

## 送给自己晚安的一句话

1.  
人生没有痛苦，就会不堪一击。正是由于有痛苦，所以成功才那么美丽动人；由于有灾患，所以欢乐才那么令人喜悦；由于有饥饿，所有佳肴才让人觉得那么甜蜜。许多时候，我们不快乐，并非因为寂寞，而是太多的无能为力，太多的不愿割舍。
2.  
千万不要对任何事感到后悔，因为它曾经一度就是你想要的。后悔没用，要么忘记，要么努力。
3.  
幸福有时候，真的就在身边，学会知足常乐，享受生活的味道。人生不在于拥有多少，而在于你如何看待自己的拥有。有些话，是早说的好；有些话，是不说的好。珍惜眼前，不要等失去再后悔。
4.  
人总是在失去后才懂得什么是付出；人总是在受伤后才反省没有好好珍惜。如果想要拥有春天，就要把自己像花一样绽放；如果想要获得成功，就认真规划自己的人生，幸福从来都只青睐有心的人。
5.  
总不能，流血就喊痛，怕黑就开灯，想念就联系，疲惫就放空，被孤立就讨好，脆弱就想家，不要被现在而蒙蔽双眼，终究是要长大，最漆黑的那段路终要自己走完。
6.  
你羡慕别人身材好，却放不下手中的高热量食物；你抱怨总没有机会垂青，却忘了自己的拖延、散漫；你向往别人看过的风景，却抱着手机在

家宅过一个又一个周末。身材不好就去锻炼，没钱就努力去赚。别把、窘境迁怒于别人，唯一可以抱怨的，只是不够努力的自己。

7.  
很多关系，不是老的好，也不是新的好，而是一起经历了一些事之后，你还真切的觉得对方挺好，这才是值得你去认真对待和掏心窝子的关系。

8.  
滚滚烟云，谁又能挽留不散缱绻成永久？芸芸众生只不过是苍茫宇宙间匆匆过客，日月星辰亦不能永恒。生命一瞬，所有经历也是一场云烟而已。既然如此，不如看开一点，笑对人生。

9.  
不管你曾经被伤害得有多深，总会有一个人的出现，让你原谅之前生活对你所有的刁难。

10.  
平淡的去回首，才能在未来并不多的岁月里，真正感受到人生本来就是一个过程，很多事情没有必要去较真、去纠缠、去埋怨！这大概也是一种心灵的回归吧，就像我们走出家门后，也最终还要回到家中！

11.  
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。

12.  
不要向任何人诉苦，因为20%的人不关心，剩下的80%听了会很高兴。摆正心态，温柔自相随，人生就是哭给自己听，笑给别人看！

13.  
慢慢的才知道，人这一辈子，要经得起谎言，受得了敷衍，忍得住欺骗，忘得了诺言，有很多时候，你需要的不仅仅是执着，更是回眸一笑的洒脱。

14.

时日渐远，当你回望，你会发现，你曾经以为不可以放手的东西，只是生命里的一块跳板，令你成长。

15.

每个人都会累，没人能为你承担所有的伤悲，人总有那么一段时间要学会自己长大。

16.

总有许多事，是需要你一个人扛。别畏惧孤独，它能帮你划清内心的清浊，是你无法拒绝的命运历程。走得越久，时光越老，人心就越淡。忘不掉昨天，它就是束缚你的阴影；向往着明天，你才能描绘它的模样。

17.

不论今天多么的困难，都要坚信：只有回不去的过往，没有到不了的明天。

18.

把有意义的事情都去尝试一下吧，因为你无法知道，什么样的事或者什么样的人将会改变你的一生。

19.

这个世界，有的人有多冷漠，有的人就有多温暖，愿你总是遇到那些温暖对你的人。

20.哪怕对未来充满恐惧，也必须对自己充满信心，奋勇向前。

21.

这世上根本不存在感同身受，只因你给的嬉笑太盛，无人在意你的心酸认真，所以别傻傻的摊开伤口向别人诉苦，这世上多的是撒盐的人。

22.

