

如何开导心情压抑的人

1.
忽冷忽热最折磨人，反反复复最伤人。与其互相猜忌，不如各奔东西，笑的大方，走的坦荡。
2.
夸奖我们，赞叹我们的，这都不是名师。会讲我们，指示我们的，这才是善知识，有了他们我们才会进步。
3.
我们都是一群多么可怜的人，喜欢的人得不到，得到的不珍惜，在一起的怀疑，失去的怀念，怀念的想相见，相见的恨晚，终其一生，都满是遗憾。
4.
忘了那些不快乐的事吧！连上帝都认为伤心和烦恼是不属于你的。努力让自己走出来，你会感到今天的太阳比昨天更温暖！今天的天空比昨天更蔚蓝！
5.
你要学会捂上自己的耳朵，不去听那些熙熙攘攘的声音；这个世界上没有不苦逼的人，真正能治愈自己的，只有你自己。
6.
给自己时间，不要焦急，一步一步来，一日一日过，请相信生命的韧性是惊人的，跟自己向上的心去合作，不要放弃对自己的爱护。
7.
再黑的黑夜也会迎来黎明，再长的坎坷也会出现平路，怀抱着一棵永不

放弃的希望之心，明天就会有温暖的阳光雨露。

8.
无论怎样，一个人借故堕落，总是不值得原谅的，越是没人爱，越要爱自己。

9.
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。

10.
很多人不需要再见，因为只是路过而已。总有一些时光，要在过去后，才会发现它已深深刻在记忆中。谢谢你来过，很遗憾你还是离开。

11.
你要去相信，没有到不了的明天。不管你现在是一个人，走在异乡的街道上始终没有找到一丝归属感。还是你在跟朋友们一起吃饭，开心地笑着的时候闪过一丝落寞。也不要管你现在是在图书馆里，背着怎么也看不进去的英语单词。

12.
别人对你说的话，做的事，从来不能决定你是什么样的人；你对别人说的话，做的事，才能决定你是什么样的人。

13.
当你觉得处处不如人时，不要自卑，记得每个人都有自己的闪光点；当别人忽略你时，不要伤心，每个人都有自己的生活；当你很无助时，不要忍着，哭过必须振作。即使输了一切，也不要输掉微笑！

14.
当我面朝大海的时候，别人正春暖花开，当我想和大海一起死去，而它却已先成为死海。

15.

人活在世上有太多的牵绊，太多的不舍，因为那些旧东西烙上了昨日的欢痕，所以总是狠不下心来。丢弃需要勇气，珍藏需要空间。

16.

人生需要归零。每过一段时间，都要将过去清零，让自己重新开始。别让过去成为现在的包袱，轻装上阵才能走得更远。

17.

水至清则无鱼，人至察则无友。处处不能容忍别人的缺点，那么人人都变成“坏人”，也就无法和平相处。以“恶”的眼光看世界，世界无处不是破残的；以“善”眼光看世界，世界总有可爱处。自己多看别人的长处，就会越瞧越可爱。

18.

感情有时候就是，一个前人栽树后人乘凉的过程，可是我教你学会爱，不是叫你去爱别人的。

19.

人生总是这样，你想要的东西总要到你不再指望的那一刻，才姗姗来迟。所以你别急，你要等。

20.

如果遇到了不顺心的事情就回头看看，你会发现还有我从始至终都在陪伴着你。

21.

上天安排你经历苦难，自然有它的道理，你不必与人攀比，也不必沮丧，只需勇敢地迎接挑战。

22.

一个人的世界总需要另一个人做陪衬，他离开了，那是他衬不起你，相信自己会有更好的明天。

23.

有个女士想减肥，给自己规定一天做二十个俯卧撑，当她俯卧在床上做第一个时，撑了一半没撑起来，于是安慰自己：今天先俯卧，明天再撑吧！

24.

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。

25.

生命不是一场赛跑，而是一次旅行。遇到一件事，喜欢它就享受它；不喜欢就避开它，其实，人生就是这样。

26.

当你还没强大到一定程度，没必要到处抱怨你的处境，默默做好你该做的事情，等你变得足够好，自然会有配得上你的人，拉你进更好的圈子，到那时，你会站在新的高度，拥抱更美的风景。

27.

任何吃不下的东西都可以让垃圾桶去吃，同样，任何解决不了的问题都可以让时间去解决。

28.

