

送给失眠者的暖心话

1.
人活着就应该像齐天大圣，疯过，爱过，恨过，闯过，拼过，努力过，但从没有退缩害怕过。
2.
你可能会经历一个充满叹息的炎热夏天，一个充满唠叨的苍凉秋天，一个充满羡慕的寒冷冬天和一个充满硝烟的紧张春天，这又何妨？只为拥抱明年凉爽的夏。
3.
你特别烦的时候，先保持冷静，或者看一部开心的电影，或者喝一大杯水，不要试图跟朋友聊天就能解决问题，朋友是跟你分享快乐的人，而不是总是分享你痛苦的人，不要做一个唠唠叨叨的抱怨者，从现在起，要学会自己去化解，去承受。
4.
不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来，当你经历过一些事情的时候，眼前的风景已经和从前不一样了。
5.
生活有些不如意，千万别恼勿生气；事业可能不太顺，只有坚持必成功；感情也许有磕碰，用心经营会长久；只要心态放得好，生活甜蜜又美好；祝福朋友生活美，幸福快乐每一天。
6.
多少次又多少次，回忆把生活划成一个圈，而我们在原地转了无数次，无法解脱。总是希望回到最初相识的地点，如果能够再一次选择的话，以为可以爱得更单纯。

7.
生活有喜有悲，而喜和悲总是各占一半，如果你偏向喜，那你每天都是温暖阳光，如果你偏向悲，那你每天都是寒冷忧郁。
8.
难过的时候告诉自己，坏事情总会过去的。生活不是一场赛跑，而是一次旅行，要学会好好欣赏每一段路程。
9.
雪是大自然孕育的纯洁之物，泪是人感情升华的结晶，雪泪节，将两者合二为一的你，将会是最美丽，最闪耀的那颗星。
10.
聪明的人总能把事情想得比别人早一步，杰出的人总是步子迈出得比别人快一步；你这样的人总能考试发挥得比别人好一步，我这样的人总是祝福送出的比别人先一步。高考，祝你一如继往考试顺利、发挥出色！越考越好！不管遇到怎么样的困难，不管遇到多大的挫折，人总要活在希望里，哀莫大于心死，要在困境中奋起，在失望中充满希望。
- 11.你既然认准一条道路，何必去打听要走多久。
12.
在一切变好之前，我们总要经历一些不开心的日子，这段日子也许很长，也许只是一觉醒来。有时候，选择快乐，更需要勇气。
- 13.放松心情的最好方式之一是运动，但不是每个人都能做到。
- 14.做人要能屈能伸，屈的是你的面子，伸的是你的尊严。
- 15.每个人出生的时候都是原创，可悲的是很多人渐渐都成了盗版。
- 16.其实，得到了幸福，却被欲望掩盖。
- 17.

命运要你成长的时候，总会安排一些让你不顺心的人或事刺激你。这是规律。

18.

我知道你现在特别委屈，我特别能理解你太难受的话，就哭出来吧。没关系的，我会陪着你。

19.在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。

20.爱情会有的，家也会有的。

21.当坚持之苦大过放弃之痛，是该放手的时候了。

22.

看不到的，就别为难，人生本是单行线，属于你的景色不多；看不懂的，就别追究，凡事还是糊涂好，自己知道自己就好，人生简单也就快乐。快乐不能仰仗别人，只能自己去寻找，面对人生的许多无奈，如果你不能改变，那就改变自己的心态。

23.

繁忙是一种幸福，让我们没时光领会苦楚；奔走是一种快乐，让我们真真地感想生活；疲乏是一种享蒙，让我们得空充实。

24.

有些事情你越是拼命去抓住它，你受到的伤害就越多，倒不如及时放开双手，随它去。

25.

再大的伤痛，睡一觉就把它忘了，背着昨天追赶明天，会累坏了每一个当下。烦恼不过夜，健忘才幸福。

26.