钱财不多，自己赚。没车没房，自己拼。累了痛了，自己忘。苦了哭了，自己藏。别人给你的只是一片叶，自己做大树才可以乘凉。

23.

社会不会因为你的眼泪，为你降低标准，生活不会因为你的脆弱，给你想要的一切。没有人在乎你的落魄，没有人心疼你的泪水。别人只关心你有没有本事，你会不会成功。

24.

你要学着咽下一大段话和所有情绪，只用嗯表达你所有的想法。这并不是你变得冷漠了，而是你学会了忍受。

25.

世界上没有一段感情不是千疮百孔。每段感情开始的时候都有他存在的理由，结束时也有他结束的必然。

26.

莫待一切成追忆，才来痛定思痛地懊悔。生命本没有高低贵贱之分，任何时候都不要随意看轻自己。

27.时间，会带来惊喜。只要我们肯认真地，有希望地，走过每一天。

28.如果惧怕前面跌宕的山岩，生命就永远只能是死水一潭。

29.

人的承受能力是个宝矿，当你允许自己有低谷，承认自己现在很伤心，并不纠结和自我折磨，且明白每一个人都有属于自己的不可描述泪流满面的经历后，便没有什么是真的会将你击溃的。

30.

做女人，要有一点柔，太刚则易折，过盛则人远，要于妩媚处动情，于善解中传声；要有一点曲，多直则景稀，曲众则人妙，僵直就是少显内蕴，曲径方可通幽；要有一点傲，骨傲则人立，气短则是位低，红颜哪能薄命。

31.失去变淡了，痛苦就轻了；拥有看重了，快乐就增值了。

32.

选择与放弃，是生活与人生处处需要面对的关口。昨天的放弃决定今天的选择，明天的生活取决于今天的选择。人生如演戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择和懂得放弃的人，才能赢得精彩的生活。

33.最好的生活：无非就是白天可以有说有笑，晚上还能睡个好觉。

34.

永远都要活给自己看，而且笑容要特别灿烂，别在乎别人的指指点点，做好你自己，让看不起你的人高攀不起，让看得起你的人更喜欢你。

35.

很多时候，为了得到真正的幸福，我们需要保持耐心。因为真正的幸福不会很快到来，也不会轻易到来，但它值得等待。

36.愿生活不太拥挤，愿笑容不必刻意。

37.

有一种情缘，深藏心底，那是一抹难以忘怀的记忆——念起，是一份暖；守候，是一场缘。在彼此的风景里，在温馨的港湾里，暖暖的，相伴着，无怨无悔。感谢岁月，感谢缘份，让我们在文字里相遇，在牵念里珍惜！

38.

养好受伤的头发，保持百斤左右体重，照顾好挑剔的胃，交一个能一路废话的朋友，给自己疲惫的生活找一个温柔的梦想，然后彻彻底底跟过去的悲伤道别。这就是你接下来要做的事。

39.

如果累了，就拉上窗帘关上手机关掉闹钟深呼吸一口气钻进被窝，放空去睡觉。难熬的日子总需要更多精力。

40.

你已经是大人了，你不能再肆无忌惮的闹脾气，不能再把心里的情绪

都摆在脸上，不能再蹉跎你的岁月，你得靠自己多赚一些钱，你得学会看场合说话，哭完了还要学会处理那些烦心事。尖酸刻薄的话少说，冲动任性的事少做。你得承担起一个成年人应有的责任了。

41.

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。

42.

别人想什么做什么，你都无法改变。唯一可以做的，就是尽心尽力做好自己的事，走自己的路，按自己的原则，好好生活。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。

43.

世界太大，生命这样短。要把它过得尽量像自己想要的那个样子，才对。

44.

希望自己是一棵树，守静，向光，安然，敏感的神经末梢，触着流云和微风，窃窃的欢喜。脚下踩着最卑贱的泥，很踏实。还有，每一天都在隐秘成长。

45.得不到回报的付出，要懂得适可而止。否则，打扰了别人伤了自己。

46.

