

形容心情忧伤的语段

1.
平淡的日子无喜无忧，每一天单调地重复着无味的生活，没有追求，也不谈梦想。心地一个角落化笼，囚禁了以前，桎梏了回忆，也融不进此刻。压抑着情绪，强颜欢笑。看着时刻从身边划过，颓废地想要抓住过去，却连此刻也输了。
2.
人生无情，爱情无意，人生感恩，错过最后的风景。是思念的羽翼，也是爱情的承诺，最后的理想只是泡影，只是一个人的伤感世界，多少的委屈，只是人生的路。
3.
你以为说放下就能放下吗，那种从疯狂想念到坦然释怀的感觉，一定是要经过时间慢慢沉淀的，毕竟那个人陪着你走了那么久，也没有人可以替你感同身受。
4.
如果真苦，你哪有时间喊累。如果真惨，你哪有时间觉得丢脸。因为承受得还不够，所以你才有时间抱怨。人生总有太多的无奈和遗憾，因为这就是生活。
5.
爱着的人，和睡在身边的人，不是同一个，这是常有的事。把爱她的话，说给别人听，这是常有的事。想着将来，计划着将来，但将来永远都不会出现，这也是常有的事。所以，我说，人的一生，有时候，就这样，渐渐结束了。
- 6.

如果觉得生活是一种刁难，一开始就输了。如果觉得刁难是一种雕刻，迟早都会赢的。小时候，幸福是一件东西，拥有就幸福；长大后，幸福是一个目标，达到就幸福；成熟后，发现幸福原来是一种心态，领悟就幸福。

7.
谁是谁生命中的过客，谁是谁生命的转轮，前世的尘，今世的风，无穷无尽的哀伤的精魂。最终谁都不是谁的谁、岁月就像一条河，左岸是无法忘却的回忆，右岸是值得把握的青春年华，中间飞快流淌的，是年轻隐隐的伤感。

8.
不要把自己的伤口揭开给别人看，世界上多的不是医师，多的是撒盐的人。爱一个人最好的方式，是经营好自己，给对方一个优质的爱人。不是拼命对一个人好，那人就会拼命爱你。俗世的感情难免有现实的一面：你有价值，你的付出才有人重视。

9.
我不知道到底什么是爱，我只知道那时候的难过是真的，吃醋是真的，心酸是真的，快乐是真的，眼泪是真的，想和你在一起一辈子也是真的。

10.
如果有一天我不再打扰你了，你是否还会想起那个傻傻的我？很多时候我真的想把你灌醉，问问你心里是否真的在乎我？人生来来往往的过客，而我究竟是你的哪一个？

11.
女人用一辈子下赌一个男人，讲的是智慧，但最后还得靠运气。最痛苦的莫过于徘徊在放与不放之间的那一段。真正决心放弃了，反而，会有一种释然的感觉。

12.
有时候我会为自我的所作所为感到恶心，正因在别人面前，我不是真正

的自我，太虚伪。同龄人说我少了少女的单纯，我认为这是早熟，正因我不缺单纯。

13.

许多伤害本来就是一次性的，可能因为有了你的允许，你的执念，它才像一把锯子，不断的在你心上拉扯，而紧紧握着那把锯子不放的人，其实是你自己。

14.

想念一个人，不一定要听到他的声音。听到了他的声音，也许就是另一回事。想像中的一切，往往比现实稍微美好一点。想念中的那个人，也比现实稍微温暖一点。思念好像是很遥远的一回事，有时却偏偏比现实亲近一点。

15.

我再也没有给你留过言再也没主动找过你，再也没主动给你打过电话再也没有给你发过短信，看见你只会擦肩而过，微微一笑出于礼貌，甚至当作路人笑都不笑，不是我装清高，不食烟火，而是你错过了，当初认真的我。

16.

爱情便是如此，有人得到便要有人失去，谁也无法做到平均分配，因为总有一人你爱得深，总有人你爱得浅。词人已去，春风已换，又何须过多的追问缘由。且泡一杯绿水，随季节变化，相信在约定的时节里，自会有人将谜底揭晓。

17.