如果一个人给了你诸多痛苦，不要忍。很多人把退让当宽容，但宽容的前提是互相体谅。只因太能忍，所以才永远不能翻身。脾气这东西，多不得，但一点没有也不行。

29.

你要相信在这个世界上，有人正在穿过拥挤的人潮，怀着沉甸甸的爱，正在向你奔来。

30.

生命太短，没留时间给我们每日带着遗憾醒来。所以去爱那些对你好的

人，忘掉那些不知珍惜你的人。

31.

别抱怨生活，别放弃梦想，把每天的日子，尽量过得开心一点、有趣一点、有意义一点。

32.

别为枯萎的爱情哭泣，别因虚伪的甜言沉迷，不懂珍惜你的人又何必在乎，你是公主，终有一天会找到属于你的王子，静静等待吧，我的朋友，那一天很快就回来的。

33.

人累了，就休息；心累了，就淡定。长大了，成熟了，很多事情就看透了。

34.

我特别理解你，虽然我没参加竞聘，但是我能理解，懂你的心情，说不定下次你就能成功。

35.

学会自己欣赏自己，等于拥有了获取快乐的金钥匙。欣赏自己不是孤芳自赏，欣赏自己不是唯我独尊，欣赏自己不是自我陶醉，欣赏自己更不是固步自封...自己给自己一些自信，自己给自己一点愉快，自己给自己一脸微笑，何愁没有人生的快乐呢！

36.

做有用的事，说勇敢的话，想美好的事，睡安稳的觉。把时间用在进步上，而不是抱怨上。

37.

这个世界已经有很多人和事会让你失望，而最不应该的，就是自己还令自己失望。请记住，社会很残酷，你要活得有温度！

38.

想起含羞草的天空和消逝的青鸟，想起那张记起又忘了的脸，我的飞燕，已寻不到你旧时的屋檐，你的问候是小雨过后的笑容，爱与痛纷纷将我纠缠。

39.

晨练的人和往常一样，有的在跑步，有的在跳舞，有的在打太极，有的也如我一样在郊外的树林里散步。郊外或许因为有了这人活动，显得不再那么仓促，则是一份安然的心情在接受着岁月的来来往往。

40.

有时候很喜欢看影视剧的穿越桥段，因为可以对以往的表现做修正，然后根据对方的反应来做出判断。然而现实里只有一次机会，只能在未来的现实中努力尝试，全力以赴去避免愧疚。

41.

生活就像一场戏，既有乐来又有气，不能事事都顺利，总要遇些不如意，乐事来了要珍惜，悲伤降临勿哭泣。愿知足常乐，学会珍惜！

42.

人生要经过多少寂寞的等待，才能终将等到我们要等的人儿。我就这样感受着，疼痛着，清醒着，因为我不知道我能有个多少这样的时间来想念一个人。

43.

在一切变好之前，我们总要经历一些不开心的日子，这段日子也许很长，也许只是一觉醒来。有时候，选择快乐，更需要勇气。

44.

看不到的，就别为难，人生本是单行线，属于你的景色不多；看不懂的，就别追究，凡事还是糊涂好，自己知道自己就好，人生简单也就快乐。快乐不能仰仗别人，只能自己去寻找，面对人生的许多无奈，如果你不能改变，那就改变自己的心态。

45.

有人说，人生有两杯必喝之水，一杯是苦水，一杯是甜水，没有人能回避得了。区别不过是不同的人喝甜水和喝苦水的顺序不同，成功者往往先喝苦水，再喝甜水；而一般人都是先喝甜水，再喝苦水。在成功的过程中，持之以恒非常重要，面对挫折时，要告诉自己：坚持，再来一次。

46.

我在太阳刺眼的老街上不断地走着，像是有个声音在我身后温柔地，悲凉地提醒我——继续漂泊吧，你无路可去了。

47.

女人如果不性感，就要感性；如果没有感性，就要理性；如果没有理性，就要有自知之明；如果连这个都没有了，她只有不幸。

48.

我无力伪装，天生不是戏子模样。沉默是心灵的痛哭，来路本是荆棘载途，我的忧伤你可曾拾到？它碎了一路。

49.

不要动不动就倾其所有，与其卑微到尘土里，不如留一些骄傲与疼爱给自己，最卑贱不过感情，最凉不过人心。

50.