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。

47.

社会生活包罗万象，你在生活中总是会有一些最深切的体会、最想说的话、最厌恶或最喜欢的人和事、最关心或最希望得到的什么吧，那么，你与朋友的谈话出现“卡壳”时，你就随便地拣其中一个你最兴奋的“点”去谈吧。

48.

人活一世最重要的是经历。时间，是距离也是宽恕，让一些东西更清晰，让一些感情更明白。人世间悲伤的不仅仅只是你我，走过坎坷，迎面的也许就是欢乐。人的一生，你过得好是精彩，过得不好就当是经历，做人最不该失去信心，想开看开，才会愉快！

49.

人生，没有永远的伤痛，没有过不去的坎。还是让我们学学杨柳，看似柔弱却坚韧，狂风吹不断；太刚强的树干，却在风中折枝。学会放弃，学会承受，学会坚强，学会微笑，那是一种别样的美丽！适当的放弃，是人生优雅的转身。

50.

给自己一些时间。原谅做过很多傻事的自己。接受自己，爱自己。过去的都会过去，该来的都在路上。

51.

浮华的化妆舞会，散场以后，一个落寞而黯淡的女子，是烟花一样虚空的美丽。

52.

只要内心不乱，那么外界就是很难去改变你什么。不要艳羡他人，不要输掉自己。

53.

坎坷是一种经历，让我们真切的理解人生。岁月不经意地更替世事沉浮万千，一世的荣华如尘烟，用微笑去面对现实，用心去感悟人生的精彩！不到最后一刻，千万别放弃。最后得到好东西，不是幸运，有时候，必须有前面的苦心经营，才有后面的偶然相遇。

54.

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。

55.

不管你是在做什么，干什么，你都要记得，你不是一个人，而是有许多的人在陪着你，你是在完成他们没法完成的事，你是他们最看好的人选，即使你失败了，也没有什么关系的，站起来，你还是可以继续前进。

56.

人生四句话：活着就是胜利，挣钱只是游戏，健康才是目的，快乐才是真谛！

57.

有些事，想多了头疼，想通了心疼。所以，该睡就睡，该玩就玩。不必遗憾，若是美好，叫做精彩，若是糟糕，叫做经历。笑看得失才会海阔天空，心有透明才会春暖花开。

58.

不要那么敏感，也不要那么心软，太敏感和太心软的人，肯定过得不快乐，别人随便的一句话，你都要胡思乱想一整天。

59.

一件事对你伤害的程度与事情本身没有太多关系，受伤的程度取决于你对事情的态度。重视就重伤，轻视就轻伤，无视就无伤。

60.

走错了路要记得回头，爱错了人要懂得放手。你装作刀枪不入的样子，就要做好被万箭穿心的准备。

61.

最深的孤独莫过于想要想念一个人，却发现无人可想。想要和人倾诉，却发现无人可谈。就像一只鸟，想要落在一棵树上，却总因种种理由独飞在天上。最难过不是未到达，而是总要离开。

62.

做最原始的你自己，比做任何复制品都来得好。过去的，别再遗憾；未来的，无须忧虑；现在的，加倍珍惜。

63.

长大后才发现，有时你说了真话，你还得和人家道歉，因为你戳穿了事实。所以想要活得顺畅，请时刻带上脑子。

64.

如果不能改变风的方向，就要想办法调整风帆；如果不能改变事情的结果，就需要改变自己的心态。微笑着面对生活，即使一文不名也能睡得香甜；微笑着面对人生，即使在黑暗中你也能看到希望的曙光。当你能控制自己的情绪时，你就是优雅的；当你能控制自己的心态时，你就是成功的。

65.

不开心时，做个深呼吸，不过是糟糕的一天而已，又不是糟糕一辈子。你学会善待自己，照顾好自己，愿你忠于自己，活得还像自己。

66.

为了自己想要的未来，你要相信，挺过这段难熬的时间，一切都会好起来的，所以你必须得满怀信心地坚持下去。

67.

