

睡觉前发的高质量朋友圈

1.
白天不论再忙，夜晚也是要睡的；工作不论再烦，休息也是必须的；无论心里有多少千头万绪，亲，记住，咱没有过不去的坎儿，休息好了什么都可以搞定！好好睡觉，一会儿我让周公帮我检查！晚安！
2.
世上并没有用来鼓励工作努力的赏赐，所有的赏赐都只是被用来奖励工作成果的。晚安！
3.
这城市总是风很大，孤独的人总是晚回家，外面不像你想的那么好，风雨都要自己挡，愿每个独自走夜路的你都足够坚强。晚安！
4.
当你春风得意时，留点空白给思考，莫让得意冲昏头脑；当你痛苦时，留点空白给安慰，莫让痛苦窒息心灵。晚安！
5.
多么希望有一天，我灵光乍现，不远万里，去到你面前，许你天底下最动听的誓言，让你从此，了无牵绊，随我看尽山花烂漫，与我说一生一世的晚安。晚安！
6.
不要为了迎合所有人，把自己过得这么累，费尽心思让所有人都开心，你会忘了自己该怎么笑。晚安！
7.
所有人和事，自己问心无愧就好，不是你的也别强求，反正离去的，都

是风景，留下的，才是人生。晚安！

8.
学会将琐碎的日子过出新意，简静岁月里，安排好自己的心，一念浅喜，一念深爱。与其担心未来，牺牲现在去为那些可能的意外做准备，不如好好用心把每一天过好。

9.
任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应反过来控制情绪。无论情况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。晚安！

10.
人对你好是福气，对你一般是本分，不是所有的付出都有回报，所以不要带着求回报的心理付出，谁也不是谁的义务，所以珍惜对你好的人。对你好不是因为付出，只是我愿意，如此而已，所以不会伤人不会伤己。

11.
即使再忙碌，也要时刻记录着人生的攀爬；偶尔想念中，莫要忘记行走天涯的潇洒；时光匆匆过，带走了以往芬芳的年华；深深祝福中，诉说着一往情深的牵挂；黎明的晨曦中，朋友，愿你人生如饮茶，芳香幸福，快乐静佳，晚安！

12.
相逢是百年许下的愿相知是今生美丽的兑现；相知是心灵的契约；相聚是永恒的心愿！每一个信息都是我最好的问候！今晚做个好梦晚安！

13.
到一定年龄，必须扔掉四样东西：没意义的酒局，不爱你的人，看不起你的亲戚，虚情假意的“朋友”，但同时应该拥有四样东西：扬在脸上的自信，长在心里的善良，融进血液的骨气和刻在生命里的坚强。晚安！

14.

人生如戏，充满讽刺，在拥有时忘却珍惜，在失去时渴望拥有，没有人可以真的大彻大悟。

15.

水的清澈，并非因为它不含杂质，而是在于懂得沉淀；心的通透，不是因为没有任何杂念，而是在于明白取舍。

16.

如果有缘，错过了还会重来；如果无缘，相遇了也会离开。相识就是一种缘分，相交就是一种情分。聚有聚的理由，离有离的借口，爱你的人会追随你，想你的人会联系你，人生就像蒲公英，看似自由，却身不由己，有些事，不是不在意，而是在意了又能怎样，人生没有如果，只有后果和结果。晚安。

17.生活永远都这么累，我们该做的就是简单的活着。

18.

世态炎凉，玩的起继续，玩不起出局；人心难测，知人知面难知心，掏心掏肺难握情。身不由己的若干伪装，也许是应对世事无常；言不由衷的嘴角上扬，或许是踉踉跄跄的坚强。

19.

生活不能等待别人来安排，你想要什么样的生活只有你自己知道。自己去规划和设计，自己去争取和奋斗，自己去调整 and 改变，你才能一点一点距离理想生活越来越近。纵使不会事事如意，但你可以骄傲地说，我曾用尽全力，所以不会遗憾。晚安。

20.

空想无论怎么恍惚，它总暗藏在我们心底，使我们的的心境永远得不到安全，直到空想成为事实。晚安！

21.

孤独，是因为你值得拥有更好的。每个人都有一段独行的时光，或长或

短，都是无可回避的过程。孤独的人，不必总觉得生命空空荡荡。总要腾空双手，才能接住更好的一切。晚安！

22.

生活本来就不易，不必事事渴求别人的理解和认同，静静的过自己的生活。心若不动，风又奈何。你若不伤，岁月无恙。

23.

人越往上走，心应该越能往下沉，心里踏实了，脚下的路才能走得安稳。所以呢，向往富足是好的，但在通往富足的路上，别忘了带上知足的心。

24.

如果心倦了就找个时间休息，如果梦破了就找个机会修补。夜静然，人释然才能好好的放松。晚安！

25.

得不到回应的热情，要懂得适可而止。不亏待每一份热情，不讨好任何的冷漠。一旦攒够了失望，就离开。从此再也不见，友情如此，爱情亦如此。晚安！

26.

