

缓解心情压抑的短句子

1.
不要着急，最好的总会在最不经意的时候出现。那我们要做的就是：怀揣希望去努力，静待美好的出现。
2.
那次的结果你和我一起感冒了好几天！我在心里暗暗下决心今生不管怎样我都要好好爱你，保护你，尽我最大的努力让你幸福！
3.
请给自己一个自信的微笑，坦然的面对曾经的一切，失利过、无奈过、伤悲过、彷徨过，都统统的一笑而过，因为明天又将是崭新的开始。朋友，请为了美好的明天而继续努力奋斗吧！
4.
不与别人盲目攀比，自己就会悠然自得；不把人生目标定得太高，自己就会欢乐常在；不刻意追求完美，自己就会远离痛苦；不是时时苛求自己，自己就会活在自在；不每每吹毛求疵，自己就会轻轻松松。
5.
赶快让心情好起来吧，你看就连今天的阳光都如此明媚灿烂，都在努力为你驱逐烦恼焦躁，希望你灰暗的心情在此刻明亮起来，去迎接美好的明天！
6.
当你特别烦躁的时候，先保持冷静，或者看一部开心的电影，或者喝一大杯茶。不要试图跟朋友聊天。朋友是跟你分享快乐的人，而不是分享你痛苦的人；不要做一个唠唠叨叨抱怨的人，从现在起，要学会自己去化解，去承受。

7.
强大一些，要相信你自己；坚定一些，要相信自己的感觉。生命中有许多东西是可遇不可求。时间最不偏私，给任何人都是二十四小时；时间也最偏私，给任何人都不是二十四小时。

8.
你不要一直不满人家，你应该一直检讨自己才对。不满人家，是苦了你自己。

9.
当你的工作不顺利时，当你的生活不如意时，当你的心情不舒畅时，就想想我们之间的爱吧。我想在我们浓烈的爱情面前，一切不如意都是渺小的！

10.
人生的痛苦你经历了多少回，别再问它别在管它别太累，让往事飞，让往事别苦苦把你跟随，让往事飞，乌云它散去前方终明媚，忘掉伤悲忘掉事非，忘掉那一切艰辛，明天一定会更美！

11.
没有人知道鱼落泪，水知道，因为鱼在水心里。没有人知道你憔悴，我知道，因为你在心里。你知道我一直在等待，等你打开心扉，给你宽慰。

12.
快乐是良药，医治苦闷的心。快乐是闺蜜，多同闺蜜打打交道，收获会不少。快乐是块宝，你抱的越紧，它的光亮越亮。朋友，愿你日日与快乐相随，与开心相伴！

13.
其实，这样的失败根本不足以证明什么，失败只能让我们真正长大，懂得更多，让我们成熟起来。可以说，我们如果不经历失败就难达到成功的彼岸。

14.

其实，这样的失败根本不足以证明什么，失败只能让我们真正长大，懂得更多，让我们成熟起来。可以说，我们如果不经历失败就难达到成功的彼岸！

15.

总该长大，总该试着去成熟，放弃一些曾经你以为分离不了的东西，即使这个过程漫长且难捱，当作睡前关上的灯吧，明早醒来，阳光还在。

16.

在这个世界上，真的存在另一种爱情，没有撕心裂肺的疼，没有你来我往布满荆棘的试探，也没有你若分手我便上吊的惨烈。这种爱让你感觉安心，踏实，不纠结，只有令人羡慕的美好。

17.

该来的都会来，该走的全会走，别抗拒，别挽留，别贪恋，别不舍，别担心。学着看淡一些事情，才是对自己最好的保护。亲爱的，愿你像向日葵一样，每天都充满正能量，开始元气满满的一天。

18.

百毒不侵的内心，往往会被一句简单的安慰打败，刀枪不入的伪装，常常在懂你的人面前彻底投降。

19.

当你的工作不顺心时，当你的生活不如意时，当你的心情不舒畅时，就想想我们之间的爱吧。我想在我们浓烈的爱情面前，一切不如意都是渺小的。

20.

人生在于修行，修行则在于领悟。岁月难饶，光阴不逮，幸福并不复杂。饿时，饭是幸福，够饱即可；渴时，水是幸福，够饮即可；穷时，钱是幸福，够用即可；累时，闲是幸福，够畅即可；人生，由我不由天，幸福，由心不由境。

21.

