

情感心灵鸡汤

1.
拿出感情来对婚姻来说，感情就是鲜花所需要的水。没有感情，夫妻关系就会破裂。但是，夫妻双方也必须学会表达感情，而且应当鼓励对方做同样的事情，即拿出感情来。

2.
做最真实最漂亮的自己，依心而行，别回头，别四顾，别管别人说什么。比不上你的，才议论你；比你强的，人家忙着赶路，根本不会多看你一眼。

3.
一直想做一个善良的人，守着一份愿得一人心，白首不相离的爱情，以岁月做笺，在时光的隧道中播种美好，欣然每一个日出，用心感悟，释然每一个日落，用心聆听，抖落岁月的尘埃，以一颗无尘的心，还原生命的本真。

4.
如果有一天，不再喜欢你了，我的生活会不会又像从前那样堕落，颓废，我不想再要那样的生活，所以，在我还没有放弃你之前，请你，至少要喜欢上我。

5.
总有几分钟，其中的每一秒，你都愿意拿一年去换。总有几颗泪，其中的每一次抽泣，你都愿意拿满手的承诺去代替。总有几段场景，其中的每幅画面，你都愿意拿全部的力量去铭记。总有几段话，其中的每个字眼，你都愿意拿所有的夜晚去复习。

6.

要乖，要安静，要听话，没有他也要好好的。公子，这回你走便是，我放过你了。有人说，再冷的心终有被捂热的一天；可是，他们忘了，再热的心，也有被冻伤的那天。

7.
人生充满着无常，无常即苦。人生在世，总是有难以避免忧伤无助的时候。强求不属于我们的，强留渐行渐远的，强追赶不上的，我们总是在为难自己。看不开，放不下，想不通。我们不快乐，因为我们迷失了心，找不到方向。

8.
我们可以不必理会别人奢侈的掌声，但应在乎自己在胜利征途上迈出坚实的每一个脚印。

9.
给别人留一些空间和留恋，就会给自己增加一份魅力和吸引。看过用手捧水的小孩吗？凡是两手张得越开的孩子捧水越多，紧紧合住手掌生怕水漏掉的，反而什么也剩不下。爱情也一样重在无形而有形，没必要表现得卑恭到窒息，离开了人家你就失去了人生全部的意义。欲擒故纵，爱不仅需要投入，还需要技巧。

10.
那些尝试去做某事却失败的人，比那些什么也不尝试做却成功的人不知要好上多少。

11.
不要过分在乎身边的人，也不要刻意去在意他人的事。在这世上，总会有人让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿。并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。所以想心安，首先就要不在乎。你对事不在乎，它就伤害不到你；你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了。什么都不在乎的人，才是无敌的。

12.
你会遇到成千上万个人，却没人能触动你心。然后你遇到一个人，生命

便从此而不再相同。

13.

没有天生就合适的两个人，需要彼此包容理解与改变。两个人在一起总得有一个高傲，一个低调；一个厉害，一个挨欺负；一个偷懒，一个勤快。懂得欣赏对方，感恩，珍惜才能看到长久！

14.

人生的脚步常常走得太匆忙，所以我们要学会，停下来笑看风云，坐下来静赏花开，沉下来平静如海，定下来静观自在。心境平静无澜，万物自然得映，心灵静极而定，刹那便是永恒。

15.

不是所有的付出都能换来对方的领悟，不爱你的人怎么会意识到，你最美的青春都在陪他吃苦。

16.

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。

17.

做该做的事，走该走的路，不退缩。无论多难，也告诉自己：再坚持一下，别让你配不上自己的野心，也辜负了曾经经历的苦难与磨练。

18.

做一个有自控力的人，失眠也要早起，郁闷也不要抽烟，身材好也要常运动。收拾好自己，努力去工作，总有一天，想要的一切都会来。

19.

以为我需要的爱情，只是一个拥抱；以为蒙上了眼睛，就可以看不见这个世界；以为捂住了耳朵，就可以听不到所有的烦恼；以为脚步停了下来，心就可以不再远行。最后我才发现，爱一个人是贪心的，我要的不仅仅是一个拥抱，而是一颗爱我的心。

20.

不要妄想试图改变谁，因为谁也改变不了谁，只有，他愿不愿意为你改变。张爱玲说过，时间，可以了解爱情，可以证明爱情，也可以推翻爱情。

21.