你应该感谢背叛，它教会你不该善良，若是没人鼓掌，你不妨给自己点赞。

27.

大多数时候，消耗你能量的都不是工作，而是工作中遇到的人。干活本身是不累的，平衡情绪最累。

28.

亲爱的自己，不要抓住回忆不放，断了线的风筝，只能让它飞，放过它，更是放过自己；亲爱的自己，你必须找到除了爱情之外，能够使你用双脚坚强站在大地上的东西；亲爱的自己，你要自信甚至是自恋一点，时刻提醒自己我值得拥有最好的一切。

29.

买得起自己喜欢的东西，去得了自己想去的地方，不会因为身边人的来或走损失生活的质量，反而会因为花自己的钱，来得更有底气一些，这就是应该努力的原因。

30.

把烦恼相忘于江湖，用全新的眼光审视世间的名利、纷争、恩怨、情愁，与其让这些身外之物、无聊之事困扰自己，不如把握人生的真谛，实实在在做自己所想，风雨无悔，笑傲江湖。

31.

不怕别人辜负自己，就怕你自己耽误自己。世界上最悲伤的事，是既被别人辜负，又被自己耽误。

32.

快乐一点，珍惜自己的生活，珍惜自己的生命，享受自己的人生，过去的就让它永远的成为过去吧，希望总在未来，做人就快乐一点，让心自由的飞翔，忘记所有的痛与爱，做一个快乐的自己。

33.对方对你不好，正是给你机会离开他，对自己好。人贵在自爱。

34.

我们可以度过美好时光，也可以虚度光阴，但我希望你活得精彩。我希望能看到令你惊叹的事物，我希望你体会从未有过的感觉，我希望你

遇见具有不同观点的人，我希望你的一生能让自己过得自豪。如果你发现你的生活并非如此，我希望你能有勇气重新来过。早安！

35.

亲爱的，别委屈自己，不要拿别人的错误来惩罚自己。给自己一天的时间，大声地哭泣，歇斯底里，尽情的发泄，然后，明天醒来，好好打扮，并一定要告诉自己重新出发，好好生活。心若向阳，何惧悲伤。

36.生活再苦再累，也得保重好自己的身体，否则一切都会成为浮云！

37.只要你要，只要我有。

38.

不要刻意去猜测他人的想法，如果你没有智慧与经验的正确判断，通常都会有错误的。

39.愉悦，不是永恒的；痛苦，也不是永恒的。

40.

你做得再好，也还是有人指指点点；你即便一塌糊涂，也还是有人唱赞歌。所以不必掉进他人的眼神，你需要讨好的，仅仅是你自己。

41.

心情就像衣服，脏了就拿去洗洗，晒晒，阳光自然就会蔓延开来。阳光那么好，何必自寻烦恼，过好每一个当下，一万个美丽的未来抵不过一个温暖的现在。

42.别将过去抱的太紧，因为那样你就腾不出手来拥抱现在了。

43.你能够拥有爱，但不好执着，正因分离是必然的。

44.

女人只有口袋有钱，才不怕被男人抛弃，每个人都得有后路，女人的后路就是自己！包括你的赚钱能力，独立能力，都得快速提高，你才能渐

渐产生安全感，不怕男人的走和留。

45.人生自古谁无老？老有所乐已沉醉。

46.人生一辈子，最复杂的是心。

47.

有一个懂你的人，那是最大的幸福。这个人，不一定十全十美，但他能读懂你，能走进你的心灵深处，能看懂你心里的一切。一直的在你身边，默默守护你，那真正爱你的人不会说许多爱你的话，却会做许多爱你的事。

48.人生在世，多多保重身体。

49.

人们日常所犯最大的错误，是对陌生人太客气，而对亲密的人太苛刻。

50.

你依旧是当年如风霸道的少年，只是少了莽撞。而我面对岁月的荒唐，学会了抵挡。

51.

