

## 释放心情的短句子

1.  
人生不如意十有八九，看开些，看淡些。红尘繁复，一个正确的心态，才可以让生命如虎添翼，抽干一切浮躁在心中的恶水，注入一股清新的泉流，还一个清静的灵魂，容江海之天下。
2.  
心情不好时，要经常问自己，你有什么想不通？有什么看不惯？如果你觉得不愉快了，就看看窗外，有无限的风光，看看广阔无垠的天空，也学青天不关门。人生没有绝望，只有想不通，人生没有尽头，只有看不透。新念何必理旧梦，一朝一夕皆来生。转个念就是希望，回个头就是来生。
3.  
做一个风轻云淡的好姑娘，不争不抢，不急不躁。不辜负自己，不将就生活，你的存在，配得上世间所有的最好。
- 4.愿我来世，得菩提时，身如琉璃，内外明澈，净无瑕秽。
- 5.长跑后的慢走放松是一种缓慢的奢侈，一种带有深刻疼痛的满足感。
6.  
心态好的人，处处圆融，处处圆满。好的心态，能激发人生最大的潜能，是你最大的财富。
7.  
即使是一个才智平平的人，如果有乐观、积极与合作的处世态度，将会比一个才智杰出却悲观、消极也不合作的人，赚得更多的金钱，赢得更多的尊敬，并获致更大的成功。

8.  
人心真的是一个看不见摸不着的东西，其实也确实，谁也不欠谁的，一切看开些，衡量你自己的付出，别想着对方等同的回报，你会过的更开心，所以还是过好自己最实在。

9.  
明明知道可以幸福的感情，却又不想要，明明是让你最累的人，却总舍不得。爱情从来没有公平可言，你越在意的就越伤害你，仅此而已。

10.走错路，要记得回头。爱错人，要学会放手。没人陪，要习惯孤独。

11.  
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，你的人生不是用来讨好别人，而是善待自己。

12.  
相遇总是猝不及防，而离别多是蓄谋已久，总有一些人会慢慢淡出你的生活，你要学会接受而不是怀念。

13.  
人生贵在淡定。生活不如意事十之八九，令我们无法预料、无从强求，但顺境中宠辱不惊、怡然自得，逆境里不弃不馁，才能解世间浮沉、见人生真意。站得高才能看得远，看得淡才能放得下。背负太多，就会活得很累，放下即是解脱。淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。

14.  
好多时候，你不是不难过，只是你的骄傲不允许你说。我们总是说“不要低头，王冠会掉。”其实女人要的不是王冠，而是手边的幸福。我们总是假装坚强，结果，演技太好的人，演不出喜剧。

15.我还没来得及向别人炫耀你，你已经不是我的了。

16.

没有人会一直顺利，愿你更加强大，然后有一天，你可以笑着讲述那些曾让你哭的瞬间。

17.

真正的爱情不是一时好感，而是明明知道没结果，还想要坚持下去的冲动。

18.

成为更好的人才能遇到更好的人，两个不成熟的人恋爱的结果就是，失恋了你还不知道怎么回事，还认为是对方的问题。

19.

在这世上没有谁是生来成功的。我是很幸运，我的朋友也很幸运，但我相信，只有你给予对方正能量，他才能回报给你幸运。有多少人，因为无法认清自己的心，无法控制自己的情绪，最终遗憾许久。

20.

人这一辈子，有些事是出乎意料的，人的心智成熟是一个逐渐剔除的过程，知道自己最重要的是什么，知道不重要的东西是什么。而后，做一个纯简的人。

21.

生活总是两难，再多执着，再多不肯，最终不得不学会接受。从哭着控诉，到笑着对待，到头来，不过是一场随遇而安。

22.

其实世上哪儿有什么一见钟情，所谓的一见钟情，不过是你终于遇到了你那个一直想要的人而已。人海茫茫，遇之是幸，不遇是命。

23.

人生，有多少计较，就有多少烦恼；有多少包容，就有多少欢乐。心若贪着，念念维系；心若淡泊，清新洒脱。

24.

这个世界在意的，不是你声嘶力竭的哭声，而是你跌倒后如何爬起来。不要轻易向别人展示伤口，怜悯有什么用呢，只有站起来，你才会有自己的高度。

25.

看透了人世间的恋爱红尘，看清楚了人与人之间的虚伪谎言，看明白了红尘世间所谓的爱情。

26.

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。愿你遇到这样的人，愿你成为这样的人。

27.

相聚离开总是难免，情分有限，用完即止。之后，生活向前，你向阳光，日子仍要风生水起。

28.

生气，解决不了任何问题；嘶吼，疼的是心裂的是情；冷战，只会让矛盾无限升级。暖一颗心需要很多年，凉一颗心只要一瞬间。

29.