如果有人愿对你好，就别折腾好好过吧，世上没十全十美的人，一个人能对你好就已很难得。如果有人从最穷时跟着你，就别贪心了，无论发达成什么样，都守着人家过吧。我们经历过的人再多，最后能陪在你病床前的也只有一个。人生到老方知唯一。不折腾，不贪心，才是一辈子。

22.

其实不是你的错，也不是他太坏，只是因为你们不适合。直到你遇见了那个合适的人，你才会发现，并没有那么多意见不合，那么多需要妥协，自己没有那么差，对方也没有那么不可理喻。一切都美好得顺其自然，幸福得毫不费力。

23.

一些事，只配当回忆。一些人，只能做过客。既不回头，何必不忘。既然无缘，何必誓言。

24.

你可以爱三五个人渣，但你不能爱一个人渣三五次。选错一次路是运气不好，如果每次都选错路，那就只能说明你眼瞎了！

25.

生命中一道道仓促的划痕都会成为我们刻骨铭心的记忆。沉默，不代表自己没话说。离开，不代表自己很潇洒。快乐，不代表自己没伤心。幸福，不代表自己没痛过。

26.

如果不是相互喜欢，你的痴情就是别人的负担。别去打扰那些已活在你记忆中的人，这才是最适合你们的距离！

27.

每个人心底都有那么一个人，已不是恋人，也成不了朋友。时间过去，无关乎喜不喜欢，总会很习惯的想起你。然后希望你一切都好。

28.

你应该去喜欢，能让你觉得自己很美好，由衷感受到温暖的人。而不是让你低到尘埃里，觉得自己很没用的人。

29.

不管你如何尽心尽力，都有可能不被欣赏，总有人认为你做的不够好。既然如此，别人的眼光有什么资格令你放弃梦想，放弃追求更好的自己。

30.

你这么努力，忍受了那么多寂寞和痛苦，可是我们也没有觉得你有多优秀啊。

31.

没有不可治愈的伤痛，没有不能结束的沉沦，所有失去的，会以另一种方式归来。

32.

如果世界上的财富平均分配给我们的国民的话，我们每个人都能得到几千美元，但非洲国家每个人只能得到几十美分而已。不过你也不用内疚，因为我们离他们很远。

33.

宁可自信，也不要盲目悲观。因为自信是一种力量，即使你的自信有些盲目，也无关大局，你可以在实践中调整心态，找到自己的恰当的位置。如果盲目自卑，你就必然失去一切。

34.

口中言少，自然祸少；腹中食少，自然病少；心中欲少，自然忧少；身上事少，自然苦少；大悲无泪，大悟无言。缘来要惜，缘尽就放，随方

就圆，无处不自在。富而不贪是一种布施；尘而不染是一种持戒。

35.

选择了安逸舒适，就不必羡慕别人的精彩；选择了惊涛骇浪，就无须向往岁月静好。不同的选择给予你不同的生活路径。没有孰对孰错，只要认定你内心真正想要的，并为之持续努力，每个人都会是自己的人生赢家！

36.

其实哪有过不去的坎，给自己留点痊愈的时间。比起火急火燎的打败自己，不如洒脱点的说无所谓。

37.

如果总是被外界环境或别人的话左右，这辈子只能活得疲于奔命。想好了你想要的，就要心定。不要担心你此时此刻的付出得不到回报，别再花时间等待天降好运或者遇到贵人，用心做人，用爱做事，你想要的，岁月统统会给你。

38.

后来才知道，和不同的人说不同的话，表现出不一样的态度，是一种非常可贵的能力。是情商高而不是虚伪。

39.

人有两条路要走，一条是必须走的，一条是想走的，你必须把必须走的路走漂亮，才可以走想走的路。

40.

在爱情里，最在乎的一方，最后往往也就是输得最惨。去找个让你开心一辈子的人，那样才是爱情的目标。最好的，往往也就是在你身边最久的。所以，选爱人不需要太多的标准，我们只要这三样：不骗你，不伤害你，和陪着你。

41.

人生是稿子，脚印有如文字。生活不一定是一直美好的，愿意放弃才不

会苦，适度知足才不会悔；记住感恩才不会怨，懂得珍惜才不会愧。人生，在心淡中求满足，在尽责中求心安，在奉献中求快乐，在忠诚中求幸福。

42.

在现实生活中，我们要不断内外兼修，几十载的人生旅途，看过这边风景，必然错过那边彩虹，有所得，必然有所失。

43.

