



人生不是从30岁开始， 20岁的人生依旧有意义

现在的你是不是这样生活的：

- 立志今天要早睡，却熬夜到天明
- 立志开始每天运动，却坚持不了两天
- 立志不吃垃圾食品，却把零食往嘴里送

当我们以为自己还年轻的时候，其实我们已经在渐渐地老去，多少人在年轻的时候不断消耗自己的健康，等到30岁，即便你化再贵的妆，也遮不住黑眼圈；吃再多的保养品，也难以治愈已经疲惫的身体.....

年轻并不是资本，健康才是。你的人生不是从30岁才开始，20岁的你，就应该学会健康生活，养成良好的习惯，你走的每一步，做出的每一个决定，都会影响你以后的人生。下面我们来看看心理咨询师Meg Jay对年轻人所做的人生建议吧！

对年轻人的人生建议

 [TED：人生不是从30岁开始，20岁的人生依旧有意义](#)