从此以后提起你，风里雨里也无晴。错的人就是错的人，从来不会因为你能忍，或者熬多点儿时间就变成对的人。

30.

心本不苦，苦是因为迷失妄想得太过；心本无累，累是因为放不下的太多。欲望就像手中的沙子，握得越紧，失去的越多。得与失是相对的，得到时，或许正在失去；失去时，也许恰是拥有。所谓舍得，是要舍迷入悟、舍妄存真。凡事看淡点，看开些，一切皆能随缘，不为得失所羁绊。

31.

高兴与痛苦，人皆有之。高兴时心平气和地感受它；痛苦时平静地体会它。人，由于没有开悟，许多痛苦由此产生，一旦了解了生命的意义，

事物就没有太多区别。因为，高兴与痛苦都是生命的组成部分。宽窄都是路，前后皆为空，只有一部分一部分加起来，才叫完整的人生，才是真正的生活。

32.

有没有人像我一样，每到夜晚总会想到一些人，想起一些事，然后不由自主地流泪。白天又继续做回那个嘻嘻哈哈爱笑的孩子，只是笑得有些落寞。

33.

充满感恩之心去生活，会感受到更多的生活乐趣。多感恩一次，就剔除了一次抱怨和负面情绪的出现，人生就会多一些美好，多一些健康。

34.

人不是坏的，只是习气罢了，每个人都有习气，只是深浅不同罢了。只要他有向道的心，能原谅的就原谅他，不要把他看做是坏人。

35.

心本身不大，千万不要背负太多。昨天的纠结，只会囚禁你的今天和明天。人生，一定要学会释放！

36.

当有人突然从你的生命中消失，最好的朋友变成陌生人，最爱的人离去，不用问为什么，只是他或她到了该走的时候了，你只需要接受就好，所谓成熟，就是知道有些事情终究无能为力。

37.

哭，眼泪是自己的，没人会替你承受；你痛，伤在自己身上，没人能体会到；你唯一的选择，只有咬着牙，走下去；因为这是你自己的人生！

38.

永远不要因为别人的言论而怀疑自己，也不要因为喜欢谁而看低自己。你所有的优缺点，都是为了能接纳你在这个样子的人而准备的。

39.

这世上，没有能回去的感情。就算真的回去了，你也会发现，一切已经面目全非。唯一能回去的，只是存在于心底的记忆。是的，回不去了，所以，我们只能一直往前。这世界无法制造后悔药，别等心碎了再拿歉意拼凑。

40.既然选择了远方，便只顾风雨兼程。

41.

一个人的美丽，并不是容颜，而是所有经历过的往事，在心中留下伤痕又褪去，令人坚强而安谧。所以，优雅并不是训练出来的，而是一种阅历。淡然并不是伪装出来的，而是一种沉淀。从某种意义上来说，人永远都不会老，老去的只是容颜，时间会让一颗灵魂，变得越来越动人。

42.

不亏待每一份热情，不讨好任何的冷漠。一旦攒够了失望，就可以离开。从此再也不见。爱情如此，友情如是。

43.

与其分分秒秒患得患失地守候着成果，倒不如放松心情，好好地享受整个成事的过程。

44.我觉得累了，想放松，想出去走走，想好好思考下一步生活。

45.

绝不要放弃，如果飞不起来，那就跑；跑不动，那就走；走不了，那就爬，无论怎样，都要继续前行。

46.

千万不必去假装过得很好，其实根本没多少人在乎。很不幸的是，任何一种负面的生活都能产生很多烂七八糟的细节，使它变得蛮有趣的；人就在这种有趣中沉沦下去，从根本上忘记了这种生活需要改进。

47.没用的东西，再便宜也不要买；不爱的人，再寂寞也不要依赖。

48.

每一个人都拥有生命，但并非每个人都懂得生命，乃至珍惜生命。不了解生命的人，生命对他来说，是一种惩罚。

49.

你的人生不会辜负你的。那些转错的弯，那些流下的泪水，那些滴下的汗水，全都让你成为独一无二的自己。

50.

人在最好的时光，总会犯上一些痴，一些傻。哪一段青春不荒唐，哪一场爱情不受伤。

51.

心情有时如一棵树，快乐是笔直的树干，春天来时，抖抖快乐的枝干，那些枯黄的树叶和愁云便会纷纷扬扬地失落。

52.我就是我，至于你怎么看我，既不需要，也没必要。

53.

只有我们不怕，继续走，我们的脚下才有路，才能看见那黑暗洞口撒下的那道光。

54.

后来我才知道，这个世界上几乎所有的东西，都能通过努力得到，偏偏爱不可以。

55.

你人生的每一步都必须靠自己的能力完成，所以啊，修炼自己，比到处逢迎别人重要的多。

56.