不要后悔，无论怎样都不要后悔，后悔的情绪比你所做错的事更加可怕，因为这会摧毁你的自信，自尊以及很有可能让你去做一件更错的事。

22.

愿你在被打击时，记起你的珍贵，抵抗恶意；愿你在迷茫时，坚信你的珍贵。爱你所爱，行你所行，听从你心，无问西东。

23.

每一个不懂爱的人，都会遇到一个懂爱的人。然后经历一场撕心裂肺的爱情，然后分开。后来不懂爱的人慢慢懂了。懂爱的人，却不敢再爱了；不管你爱过多少人，不管你爱得多么痛苦或快乐，最后，你不是学会了怎样恋爱，而是学会了怎样去爱自己。

24.

当你愉悦时，你要想，这愉悦不是永恒的。当你痛苦时你要想这痛苦也不是永恒的。

25.

没什么好伤心的，失去你只会成为他的遗憾，你那么善良可爱，错过的人以后一定都会后悔莫及。

26.

人生不如意事，十有八九，不为其他，为这一二件如意事，也要高兴起来。人生不是得到的太少，而是拥有的太多，感恩心态，让你享受知足之乐。朋友想开些，快乐些！

27.

车到山前必有路，没路可以先开路，开路就得有乐观，愚公因此敢移山，矢志不渝是前行，握紧拳头勇登攀，加油鼓励看好你，一天更比一天强！见信吉祥！

28.

不要想得太复杂，简简单单做人、认认真真做事、快快乐乐生活，把握

好现在即可。

29.

如果事与愿违，就相信上天一定另有安排；所有失去的，都会以另外一种方式归来。你要相信，只要努力，时间不会亏待你。

30.

曾经拥有的，不要忘记。不能得到的，更要珍惜。属于自己的，不要放弃。已经失去的，留作回忆。

31.

人活着一天，就是有福气，就应该珍惜。人生短短几十年，不要给自己留下更多的遗憾，日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

32.

人来到这世上是握着手的，因为他想要很多东西；当死去的时候，手是松开的，因为想开了。

33.

在乎彼此要懂珍惜，变老路上善待自己，老有所依老有所靠，的确人生很不容易，路上有你不感孤单，上下左右圆圆满满，向着阳光一路向前，阳光明媚无限美好，向着美好芬芳自己，暖暖流淌我的心里。

34.

只要你自己不倒，别人可以把你按倒在地上，却不能阻止你满面灰尘遍体伤痕地站起来。

35.

现实再疼，也要微笑。忘记过去的一切不愉快，现在开始，做好自己，过好每一秒钟。就算再想哭，也要微笑。

36.

为你的难过而快乐的，是敌人；为你的快乐而快乐的，是朋友；为你的

难过而难过的，就是那些该放进心里的人。

37.

谁不是从一个心地善良的孩子，被现实折磨成一个心机深重的疯子，从此开始，你的世界，与我无关，我的世界，你也只配旁观。

38.

总是羡慕别人的生活，就会给自己造成混乱和迷茫，甚至使自己不得安宁，羡慕别人的代价，常常就是失去自我。不去羡慕别人，你的日子就会变得平静，从容不迫。不去羡慕别人，你才会找到自己的生活，完成你自己的事业，达到自己的目标，过好你自己的日子。

39.

把生活中的不如意都忘了吧！伤心和烦恼是不属于你的，挣脱过去，努力让自己走出来，感受今天的阳光，抚摸昨日的沧桑，你会发现：过去只是生活的积累，现在才是最重要的，请你把握现在，享受当下！

40.

给自己一些时间。原谅做过很多傻事的自己。接受自己，爱自己。过去的都会过去，该来的都在路上。挥别错的才能和对的相逢。

41.

总会有些日子里，风有点大，雨有点急，天有点黑，人有点累，而脚下的砂石有点多。或许不知道怎么让自己安然走过这一段路，但我想，只要还想走下去，经历的一切，最终都只不过过眼云烟。

42.