感情，有时候很简单。没有挤不出的时间，只有不想给的时间；没有所谓的情深缘浅，只是不懂得珍惜眼前。感情，有时候很直接。弱勢的怜悯，换取的只有楚楚可怜；强势的吸引，才会赢得真情实感。好好爱自己，完善自己，做一个值得爱的人，其他的顺其自然。

18.

事在人为，是一种积极的人生态度，随遇而安，是一种乐观的处世妙方

，顺其自然，是一种豁达的生存之道，水到渠成，是一种高超的入世智慧。

19.

我以为终有一天，我会彻底将爱情忘记，将你忘记，可是，忽然有一天，我听到了一首旧歌，我的眼泪就下来了，因为这首歌，我们一起听过。我们始终都在练习微笑，终于变成不敢哭的人。

20.

终有一天我会不再难过，不再因为思念而睡不着，不再因为你的皱眉而心碎，不再患得患失。终有一天你会失去我，而你也不会感到可惜，反正我的奋不顾身都是用来感动自己的。

21.

一次又一次的降温才让树叶变黄，一回又一回的漠视才把人心变凉。谁都不傻，总是敷衍，都会渐行渐远；谁也不笨，没被看重，都要越来越淡。一旦攒够了失望，只能离开。

22.

以为，只要每天微笑，就可以看不见烦恼。以为，只要我闭上眼睛了，就可以看不见整个世界。以为，只要捂住耳朵，就可以听不见那些烦乱。只是，以为终究只是自以为。

23.

有些伤痕，划在手上，愈合后就成了往事；有些伤痕，划在心上，那怕划得很轻，也会留驻于心；有些人，近在咫尺，却是一生无缘。

24.

故意把天聊死，是因为不想和你聊下去，故意听不懂你的暗示，是因为不想和你发展任何关系，不是蠢，只是对你没兴趣，别想太多。

25.

那些留在青春里的记忆，仿佛一株夏日里盛放的青色藤蔓，触手冰凉。你不明白，喜欢一个人是宿命，即使注定是劫难，也在劫难逃。

26.

我一生渴望被人收藏好，妥善安放，细心保存。免我惊，免我苦，免我四下流离，免我无枝可依。但那人，我知，我一直知，他永不会来。

27.

生命就像是一个疗伤的过程，我们受伤，痊愈，再受伤，再痊愈。每一次的痊愈好像都是为了迎接下一次的受伤。然后在不断的受伤与愈合中，我们学会了成长。

28.

错的人迟早走散，而相爱的终将再相逢，我并不害怕我们暂时分开，如果好的爱情需要绕一大圈后再回来，到那时我也可以笑着拥抱你，说，你看，兜兜转转，到最后，你还是我的。

29.

爱情是一场美丽的意外，让你在意料不到的时刻爱上一个意料不到的人。如果有一个人，你曾无数次想过要放手，却最终仍是舍不得。这样的感情，不要轻言放弃。但凡让人割舍不下的，都会渐渐长成我们生命的一部分，无法割离。

30.

面对一份爱，面对一份真心的爱，谁又是能不为之动心，谁又是能不为之感动。说不希望拥有，说不懂，那是在平时的生活中说一些令对方伤心的话，做一些令对方伤心的事，那不是有意的伤害，却是心痛。

31.

天空没有翅膀的痕迹，但鸟儿已经飞过；心里没有被刀子割过，但疼痛却那么清晰。这些胸口里最柔软的地方，被爱人伤害过的伤口，远比那些肢体所受的伤害来得犀利，而且只有时间，才能够治愈。

32.

主动找你三回，你理我一回，下次我会犹豫找不找你，我跟你说的话你敷衍，下回我会考虑要不要跟你说，我对你好，你熟视无睹，下次我会疑惑你是不是不需要，知道吗，你就是这样把我推远的。

33.

一次又一次的相信和期待，一次又一次的失望和心寒，我想我已经不敢再去听信所谓的安排和未来了。就连那个最重要的等待，我也开始动摇了。

34.

大概每个人都会遇到一个不能在一起的人，一次次失望过后的平静，爱而不得，回忆重重。回忆是件很累的事，就像失眠时怎么躺都不对的样子。

35.

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

36.

心好累，心灵的伤痕怎能抚平，眼角的泪怎样擦干？伤多了，痛够了，心也就不疼了，正因麻木了；夜深了，在漆黑的夜里永远是自我偷偷拭去眼角的泪。

37.