人生就像一场长途旅行，在这场旅行中，我们都会遇到很多人事，会遇到美丽的风景，会遇到很多想要或者不想要的东西，譬如鲜花美酒和掌声，譬如沮丧抑郁和绝望。贪心的人总想把所有的东西都据为己有，从不会想到，东西太多自己是否能拿得动。豁达的人总是选择自己最需要的东西，简单快乐才是好滋味。晚安。

27.

合适的鞋，只有脚知道；合适的人，只有心知道。走千条路，只一条适合；遇万般人，得一人足够。

28.

你有权，周围全是笑脸，你没钱，个个把你疏远，你有权，耳边全是甜

言，你没权，身边全是敷衍，你富了，信誓旦旦追随你，你穷了，想法设法躲着你。

29.

人生很累，现在不累，以后会更累。人生很苦，现在不苦，以后会更苦。唯累过，方得闲。唯苦过，方知甜。晚安。

30.

你慢慢发现身边的人也很不错，对你又好，虽然不是你心目中的白马王子，但至少人家在真心待你。你要知道好看的往往不中用，人只能取一头，不可能什么都被你占有，如若那就太不公平了。爱情是可以透过时间来见证的，一个人对你好一时，这不算好，一个人对你好一世，那才叫好。晚安。

31.

夜色渐渐暗下，心缓缓平静，不知心中的你有没入睡。送上我温馨的祝福，洗去你一天的烦恼，一句晚安送你进梦想，醒来你的会觉得明天更美好。

32.

听说...每个宿舍都有一个磨牙的，一个说梦呓的，一个打呼噜的，一个睡很晚纵观全场的...你是哪个？晚安列位，吊唁属于我们的芳华！

33.

该工作的时候就努力工作，该休息的时候就放空自己。努力赚钱不是因为爱钱，只是这辈子不想因为钱和谁在一起，也不想因为钱而离开谁。

34.

我们总是把陌生人给的一些小恩小惠当做是大恩大德，却把身边那些死心塌地对你好的人当做理所当然。晚安！

35.

不管你经历多痛的事情，到最后都会渐渐遗忘。因为，没有什么能敌得过时光。晚安！

36.

当你走完一段之后回头看，你会发现，那些真正能被记得的事真的是没有多少，真正无法忘记的人屈指可数，真正有趣的日子不过是那么一些，而真正需要害怕的也是寥寥无几。

37.

坏情绪也不要都说给别人听，不管怎么样，夜晚你就睡觉吧，白天你就出去散散心，阴天你就吃好喝好，雨天你就听听雨。要记得，总有一天，会有一束阳光驱散你所有的阴霾，带给你万丈光芒。

38.

人生气，是因为自己不够大度；人郁闷，是因为自己不够豁达；人焦虑，是因为自己不够从容；人悲伤，是因为自己不够开朗；人惆怅，是因为自己不够坚强；人嫉妒，是因为自己不够阳光……凡此种种，每一个烦恼的根源都在自己这里。所以，每一次烦恼的出现，都是一个给人寻找自己缺点的机会。

39.

今夜星光灿烂，好运随时来。疲惫的身体带着倦意慢慢入睡，愿你做一个好梦，梦中流星滑落让你愿望成真，晚安！

40.

每一个现在都是我们以后的记忆。我们说过的话，做过的事，走过的路，遇过的人，都是我们以后的回忆。我们无须缅怀昨天，不必奢望明天，只要认真地过好每个今天，说能说的话，做可做的事，走该走的路，见想见的人。唯有脚踏实地，不漠视，不虚度，我们才能为明天的回忆增加光彩和亮色。

41.

有的东西不让他过很久，我们是不可能理解的。有的东西等到理解了，又为时已晚。大多时候，我们不得不在尚未清楚认识自己的心的情况下选择行动，因而感到迷惘和困惑。

42.

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。晚安！

43.

想来想去，还是努力工作赚钱最靠谱。不然心情不好时，只能买两瓶啤酒一袋鸡爪坐在路边嗷嗷的哭，努力赚钱的话，就能躺在山中的温泉里，敷上面膜止住眼泪。

44.

越有故事的人越沉静简单，越肤浅单薄的人越浮躁不安。到了一定年龄，便要学会寡言，每一句话都要有用，有重量。喜怒不形于色，大事淡然，有自己的底线。

45.

人这一辈子，总为钱发愁！挣再多，也感觉不够花；累再受，也总是存不够；忙再久，也到不了尽头。一个钱字，难倒了多少英雄好汉，不得不向生活低头；一个钱字，拆散了多少夫妻情分，为了钱不得不放手。晚安！

46.

决定一个人成就的，不是天分，也不是运气，而是坚持和付出！是不停地做，重复的做，用心去做，当你真的努力了，付出了，你会发现自己潜力无限！记得每天鼓励自己——越勤奋，越幸运！越感恩，越幸福！

47.