再难过的事情，得让它过去了才能重新开始，总是纠缠不放，那就不是跟事情过不去，而是在跟自己过不去。

51.

如果你不努力，一年后的你还是原来的你，只是老了一岁。每个人都会死，不要让自己年轻时有太多遗憾，别让你配不上自己的野心，也辜负了曾经经历的苦难，最能让人感到快乐的事，莫过于经过一番努力后，所有东西正慢慢变成你想要的样子。

52.

你要去变得更好，不要总是回头看那些曾经伤害过你的人，路还很长，

温暖的事情以后一定会发生。

53.

不要活的太累，不要忙的太疲惫；想吃了不要嫌贵，想穿了不要说浪费；心烦了找朋友聚会，瞌睡了倒头就睡。

54.

得不到的事物别惦记，负能量的事物要远离，人生本就不差风雨，就别再为己徒增伤悲。

55.

我不敢休息，因为我没有存款。我不敢说累，因为我没有成就。我不敢偷懒，因为我还要生活。我能放弃选择，但是我不能选择放弃。坚强、拼搏是我唯一的选择。

56.

难过的时候告诉自己，坏事情总会过去的。生活不是一场赛跑，而是一次旅行，要学会好好欣赏每一段路程。种下一个善念，收获一种良知；种下一种良知，收获一种道德；种下一种道德，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种性格；种下一种性格，收获一个人生。

57.

孤独是一种感觉，但长时刻的孤独总是个人变得更加忧郁和敏感，可不容易愉悦了，真的期望你能变得愉悦，正因咱们也都有以前经历过悲哀，失败。

58.

当世界对你背过身去，不要伤心，他在酝酿给你一个更美的拥抱。或许总有一段时间，会诸事不顺，整日都是阴云密布，但是不要失望，荡气回肠是为了最美的平凡。

59.

多心的人注定活得辛苦，因为太容易被别人的情绪所左右。多心的人总是胡思乱想，结果是困在一团乱麻般的思绪中，动弹不得。有时候，与

其多心，不如少根筋。

60.

别说你最爱的是谁，人生还很长，谁也无法预知明天，也许你的真爱会在下一秒等着你。

61.

做人勇敢一点，里外信息一致比较好，毕竟我们想要隐藏的内在，在相处渐久之后，总会有水落石出的一天。

62.

谁都不希望被冷落，不管是谁，主动久了，得不到回应都会灰心丧气。如果失望攒够了，那就离开吧。

63.

有时候，你需要做的就是闭嘴，放下所谓的自尊，承认自己的错误。这不叫放弃，而叫成长。

64.

心累的时候，别气馁，别愁眉不展，生活是自己的，何必让自己过的不开心，何必让自己活的那么累。

65.

你可能会经历一个充满叹息的炎热夏天，一个充满唠叨的苍凉秋天，一个充满羡慕的寒冷冬天和一个充满硝烟的紧张春天，这又何妨？只为拥抱明年凉爽的夏。

66.

自己的伤痛自己清楚，自己的哀怨自己明白，自己的快乐自己感受。也许自己眼中的地狱，却是别人眼中的天堂；也许自己眼中的天堂，却是别人眼中的地狱。生活就是这般的滑稽。不要总疑春色在人家，关键在于自己心态的调整。

67.

放下了，就不该后悔。失去了，就不该回忆。放下该放下的你，退出没结局的剧。

68.

不要过份依赖友谊，或者花很多心思去猜度身边的人对你是否真心，一个人生活不会死，体会孤单是成长必修课，谁都要经历。人生路漫长，如果有一段实在是没人陪你热闹同行，你要对踽踽独行的自己说，走过这段就好，前方有更好的风景和更好的人等着。

69.

慢慢的学会了一个人在风中承受，不在期望谁的手，世间叵测，人心难测，能自己扛就扛，别声张，你满腹的委屈，在别人那可能只是好笑和矫情。

70.

人生的天气我们是无法预知的，更是不能改变的，只有好好珍惜，好好适应，朗晴的日子，让我们心中的每一个角落都洒满阳光；阴霾的时刻，让我们暂且忍耐一下，坚信乌云是遮不住太阳的！

71.

不要认为失去了一切，不要为这点小事而沮丧，成功的路不只一条，重新开始，再来一次，其实，还有很多机会，只要我们能好好的把握祝。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/4cln1psl92.html>