小的时候我们哭得声嘶力竭，恨不得让全世界都知道自己受委屈了。长大以后，我们受到更大的委屈，却连哭都只能沉默着不敢发出声音，怕恨自己的人听到，更怕爱自己的人听到。

38.

心有一切有，心空一切空；心迷一切迷，心悟一切悟；心邪一切邪，心正一切正；心乱一切乱，心安一切安；一切为心造，无心自解脱。

39.

有些事情，拿不起就选择放下，有些东西，要不得就把它放弃。有些理念，想不通就不去理会，有些过客，留不住就让其离开，有些感情，理不顺就忍痛割舍。过去的一页，能不翻就不要翻，翻落了灰尘会迷了眼。学会忘记，懂得放弃，别为昨天的事烦恼，别为无谓的事伤心。人活

的就是一种心情，日子要的就是一种顺心。

40.

生命需要心灵的感悟，心灵也需要生命的蔓延，心灵的纯洁可以氤氲出生命的美丽，生命的波澜可以凸显出心灵的淡然。放慢生活的节拍，减速匆匆前行的步伐，平伏浮躁的心情，淡淡的深吸一口气，缓缓的呼出，你会发现，如一杯白开水，细细品味，依然有它的味道。

41.

当别人不把你放在眼里，与其生气，不如争气。是的，现在的你不够分量，等有一天，你有足够的分量，也有足够的智慧，别人的冷眼与轻视、谄媚和恭维，也都与你无关，对你没有任何的影响，你会带着通透的微笑面对世情，也学会感恩人生所有的冷暖和真假。

42.

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。为你落下一滴泪，故事到最后总会落幕，我真心的付出却不是你要的幸福。

43.

触到伤心处，荒唐愈可悲。红尘同一梦，休笑多情痴。一把心酸泪，谁解伤感味。堪怜有情人，可叹雪中埋。涕泣仰天望，千里一梦遥。可怜多情人，终陷爱情中。

44.

想你的时候，会翻以前的聊天记录，也会看和你的那些旧照片，我知道人不能总矫情，但我从没想过，我们的关系会变成像现在这样，好像很熟悉，但却很久不联系。

45.

某天你一定会感谢那个遗弃你的人，感谢那个你曾深爱着却置之你不顾的人。他的放弃，促使你找到更好的下一个。记住，永远不要为一个不爱你的人，去浪费一分一秒。

46.

能在你身上捅一刀的，都是你最亲近的人。正因为你太看重，才义无反顾。正因为你太在乎，才拿命去赌。有时候，期望越大，失望越多；用情过深，伤得最狠。而你心凉的那一瞬，总觉得每次想念都是那么犯贱。

47.

爱情是件奇怪的事，它不是按部就班，也不讲什么公平和常理，很多时候，如果第一眼喜欢了，那就喜欢了，可是如果第一眼喜欢不上，哪怕朝夕相处，也还是喜欢不上。

48.

看不开，就背着；放不下，就记着；舍不得，就留着。等有一天，背不动了，就看开了；记不清了，就放下了；留不住了，就舍得了。

49.

感情的事情并不是谁能把握得了，为什么要被一个男人而让自己陷入不愉快的心情中呢？一个不懂得欣赏你的男人，没有资格让你为他难过悲伤，每一个女孩都是美丽的，她在等待着一个懂她的男人出现，某个男人的离开，只能说那个懂你的男人还没有出现，男人不是女孩生活的全部。

50.

真正的感情压抑不了的，别谈卑微的暗恋，似是而非的暧昧，友情以上恋人未满这种话，嘴巴堵住了眼睛会泄漏，眼睛闭上了心跳会泄漏，心跳掩饰住了，小动作就露出马脚，忍不住的，这种东西的力量太难以抵挡了，大抵表达不出来的，那都是不够喜欢，不够爱。

51.

喜欢就喜欢了，心被牵动，无须理由，爱上你是我的自由，请打开窗口，让我的灵魂与你的灵魂相拥。不要再折磨我，我的心已被割破，流尽的不是血，是爱你的错。

52.

这世界上，没有能回去的感情。就算真的回去，你也会发现，一切已经面目全非。唯一能回去的，只是存于心底的记忆。是的，回不去了，所以我们只能一直往前。

53.