相信梦想是价值的源泉，相信眼光决定未来的一切，相信成功的信念比成功本身更重要，相信人生有挫折没有失败，相信生命的质量来自决不妥协的信念。

57.有车有房是稳定的基础，是腾达的契机，抓住了继续加速的前行。

58.

人生只不过来去走一遭，是来圆缘，不必斤斤计较，让自己怒火攻心。语云“生年不过百，常怀千岁忧。百事从心起，一笑解千愁”。如果想到我们都是来去匆匆的过客，只不过是到世间走一遭，还有什么鸡毛蒜皮的小事值得计较呢？

59.

所有伟大的发生，都始于一个坚定的决心和专注而充满热情的愿望，它是一切创造的种子，充满了能量使整个宇宙以你选择的方向运作。静下来，问自己：我对生命热情而专注的愿望是什么呢？当你的愿望是出于爱、丰富、滋养，而不是出于恐惧、比较，宇宙就会给你全力的支持！

60.

饱含水分越多的茶叶越容易沉下去，相反则浮在水面或东摇西逛。人常说一瓶不满，半瓶子逛荡，说自己傻的人一定不傻，说自己聪明的人不一定聪明。饱满的谷穗总是低着头，不去张扬。越是有涵养的人，越谦逊有礼，对谁都尊重包容，关爱有加，涵养如茶。

61.

善于调整自己的心态，是人生最大的财富。心态，就是心大一点。心态好，人缘好，因为懂得宽容；心态好，做事顺利，因为不拘小节；心态好，生活愉快，因为懂得放下。别让脾气和本事一样大，越有本事的人越没脾气。心态好的人，处处圆融，处处圆满。好的心态，能激发人生最大的潜能，是你最大的财富。

62.珍惜所有的不期而遇，看淡所有的不辞而别。

63.

心小，凡事皆大；心大，万事皆宁。放下不必要的烦恼才会走得更远，释然所有不快才能步稳身轻，一路从容。

64.



一个人不管是春风得意，受人尊崇，还是默默无闻，宁静洒脱，都别太看重自己。平平淡淡，物我两忘，既是一种修养、一种胸怀，也是一种至高的人生境界。

65.

如果你准备结婚的话，告诉你一句非常重要的哲学名言，你一定要忍耐包容对方的缺点。

66.

总有一天，你的坚持会像束光一样，冲开桎梏，散发属于自己的光芒，照亮前行的路。

67.

生命中总有这样一些话，眼里流泪，可你得笑着听；生命里也总有一些时刻，肝肠寸断，可你必须挨过。

68.黄昏再美丽，终究要天黑。情已到尽头，何必苦留恋。

69.

不就是每个人都一定快乐，不就是每种痛都一定要述说，不就是每件事情都会顺心如意，要知足常乐。风雨过后，方见彩虹！

70.

觉得心好累，好想放松一下。但眼前的局势却容不得我有一丝一毫的时间去休息、去放松。

71.

人啊，长了颗红楼梦的心，却生活在水浒的世界，想交些三国里的桃园弟兄，却总遇到些西游记里的妖魔鬼怪。

72.

人生是一盘棋，子已落定就不能反悔。尽量看开一些些，快乐地度过每一天吧，愁着过是一天，过也是一天，不如高高兴兴地过一天吧，别太虐待自己，人生苦短，要享受的东西很多，却有限，善待自己，善待家

人，善待一切的事物吧。

73.

只要有人的地方就有是非；只要人家有嘴巴，就会有意见和批评。再者，太在意别人想法的人，不仅不能快乐，也容易失去自己的特色和个性，更没办法发挥自己的潜能。

74.

请你用慈悲心和温和的态度，把你的不满与委屈说出来，别人就容易接受。

75.

和好容易，如初太难，与其互相猜忌，不如各奔东西，我会笑的大方，也会走的坦荡。

76.

那就顺其自然吧，反正你也无能为力，倒不如花时间去让自己变得更好，然后用更好的自己去迎接更好的未来。

77.

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。

78.我来不及认真地年轻，待明白过来时，只能选择认真地老去。

79.

或许太重感情的人，日子终究不会好过。信任，依赖，念旧，分分钟把你虐的万劫不复。

80.

生气，是用别人的过错来惩罚自己的蠢行。夕阳如金，皎月如银，人生的幸福和快乐尚且享受不尽，哪里还有时间去生气呢？看开些吧！

81.

那些在背后，对你说三道四捏造故事的人无非就三个原因：没达到你的层次；你有的东西他没有；模仿你的生活方式未遂。

82.

坚持自己的梦想，在岁月中磨砺，在欲望里沉淀。放松心态，让生活简单却不单调，让生命精彩而不虚华！

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/2hhjruiej0.html>