你的工作失去了，我很吃惊也很难过。但我知道，一定还有更好的工作在等着你，咱们有时间一起来好好想一想。无论如何你都必须要振作和乐观！

43.

爱是一种感受，即使痛苦也觉得幸福；爱是一种体会即使心碎也会觉得甜蜜；爱是一种经历，即使破碎也会觉得美丽。朋友，请不要放弃，再

找寻另一个自己的天地。

44.

人生本过客，何必千千结，我们的青春总是在不经意间逝去，时间真如流水，不停歇地流去，不可以拾取也不会为你停滞不前。人生也是如此的，失去了就是不会再来，青春年少不会重回。

45.

爱而不得的时候，看开一点；被别人误解的时候，做好自己；遇到困境的时候，坚强一点；看不到希望的时候，乐观一点。

46.

将过去抱的太紧，就会腾不出手来拥抱现在。与其伤心回忆，不如微笑遗忘。

47.

没有谁能左右你的情绪，只有你自己不放过自己，不要再熬夜了，谁心里没有故事，只是学会了控制。

48.

人生除了生死都是小事，凡事看开一点，看淡一点，经历点苦痛折磨，没什么大不了。

49.

善恶因果循环，没有谁是天生的赢家，好逸恶劳终会自食恶果。同样，没有谁会至始至终的快乐，因为通往快乐的路上会有很多很多眼泪。没有谁会注定痛苦，因为风雨之后总会有阳光从天边，明媚升起。

50.

不要太乖，不想做的事可以拒绝，做不到的事不用勉强，不喜欢的话假装没听见。人生不是用来讨好别人的，而是要善待自己。

51.

把委屈和泪水都咽下去，输不起就不要输，死不了就站起来，告诉所有

看不起你的人：我很好。

52.

假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨。不顺心时暂且克制自己，相信吧，快乐之日就会到来。

53.

任何事，任何人，都会成为过去，不要跟它过不去。放下，是为了更好地前行。

54.

被人误解很正常，哪怕是你最亲的人。不要总盼着别人跟你想到一起，毕竟心不同，想法就不一样。出现矛盾时，不妨一笑而过，相信时间是最好的磨合剂。

55.

生活总是这样，不能叫人处处都满意。但我们还要热情地活下去。人活一生，值得爱的东西很多，不要因为一个不满意，就灰心。

56.

每个人的性格中，都有某些无法让人接受的部分，再美好的人也一样。所以不要苛求别人，也不要埋怨自己。

57.

不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来，当你经历过一些事情的时候，眼前的风景已经和从前不一样了。

58.

动心的时候万物复苏，什么都奔向欢喜，伤心的时候销声匿迹，什么都归于叹息，故事的开头总是这样，适逢其会，猝不及防，故事的结局总是这样，花开两朵，天各一方。

59.

没有谁是因为一时冲动离开你的，你看见的只是它崩溃的那个瞬间，爱

是积累来的，不爱了也是。

60.

生命中总有那么一段时光，充满不安，可是除了勇敢面对，我们别无选择。

61.

一个人的自愈的能力越强，才越有可能接近幸福。做一个寡言，却心有一片海的人，不伤人害己，于淡泊中，平和自在。

62.

时间的变换，去了旧伤或许又来了新疤；别人帮得了你一时，帮不了你一世。要定期的对记忆进行一次删除，把不愉快的人和事从记忆中摒弃，人生苦短，财富地位都是附加的，生不带来死不带去，简单生活就是快乐的生活。

63.

曾经解不开的心结，随着时间推移，心智的成熟，你会发现并没有过不去的坎。

64.

有一个懂你的人，那是最大的幸福。这个人，不一定十全十美，但他能读懂你，能走进你的心灵深处，能看懂你心里的一切。一直的在你身边，默默守护你，那真正爱你的人不会说许多爱你的话，却会做许多爱你的事。

65.

难过就不要听扰心绪的歌，饿了的话就吃东西，怕黑就不要待在暗处，你总是一个人，别为难自己。

66.

不管前方的路有多苦，只要走的方向正确，不管多么崎岖不平，都比站在原地更接近幸福。

67.

生活总是让我们遍体鳞伤，但到后来，那些受伤的地方，一定会变成我们最强壮的地方。

68.

