì shù táo yě xìngqíng jìng huà xīnlíng nǐ jǔ shǒu tóu zú zhī jiān
或参与艺术，让高雅艺术陶冶性情、净化心灵，你举手投足之间
zìrán huì yǒu zhōng wén huà yǔ yì shù qì yùn Hěn nán xiǎng xiàng jīngcháng chén jìn zài
自然会有一种文化与艺术的气韵。很难想象一个经常沉浸在
gāo yǎ yì shù fēn wéi lǐ huì yòng zhōng è lüè hé dī sù xīn tài duì dài zhōu wéi
高雅艺术氛围里的人，会用一种恶劣和低俗的心态对待周围的
hé shì
人和事。

Yǎngxīn hái yào bǎo chí liáng hǎo xīn tài yào míng ēn wàng chóu zuò hǎo shì yīn wèi zǒng bǎ
养心还要保持良好的心态，要铭恩忘仇做好事，因为总把
bié wǎng huài chù xiǎng de rén jué bù huì kuài lè Dāng nǐ zài jì dù fěi bàng mái yuàn wā kǔ
别人往坏处想的人绝不会快乐。当你在嫉妒，诽谤，埋怨，挖苦

bié shíhòu xīnjìng jué huì mínglǎng biǎoqíng yě huì gēn zhe chǒu lòu
别人的时候，你的心境决不会是明朗的，你的表情也会跟着丑陋
qǐ lái ér jīngcháng chǒu lòu huì dìnggé zài nǐ yuánběn duānzhuāng róngyán suǒ yǐ
起来。而经常的丑陋，会定格在你原本端庄的容颜上。所以，
shòuzhù néng wàng shī'ēn tú bào yǐ lǜ rén zhī xīn lǜ jǐ shù jǐ zhī xīn shù rén
受助不能忘，施恩不图报；以律人之心律己，恕己之心恕人。
Xīnhuái shànyì hé gǎnjī duō bāngzhù bié jiù huì wèi zì jǐ yōngyǒu nà me duō
心怀善意和感激，多帮助别人，我们就会为自己拥有那么多
hǎo péngyou ér kuài lè
好朋友而快乐。

Qiānwàn yào yīn biǎnsūn bié ér nònghuài zì jǐ xīnjìng zhēngníng zì jǐ
千万不要因贬损别人而弄坏了自己的心境、狰狞了自己的
miàn mù cǐ wài yào hé xǐhuān bān nòng shì fēi jì dù fěi bàng bié zài qǐ
面目。此外，不要和喜欢搬弄是非、嫉妒诽谤别人的人在一起，
fǒuzé bèi xiǎo rén de yǎnyán huài le xīnqíng jiù shì bùzhī bùjué de xiàng xiǎo rén
否则不是被小人的谗言坏了心情，就是不知不觉地像了小人。
Suǒ yǐ yuǎn lí xiǎo rén néng ěr gēn qīngjìng xīnjìng qì píng ěr qiě bù liú yú dī sù
所以，远离小人能耳根清净、心静气平，而且不流于低俗。

Měiguó zhù míng yǐng xīng Ào dài lì Hè běn dōu céng dǔ tā zài luó mǎ jià rì
美国著名影星奥黛丽·赫本，我们都曾一睹她在“罗马假日”
lǐ niánqīng fāng zī kě shì nǐ men jiànguò tā suì shí zī róng me Duānzhuāng chúnshàn
里的年轻芳姿，可是你们见过她60岁时的姿容么？端庄、纯善、
niǎoniǎo tíng tíng měi de xiàng fú huà lǐ shèngmǔ yīnwèi tā jǐ shí nián lái yì zhí bǎo chí
袅袅婷婷，美得像一幅画里的圣母。因为她几十年来一直保持
yuè dú xí guàn yì zhí jiē shòu gāo yǎ yì shù xūn tāo zhí xiàng cí shàn jī gòu juān kuǎn
阅读的习惯、一直接受高雅艺术的熏陶、一直向慈善机构捐款、
zhí xiàng kùn nán rén men shēn chū yuán zhù shǒu
一直向困难的人们伸出援助的手！

Kuài lè de yíng jiē měi zǎo chén yǒu shàn de xiàng zhōu wéi qīn rén hé tóng shì càn rán de
快乐地迎接每一个早晨，友善地向周围的亲人和同事粲然地
wēi xiào wú lùn yù dào duō dà de wù jiě hé bù gōng zhǐ yào bǎo chí xīn zhōng de gāo guì nà me
微笑，无论遇到多大的误解和不公，只要保持心中的高贵，那么
jí shǐ mǎn tóu bái fà liǎn jiǔ huā yě yī rán měi lì nián qīng
即使我们满头白发、一脸菊花，也依然美丽年轻。