风趣的魂灵终会相遇，无趣的魂灵渐行渐远，美好或许会迟到，但永远不会缺席。

52.

不说人短，不思人过，不念人恶，不扬人错。希求别人理解自己，那么也要学会担待别人。给所有的误解、伤害一些时间，所有的成见都是云烟。

53.

别等不应该等的人，别伤不应该伤的心。有些人，命里注定是只是过客；有的事，常常使我们万般无奈。与其默默流泪，还不如坦然应对。

54.

如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以当心为兄弟，以希望为哨兵。

55.爱惜身体，善待生命。

56.

越是有运动习惯的人越会发现，运动过后油然而生的自豪感，能把所有的沮丧都清除出去，它能对内心的垃圾情绪起到净化作用。

57.

不要在你心情不好或者愤怒的时候做决定，因为这样的决定永远是错的。

58.愿你自强到无需有人宠有人惯，却依然幸运到有人宠有人惯。

59.

人间总有那么多出其不意的突变，很难说我们怎样才算是到了穷途末路，人只要一息尚存，对什么都可抱有希望。

60.

夜晚独自一个人徘徊在大街上来来往往，心迷失了方向，我模糊的找不到回家的路了。

61.

生活难免不如意，开心快乐放第一，拥有健康好身体，幸福甜蜜事如意，愿你生活多微笑，前途无量好运找。

62.难过期，吃一粒糖，告知自人生活是甜的！

63.

也许你难过到哭不出来，但是当有人真正理解你时，你愿意在他那里哭泣一番呢。

64.

失败乃成功之母，得失之间令人心平气和，了无牵挂，自动修道成功，再无“求不得”之苦。求都不求了，怎样还会苦？

65.

面对人生涌起的不过是淡而又淡的感觉，我们顿觉自己很平凡，平凡得像一束远方的微光、一滴晨露。为此我们会惆怅，感叹。其实，我们不必为平凡悲叹，因为平凡，也是一种美丽。如果你想任性，那就先学会承受，能承受后果才可以任性。如果你想独立，那就先学会坚强，才可以独立。

66.

生命的意义不在于活得长，活得久，而是在于活得精彩，活得充实，活得有价值。

67.人，总要经历过复杂，才活得简单。

68.少一点预设的期待，那份对人的关怀便会更自在。

69.失去的东西，其实从来未曾真正地属于你，也不必惋惜。

70.苹果可以在五分钟内吃掉，但五分钟却长不出苹果。

71.

那个人，突然不联系你了，很正常；那个人，突然又联系你了，也很正常，这什么也不说明。

72.

余生，还是找个惦记你的人在一起吧，他既能知你冷暖，懂你悲欢，也能伴你左右，护你周全，哪怕你衣食无忧，他也觉得你处处都需要照顾。

73.工作会有的，面包会有的。

74.

幸福，不是刻意去寻找。而是拥有时，却并不自知。最好的一切，当拥有时，好似感受不到，一旦失去，却疼了肺腑。但凡住在心渊最深处的人，都是不吵不闹，陪你到最远的将来。

75.

是人就有忧，是人就摆脱不了烦，是人就很难做到没有心情不好的时候，很难摆脱不良情绪的纠缠与困扰。

76.

如果某一天你对一个垂头丧气的人打招呼，当他抬头微笑时，你就会发现，简单的问候有多么大的力量。

77.

善良和爱都是免费的，但不是廉价的，你的善良需要带点锋芒，你的爱需要带些理智，带眼识人，毕竟不是所有人都配拥有它们。

78.

不要动不动就倾其所有，与其卑微到尘土里，不如留一些骄傲与疼爱给自己。

79.

做人勇敢一点，里外信息一致比较好，毕竟我们想要隐藏的内在，在相处渐久之后，总会有水落石出的一天。

80.人是可以快乐地生活的，只是我们自己选择了复杂，选择了叹息！

81.使人成熟的是经历，而不是岁月。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/kpeqmn2zwi.html>