太多的为什么，没有答案；太多的答案，没有为什么。一切皆有定数，求之不得，弃之不舍。

69.

生活中就得拿得起，放得下，失利了，重新再来；跌倒了，重新站起。没什么大不了的，没什么可自责的，只要用心的面对生活，每一天都会将是精彩的，每一天都将是快乐的！

70.

不要为了任何人委屈自己，我们辛辛苦苦来到这个世界上，可能春风得意，也可能坎坷不平，如果不喜欢，那就去改变，如果改变不了，那就去适应。

71.

时间会慢慢沉淀，有些人会在你心底慢慢模糊，学会放手，你的幸福需要自己的成全。

72.

有许多诺言，许下的时候，谁都没有想过我们无法实现它。有些人的一生，是直达车。有些人却是慢车，中间总要经过许多站，经历许多人。出去外面走走，这个世界能给你的，往往能比我们一直乱想的东，谁不虚伪，谁不善变，谁都不是谁的谁。又何必把一些人，一些事看的那么重要。

73.

抬头看看天空，天还是那么蓝，云还是那么白，这个世界没有解决不了的事情，只是看你自己愿不愿意去解决而已。放声大哭，哭过之后你还是你，这个世界也还是那样，不会因为你的伤心而改变什么，所以你更应该要开心的过下去。过去的终已过去，重要的是如何面对未来。

74.

那些随随便便就能从你生命里消失的，根本不值得去留恋，真正在意你的不会离开。要走的就让他走，如果他今天还爱你，是说什么都不会轻易放手的。所以，祈求得来的爱情，是没用的，擦干眼泪，把最后一点尊严留给自己吧。

75.

心情不好时，要经常问自己，你有什么而不是没有什么。如果你还觉得不爽，你就抬眼望窗外，世界很大，风景很美。走出去晒晒，阳光是免费的，不要蜷缩在一小块阴影里。

76.

没有人会关心你付出过多少努力，撑得累不累，摔得痛不痛，他们只会看你最后站在什么位置，然后羡慕或鄙夷。

77.

没有比较，就显不出长处；没有欣赏的人，乌鸦的歌声也就和云雀一样。要是夜莺在白天杂在聒噪里歌唱，人家绝不以为它比鹩鹛唱得更美。多少事情正因逢到有利的环境，才能到达尽善的境界，博得一声恰当的赞赏。

78.

做事是经常的，出错是难免的。别把自己扮成圣人，别用完美来苛求，只有略去过去的败笔，才能书写未来的华章。

79.

人生苦短，生命宝贵，活就好好活一回，该担当的担当，该面对的面对，该翻篇的翻篇，该忘记的忘记，做事不后悔，做人心会安，就是最美的人生！

80.

确实失去，就要越坚强，过去的事就让它过去，无法挽回过去。就让我们坚强起来，失去了一个人，至少还有其他人，不会让我们觉得寂寞的。

81.

面对嘲笑，总要努力一下啊，就算破茧变不成蝴蝶，也要变成么蛾子晃花那些人的眼！

82.

今天要收拾心情，继续前行。让豁达成为习惯，用心去感受生活，生活就会给你回报。而美好的人生不需要多富足多成功，所谓美好人生，只是最简单淳朴的小幸福。

83.

不要对爱你的人太过刻薄，一辈子真正对你好的人也没有几个，多少人在一切都将失去时才幡然醒悟。每个人都有脾气，为你忍下所有的怒气，仅仅因为那个人比你更心疼你。

84.

你要相信，这个世界运气是守恒的，你现在所受的苦最终会变成你喜欢的甜，你就权当是尚处于在一个长假，好好休息，等到时来运转，人生才刚刚开始。

85.

没有一幅画是不被别人评价的，没有一个人是不被别人议论的。自己要是沉默寡言，有人会指责“城府很深”；自己要是善于健谈，有人又会指责“夸夸其谈”；自己要是赞美别人，有人会指责“别有用心”；自己要是善意批评，有人更会暴跳如雷，认为“多管闲事”。光看别人的脸色，自己还活不活。

86.

即使满身伤痕，也还是要微笑面对吧，只是要有多灿烂的笑，才能掩饰得了泪水和伤痛呢。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/om593kzbsc.html>