花力气去恨一个人，证明你还在乎，唯一伤害的只有自己。有时候，狠狠遗忘就是最好的报复。

44.

爱像是齿轮一样，一个口接着一个口，多疼，多痛，也只有我自己懂得。那些过往，一齐涌上心头，到底从哪个地方开始，是欺骗的呢？

45.

我们都像小孩，胡闹是因为依赖，礼貌是因为陌生，生气是因为在乎，不联系是因为怕自己是多余。

46.

没有人能一路单纯到底，但要记住，别忘了最初的自己。要生活得漂亮，需要付出极大忍耐。一不抱怨，二不解释。只要面对阳光，阴影就在背后。

47.

对自己最大的爱和尊重：就是每天淘汰昨天的自己，更新新的自己，用清零的心态，过好每一天。

48.

黑夜那么长，都是为了黎明那道曙光，前路哪怕再艰难，你终会抵达梦想的彼岸，就算没有人陪伴，你也要做自己的太阳。

49.

人生一直都在无意或有意地修炼。每个人在成长中都会受很多伤，会哭泣悲伤，会觉得痛。许多事情，总是在经历过后才明白。痛过了，便坚强了；跨过了，便成熟了；傻过了，便懂得了适时的珍惜与放弃。

50.

找个有趣的人结婚最好，这比钱财外貌所带来的快乐都要持久得多。有趣和好玩是两个概念。好玩是一种表象的热闹，有趣则是一个人骨子里深藏的趣味。生活都会用平淡沉沦我们的热情，唯有情趣能让你跟强悍的现实打个平手。有趣的人，一碗粥也能喝出玫瑰的气息。

51.

如果你不放弃自己，就不会有谁放弃你，所有的富有者没有谁是一个放弃理想和追求的人，在成功的道路上，放弃永远是一种最可怕的行为，甚至比失败更可怕。因为失败之后还可以再来，而放弃了则是从心底让自己和成功告别了。

52.

不管你曾经被谁伤害得有多深，总会有一个人的出现，让你原谅之前生活对你所有的刁难。

53.

人生没有彩排，每一天都不会重来。时间在流逝，我们在前行。在人生这条路上，唯一能让我们走得更远更宽的方法，就是成为比昨天更好的自己。做个行动派吧，从一个微笑、一份宽容开始，每个微小的改变，都能给你的人生带来很大不同。

54.

看清单人又何必去揭穿，讨厌单人又何必去翻脸。活着，总有看不惯的人，就如别人看不惯我们。

55.

可不可以有一个人，可以看穿我的逞强，可以保护我的脆弱。他会在我的眼泪掉下以前，就用大大的手掌捂住我的眼睛，轻声说我的眼睛只有微笑的时候才是最好看。他会在我受到委屈的时候把我的脑袋按在他的

肩膀上，告诉我在他的面前永远都不需要伪装坚强，告诉我就算所有的人都不相信你你都还有我。

56.

人啊！就是没什么想要有什么，有什么不珍惜什么，失去什么才明白什么，明白什么也挽回不了什么了。

57.

一个人如果对自己的事业充满热爱，并选定了自己的工作愿望，就会自发地尽自己最大的努力去工作。如果一个人一生当中没有任何目标，那他就会迷失自己。

58.

顺从自己的内心而活，才是最好的生活。人生这条路，走着走着就不知所向，你以为的和你的身边都以为的目的地，却陡然急转直下，甚至与构想的完全不着边际，可是这就是人生，谁也不能确定的明天的明天。所以过了今天就好了。

59.

生命的四季中我们身边的人来了去了，留下或长或短的记忆，最后都慢慢消失在岁月的褶皱里。时间在变迁，情感在离合，我们渐渐习惯了淡视云起云落，静看花开花谢。

60.

生活忙碌的时候感觉挺好，觉得没辜负：早上凉爽的清风，中午赤热的暖阳，晚上的万点繁星，所以人一定要努力向前。试着学会一个人生活，不论身边是否有人疼爱。做好自己该做的，有爱或无爱，都安然对待。

61.

我不相信星移或是日转，我不夸口来生或是永远，我不需要海枯或是石烂，我不贪心更不霸占，我只要好好地珍惜爱着你的每一天。一颗爱你的真心，盼此生与你相恋不变！

62.

后来，你得到的越来越多，想要的也越来越多，你不再像从前那样容易被满足，也不再像从前那样容易被感动。于是，你开始不满、挑剔、苛求，直至你亲手毁掉了眼前所拥有的一切，才想起最初你想要的只不过是一个陪伴而已。

63.