一个男人，如果不给你打电话，那就是真的不想给你打电话；如果不来找你，那就是真的不想找你；如果表面上对你不怎么在乎，那就是真的不在乎你，没有例外。

54.

失落的心，擦去最初的熟悉，伤感的勇气，总是无能为力，做人的心，总是那么委屈，人啊人，总是容易受伤，心啊心，总是那么孤独，多少的放弃，成了人海的失落。

55.

信任如镜，不在于会不会在你面前笑，而在于愿不愿意在你面前哭，感情如树，不在乎它长得有多高，更在乎它的根有多深，陪你的人，因暖心而情义交换，才离不开，懂你的人因疼惜而无可取代，才不离开。

56.

你之所以会觉得难受，大概是因为你投入了大把时间和精力，到最后却没能得到你想要的东西，那种一瞬间被失落灌满的样子让你感到不值得。

57.

不要让那个喜欢你的人，撕心裂肺地为你哭那么一次。因为，你能把他她伤害到那个样子的机会只有一次。那一次以后，你就从不可或缺的人，变成可有可无的人了。即使他她还爱你，可是总有一些东西真的改变了。

58.

到后来才知道，谈恋爱不是想让别人看来自己多快乐幸福，而是累了可以依靠，痛了可以被安慰，一杯渴了时端来的水，一个脆弱时用力的拥抱，才是真正需要的。短信里说，你好好的，真的没什么用。

59.

别人怎样去看待你的价值并不重要，重要的是你自己怎样看待自身的价值。即便你是一块货真价实的金子，多说己长也便是短，自知己短便是长。一个人的真正伟大之处，就在于能认识到自己的渺小。

60.

用浪漫勾勒，用甜蜜描绘，用宽容着墨，用琐碎磨合，用真心书写，用日子验证，才能成就一个“爱”字。似水流年，愿与你把爱共挽，牵手向前。

61.

后来才明白，要赚到足够令自己安心的钱，才能过上简单、安逸、自由的生活，才能让自己活得更有底气。所以，多花时间努力，少点功夫矫情。

62.

那么多当时你觉得快要要了你的命的事情，那么多你觉得快要撑不过去的境地，都会慢慢的好起来。就算再慢，只要你愿意等，它也愿意成为过去。

63.

真正难过的时候是说不出话来的，不是想和别人说自己的悲欢那么多，只是想静静的坐在阴影下，不说一句话，睁大眼睛，可却一滴眼泪也流不出来。

64.

回首陌路，只是一段希望，一段祝福。是明白，是糊涂，也是理解的爱情，最后的无心，最后的无缘，只是人生的感动，最后的冷风，思念也好，错过也好，只是人生的一个落幕。

65.

喜欢跟爱是不一样的，喜欢是荡秋千，可以自得其乐不需要别人的回应。爱是跷跷板，需要一个人坐在对面与你互动，贴近你内心的感觉。

66.

你不知道，我的心情一直被你左右。有时候，躲避是为了让自己不那么失望。不和你说话不表示我没有想你，试着疏远你因为我知道我不能拥有你。

67.

我终于熬过那段看谁都像你，干什么都能想起你，听的歌都是关于你的日子。很庆幸，我终于可以不问归期，不用联系，不再想你，不再等你。

68.

年少时的喜欢，那么纯洁，干净，无暇，我们可以喜欢我们喜欢的人；长大后的喜欢，那么深沉，严肃，认真，我们终于变得不敢轻言喜欢。

69.

失望累积到一个度，我就会离开，从此不回头。有时候，你选择与某人保持距离，不是因为不在乎，是因为你清楚的知道，他永远不属于你。

70.

我多么希望，有那么一个人拼了命的爱我，我多么希望，有那么一个人狠狠地疼我；我多么希望我消失后，有那么一个人会拼了命地找到我；抱紧我说：我离不开你，我真的很爱你。

71.

上辈人衣服物件旧了，缝缝补补，久了反而情深，不忍舍弃；现在人衣服还没旧，只是不再新潮，立马换新，甚是无情。老辈人重修复，怕负了别人；现在人轻别离，怕委屈了自己。

72.