一个人一辈子能把一件事情做好，就堪称完美。一事精致，便已动人。从一而终，便是深邃。

68.

人生就是从烦恼中走过，去寻找人生的智慧，揭示人生的真谛。没有缺点的人生，只是一个童话。把自己抬得过高，别人未必仰视你；把自己摆得过低，别人未必尊重你；没有人是完美的，无须遮掩自己的缺失。做人要能抬头，更要能低头。一仰一俯之间，不仅是一个姿势，更是一种态度、一种品质。

69.

不要轻易去依赖一个人，它会成为你的习惯，当分别来临，你失去的不是某个人，而是你精神的支柱。无论何时何地，都要学会独立行走，它会让你走得更坦然些。

70.

不要质疑你的付出，这些都会一种累积一种沉淀，它们会默默铺路，只为让你成为更优秀的人。

71.

人生似水，有容乃大。不管做任何事，都要把自己的心态回归到零：把自己放空，抱着学习的态度，将每一次都视为是一个新的开始，都是一次新的经验，不要计较一时的待遇得失。一旦做好心理建设，拥有健康的心态之后，不论做任何事都能心甘情愿。

72.

时间最会骗人，但也能让你明白，这个世界没有什么不能失去的，离去的都是风景，留下的才是人生，走到最后的，就是对的人。

73.

很多的烦恼源于不够狠心。做什么都要顾及别人的感受，你总顾及别人，那谁来顾及你。

74.

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。

75.

不要去听别人的忽悠，你人生的每一步都必须靠自己的能力完成。自己肚子里没有料，手上没本事，认识再多人也没用。

76.

没有结局的故事太多，你要习惯相遇与离别。岁月会记得，你温柔赤诚的心。

77.

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。

78.

天空不总是晴朗，阳光也不总是闪耀。很多事情，当经历过，自己知道就好，很多改变，不需要说出来的，自己明白就好。

79.

没有谁能左右你的情绪，只有你自己不放过自己。你成不了心态的主人，必然会沦为情绪的奴隶。

80.

多花一些时间了解自己，少花一些时间在应付他人身上。因为最后，能够给你提供最有利帮助的人，除了你自己，没有别人。

81.

过去，我以为：别人尊敬我，是因为我很优秀。慢慢的明白了真相：别人尊敬我，是因为别人很优秀，优秀的人对谁都尊敬。所以，不必因为对方尊敬你而沾沾自喜，也不必因为对方讨厌你而垂头丧气。

82.

你要明白，再烫手的水还是会凉，再饱满的热情还是会退散，再爱的人也许会离开。所以你要乖，要长大，不再张口就是来日方长，而要习惯人走茶凉。

83.

从今天起，记住了：对你好的人，你要铭记于心；陪着你的人，你要好好珍惜。离开的都是过客，擦肩的都是路人，只有那些对你好，陪着你的人，才是你这辈子最该珍惜的人！

84.

人一定要经得起假话，受得起敷衍，忍得住欺骗，忘得了诺言，放得下一切。失去的东西，其实从来未曾真正地属于你，也不必惋惜。

85.

你要相信，你会被世界温柔相待，幸福只是迟到了，它不会永远缺席。

86.

不要去追一匹马，用追马的时间种草，待到春暖花开时，就会有一群骏马任你挑选；丰富自己，比取悦他人更有力量。

87.

不要在一件别扭的事上纠缠太久。纠缠久了，你会烦，会痛，会厌，会累，会神伤，会心碎。实际上，到最后，你不是跟事过不去，而是跟自己过不去。无论多别扭，你都要学会抽身而退。

88.

相信美好，相信良善，为人，无悔就是道，无怨就是德。人生，所有的事情，哪能事事如意，样样顺心，何况，痛苦也不是人生的全部，伤过，哭过，日子还是得过。

89.一起走过这漫长的，渺小的，卑微而又闪耀的一生。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/zbq95grkpt.html>