不管什么时间都可以开始做自己想做的事，希望你不要用年龄和其他东西来束缚自己。年龄从来不是界限，除非你自己拿来为难自己。

64.

一单孤影在月光中游荡，不想太悲伤，只是太迷茫。月光与影子，中间隔着雾霭茫茫，在这虚无中，有着无法言说的伤，郁结在心房，把生命割伤。

65.

每天脸带笑容，面对一切事物，就能发现一切都很美好；给他人三分阳光，就能给自己回馈到七分快乐。生活的质量，取决于每一天的心境；通过改变人生的态度，就可让自己经常保持良好的心境。生活是一个过程，而不是一种结果，学会享受过程，做到精彩每一天，就享受了美丽的人生。

66.

何必勉强与道不同者做朋友，阳关道，独木桥，陌路相逢，客客气气已经足够。

67.

成熟就是，你不理我，我也不会多说，你讽刺我，我就一笑而过，你若爱我，我便爱你更多。

68.

总有一天我会从你身边默默地走开，不带任何声响。我错过了很多，我总是一个人难过。

69.

真正的爱情，应该是两个人，彼此理解，互相尊重，不缠绕，不牵绊，不占有，然后相伴，走过一段漫长的旅程。如果我遇见你，就会紧紧抓住你。

70.

笑而不语是一种豁达，痛而不言是一种修养。过往不恋，未来不迎，当下不负，如此安好。

71.

人在贪欲中失去幸福，在忙碌中失去健康，在怀疑中失去信任，在计较中失去友情，在痴迷中失去分明，在执著中失去宁静，在傲慢中失去自我，在追逐中失去风景。

72.

拿自己的热脸贴对方的冷屁股，还总认为自己还做得不够好...在自己眼里，这是爱；在对方眼里，这是烦；在别人眼里，这是贱。

73.

人最大的困难是认识自己，最容易的也是认识自己。很多时候，我们认不清自己，只因为我们把自己放在了一个错误的位置，给了自己一个错觉。所以，不怕前路坎坷，只怕从一开始就走错了方向。

74.

在爱中，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。寻找和等待的一方都需要同样的耐心和默契，这坚定毕竟太难得，有谁会用十年的耐心去等待一个人，有谁在十年之后回头，还能看见等在身后的那个人？我们最常看见的结果是：终于——明白要寻找的那个人是谁时，灯火阑珊处，已经空无一人。

75.

浪漫是什么？如果两人彼此倾心相爱，什么事都不做，静静相对都会感觉是浪漫的。

76.

在青春最好的年纪，你可以爱一个人，但不要等待一个人。你可以去毫无保留的爱人，就算是爱错了，摔倒了，大不了拍拍灰尘继续往前走。但千万不要停留在原地，毫无期限的等待某人。等待的往往不是爱，而是纠缠虚耗。青春拥有的就是激情，激情耗尽了，人就老了。

77.

很多我们以为一辈子都不会忘记的事情，就在我们念念不忘的日子里，被我们遗忘了。

78.

没有良性自我生长的女人，不管在什么境遇内，几年下来，一定是一样的“怨妇”模样；有品质的女人应该如竹子一般，自我更新枝节，自我生长，完成蜕变，谁都帮不了一个不自救的女人。如果有幸，有股外力可以帮助你“刷新”庸常的生活，那一定提醒自己：我也要“刷新”。

79.

走过世间繁华与喧嚣，阅尽人生沧桑与坎坷；功名利禄，过往云烟，水月镜花，不可贪求。

80.

生命太过沉重，当你把自己的生命压在一个人身上时，他不会觉得快乐，也不觉得幸福；相反，他可能回想着逃离！因为，没有人能承受得住另一个人的生命。所以，请不要以伤害自己为筹码去挽留一个人，因为不值得，也不感人！

81.

爱情是有尽头的，所有人的爱都会有终点。有些人的爱，因背叛而结束。有些人的爱，因吵架而分开。更多的爱，是默默的无疾而终。爱情最好的结局是什么？是因为了解而不再争执，因为忠诚而相互依赖，因为深情而容忍。好男人扛起家庭，好女人守护爱人，不离不弃，直至终点。

82.

遇到困难时不要抱怨，既然改变不了过去，那么就努力改变未来。生活不是等待风暴过去，而是学会在雨中翩翩起舞。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/rsf1huo6ri.html>