仔细想想，你带给我的都是些什么呢？是因为一点小事就大动干戈的争吵，是前所未有的委屈，是不肯包容一味指责，是不曾给过我的温柔呵护，是一次次的失望和心酸，是折磨，是长大。

73.

有些痛，有些疲惫，只有自己懂。慢慢地习惯了一个人的生活，一杯茶，一首歌，一个人的世界。一个人身边的位置只有那么多，你能给也只有那么多。我不是高傲，也不是胡闹，是厌倦了所有的依靠。

74.

不了解一个人前，不要轻易根据别人对他的看法下结论，那可能会让你错过一些东西；了解一个人后，不要轻易的在别人面前对他做评论，那可能会让你失去一些朋友。

75.

我真的不爱了，连不甘心都没了，慢热的人真可怜，别人都已经腻了，你却刚刚开始，现在的我很相信顺其自然，别说我不在意，在意又能怎样。

76.

再见，也是一种明白，放下也是一种经历，思念的读懂，只是人生的错，委屈的泪水，只是明白的天涯，是渴望，是再见，也是人生的守望。

77.

世界上最残忍的事，不是没遇到爱的人，而是遇到却最终错过；世界上最伤心的事，不是你爱的人不爱你，而是他爱过你，最后却不爱你。

78.

伤心的时候，你听什么情歌，一个人过着每一个阴天，你又走过了多少雨天，习惯了，对别人说，过得挺好的，其实不然，习惯了说这句话，是因为只是不想说怕被看穿，流过多少泪。

79.

明知会失去自由，明知这是一生一世的合约，为了得到对方，为了令对方快乐，也甘愿作出承诺。恋爱是一个追求不自由的过程，当你埋怨太不自由了的时候，就是你不爱他的时候。

80.

我已经一个人走了那么长一段路，你千万别喊我，我怕我还是会忍不住

回头，我怕就算我再铁了心再坚强不屈，听到你的声音还是会回头跑向你，接着你又甩开我，留我一个人自作自受！

81.

也许我真的不懂爱情，只知道一味的付出和等待，以为承诺了就会长相厮守，以为承诺了就可以白头偕老，原来也只抵不过不过是一句玩笑话，但他却让我陷入其中，直到越陷越深，无法自拔！

82.

你把青涩和挚爱都给了一个人，最后却把生活给了另外一个人，人生的出场顺序真的很重要，爱的深，爱的早，都不如爱的刚刚好。

83.

失望，有时候也是一种幸福，因为有所期待所以才会失望。因为有爱，才会有期待，所以纵使失望，也是一种幸福，虽然这种幸福有点痛。

84.

你的记忆，残存着你我依昔的记忆；我的记忆，却填满了写你的日记。笑，笑得如此没心没肺的我，这些都是你成就的结果。就这样无可救药地喜欢你，不断坠落，要到爱到地狱里去。

85.

你可以对我忽冷忽热，爱理不理，肆意去挥霍我的热情，也可以不理睬我的失望沮丧难过，但我对你的喜欢就这么多，你用冷淡磨完了，也就没了。总之，不会再有，请你记得。

86.

你只需要记住一件事，在感情里可以轻易放弃你的人，都是不爱你的。无论他表现出多少的不舍，表现出多少纠结和痛苦。只要是轻易的放弃了，那这个人就一定不爱你。

87.

我以为说了分手就能不见面，我以为说了再见就能不想念。可一个突然的跟你有关的瞬间，哪怕是一句相似的话，都足以我泪流满面。

88.

最让人心痛的事情，是觉得自己配不上喜欢的那个人，就像彼此站在下雨的屋檐，你不能上前说一句：一起走吧，因为你连伞都没有。

89.

我假装无所谓，告诉我自己，我那么的坚强，我可以承受一切的。可是，当我被遗忘在角落的时候，我才发现，我输不起，我会害怕。

90.

总有一天你会明白，委屈要自己消化，故事不用逢人就讲。真正理解你的没有几个，大多数人，只会站在他们自己的立场，偷看你的笑话。

91.

过去的人就像是发霉了的面包，发酵了的牛奶，隔夜的茶，隔日的香，你记得当初有多美好，却恢复不了当初的面貌，别回头了，你明知道过去的都万劫不复。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/p55f1jhh39.html>