人生其实没什么好迷茫的，走得随意一点潇洒一点，反正终点都是定好的，又不用怕迷路。

48.

听过无数话，看似都很有道理，但我最信两句：一个物以类聚，一个因果报应。晚安！

49.

夜深泛着幽蓝的光，这样的季节叫人有所向往，生活足够叫人迷茫，可

是我们还要等待明天希望，道一句晚安，早早休息，明天还要努力坚强，道一句晚安，好好休息，安好一整夜！

50.

在感情里，怀念不一定就要相见，喜欢不一定就要在一起。要相信，每一种距离都有它存在的意义。

51.

安静欣赏夜景，将喧闹归零；慢慢喝杯牛奶，将忙碌归零；清除痛苦记忆，将压力归零。夜晚一刻，祝福升级，烦恼归零。晚安，好梦！

52.

想得太多会毁了你。若无其事，才是最好的报复。何必向不值得的人证明什么，生活得更好，是为了自己。

53.

不开心的时候，尽量少说话多睡觉，也只有夜晚一床温暖的棉被和一个好梦，才可以慰藉每天有太多不如意的我们。

54.

做人要有信仰，做事要有信心。信仰是指路明灯，信心是前进动力。打跨自己的，不是别人而是你自己。不要把一次的失败看成是人生的终审，世上没有一帆风顺的事，只有坚强不倒的信心与毅力。逃是懦弱的，避是消极的，退就显得更加无能。成功的道路靠自己闯，心在哪里，路就在哪里！心有多大舞台就有多大。

55.

笑容挂在脸上，嘴角略微上扬，两眼满含笑意，心里乐不可支，放松陪在左右，做到以上几点，保证你睡眠质量提高了，几乎从不失眠了，美梦总是相伴了，愿你睡得好，睡得香。

56.

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。

57.

越长大越明白，人生有时真的需要等，该来的让它来，该走得让它走，不强求，也不强留。看不开的总有一天会看开，得不到的总有一天会以另一种方式给你。

58.

把心中无数的忖量化作无限的祈盼，把心底无尽的牵挂化作无比的祝愿，祝福你在这个瑰丽的夜晚，美梦好运伴在你身边；晚安。

59.

生活本来很不易，不必事事渴求别人的理解和认同，静静的过自己的生活。心若不动，风又奈何。你若不伤，岁月无恙。

60.

生活总是艰辛，日子依然漫长，你和我，都是时代洪流里非常微茫的存在。但是，再渺小的个体也要活得敞亮、自在，散发着光芒。愿你出走片刻，归来不再彷徨。晚安！

61.

生理上的年龄永远无法抗拒，但生活方式上的年轻永远把握在自己手里。心老了，再年轻也无用；心未老，老骥也能驰骋千里。

62.

烛光点燃着你的微笑，笑容绽放在我的心间，浸透着我浓浓的思念，夜晚的凉风，轻拂着我的脸，为你送上满心的祝愿，愿你快乐到永远，祝你晚安。晚安！

63.人生有两种境界，一种是痛而不言，另一种是笑而不语。

64.

顺从自己的内心而活，才是最好的生活。人生最可怕的不是眼睛看不见了，而是心失去了方向。如若心中有彼岸，梦想之帆迟早会扬起；如若心中有不灭的灯塔，即使九死一生，希望仍在。护好心灯，让她长明，人生就有希望。

65.

当你跌入谷底的时候，不要绝望，抬起头，你会看见一片灿烂的星空。
晚安！

66.

舍不得扔的东西就放那吧，总有一天你会觉得留着并没有意义，忘不掉的人就先想着吧，总有一天会释怀那些曾经拥有的，其实，我们远比想象中要强大，致此刻辗转反侧难以入眠的你，愿你晚安。

67.

决定放弃了的事，就请放弃得干干净净。那些决定再也不见面的人，就真的不要见面了。请不要让我再做背叛自己的事了。如果要爱别人，就请先好好爱自己。

68.

当我们在黑暗中爱上一个人的时候就像打着手电，手电的光照耀在那个人身上，使他在你眼中成为神，可是你忘了，你才是光本身。晚安。

69.

不要在别人的眼光里寻找快乐，否则永远悲哀，不要在别人的嘴巴里寻找尊严，否则会永远卑微，别为了那些不属于你的观众，去演绎不擅长的人生。晚安。

70.

我们总有千万个借口去远方，远方救得了你吗。这个时代，旅行的意义被过于夸大。跟心上人有摩擦了，跟上司有矛盾了，最后大家都背起背包汇入旅途。在生活一团糟的情况下，旅行是为了缓一缓，回去重新处理烂摊子！

71.

世界上最幸福的一件事，就是当你拥抱一个你爱的人时，他竟然把你抱得更紧。最好的爱情，没有天荒，也没有地老，只是想在一起，仅此而已。晚安。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/r8m8fotbwn.html>