

## 给抑郁的人的心灵鸡汤

1.  
学佛第一个观念，永远不去看众生的过错。你看众生的过错，你永远污染你自己，你根本不可能修行。
2.  
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。
3.  
当你烦恼不断的时候，就走出去看看。看看不同的风景，接触不同的人和事，你就知道，你的烦恼有时只是你自己想多了。
4.  
累的时候抱抱自己，哭的时候哄哄自己，身边不可能无时无刻有一个人陪着你宠着你，要学会自己疼自己！
5.  
时间就是这个样子，徜徉其中尚觉得慢，一旦定睛回望，弹指之间。生命那么短，世界那么乱，我不想争吵，不想冷战，不愿和你有一秒遗憾。
6.  
当你能看懂一件事情的时候，说明你长大了；当你能看清一件事情的时候，说明你开窍了；当你能看破一件事情的时候，说明你理性了；当你能看透一件事情的时候，说明你成熟了。
7.  
拖延时间，会延缓你的行动，逃避责任，会摧毁你的信念，寻找借口，

会击垮你的信心，只有行动起来，兑现其承诺，承担起责任，才能够通向成功的道路！

8.  
看透人生是一种完完全全的大彻大悟，我们都无法到达那种境界。人生是无法看透的。标榜看透不过是标榜了一下而已，在标榜的同时，我们仍是忙忙碌碌且自以为是走我们人生的路。

9.  
在人生的路上，有一条路每个人都非走不可，那就是年轻时候的弯路。不摔跟头，不碰壁，不碰个头破血流，怎能练出钢筋铁骨，又怎能长大呢？

10.  
花瓣雨飘过，把花心留给你，四季风吹过，把枫叶留给你，当月潮涌过把欢乐留给你，夜深人静时刻，把深深的祝福留给你，天气多变，注意身体！

11.  
请记住，好朋友的定义是：你混的好，她打心眼里为你开心；你混的不好，她由衷的为你着急。

12.  
生活总有不如意，烦恼忧伤当垃圾，放开心胸不去想，迎接未来幸福幢，快乐健康属于你，吉祥如意皆顺利，祝你生活甜蜜蜜，一生平安无忧虑。

13.  
哪有什么天生一对最般配，只是一个懂得包容迁就，另一个懂得适可而止。

14.  
在心的修行途中，绝不允许投机，面具必被撕毁，谎言必被揭穿，谁也无法幸免。

15.

对一个城市的归属感就是：无论你在一路上多么颠沛流离，你都知道有人会在哪里等着你回来。

16.

要把修行放在第一位，没有什么事比修行更重要的事了，除非你不想解脱。

17.

每天给自己一个希望，试着不为明天而烦恼，不为昨天而叹息，只为今天更美好！人生没有对错，只有选择后的坚持，不后悔，走下去，就是对的。走着走着，花就开了。

18.

梦里的时间总觉得长，不过是一刹那，却总以为是天长地久，好像彼此认识了许多年，原来都不算数的不知道是不是因为太爱，所以才能这样？

19.

让我们挥手而去，在那无限的空间里漫游；恍惚的人生旅途中，有缘总会相聚。

20.

请把努力当成一种习惯，而不是三分钟热度。你的人生永远不会辜负你的。那些转错的弯，那些走错的路，那些流下的泪水，那些滴下的汗水，那些留下的伤痕，全都让你成为独一无二的自己。

21.

天塌下来，有个高的人帮你扛着，可是你能保证，天塌下来的时候，个儿高的人没在弯腰吗？之后，还不是得靠自己！

22.

这短短的一生，我们都会失去，你不防去一座山，去爱一个人，去追一个梦。

23.

越长大，就越发觉最离不开的还是家人，不求别的，我要我的家人都无  
痛，无病无灾，身体健康就很好。

24.

走不通的路就回头，爱而不得的人就放手，得不到回应的热情就适可而  
止。不喜欢的就不要假装，不适合的就不要勉强，生活已经那么不容易  
了，何必再辛苦自己。

25.

每天都给自己一句鼓励的话，每天都制定一个必须达到的目标，每天减  
少一些无谓的抱怨，生活就会充实一些，与梦想的距离也就更近一些。

26.

太多太多的“因为”和“但是”，阻止了你想做的事，也阻止了你去成  
为你想成为的那种人。能改变你人生的永远是去做，而不是空想。机会  
总是垂青于那些有准备的人，想一万次，不如做一次。

27.

不为昨天烦恼，不为明天迷惘，只为今天更美好，别指望永远，永远最  
不可靠，很多时候，幸福转瞬即逝，变化无处不在。

28.

与其担心未来，不如现在好好努力。这条路上，只由奋斗才能给你安全  
感。不要轻易把梦想寄托在某个人身上，也不要太在乎身旁的耳语，因  
为未来是你自己的，只有你自己才能给你自己最大的安全感。

29.

生活不是心酸二字可以形容的，毕竟生活一半苦涩一半甜。趁着年轻，  
把辛苦的生活体验一遍，待年长时，苦尽甘来。

30.

乐观是心胸豁达的表现，乐观是生理健康的目的，乐观是人际交往的基  
础，乐观是工作顺利的保证，乐观是避免挫折的法宝。

31.

从今天开始，不管发生什么事，每天微笑吧，世上除了生死，都是小事。不管遇到了什么烦心事，都不要自己为难自己。

32.

任何的收获不是巧合，而是每天的努力与坚持的结果。不怕你每天迈一小步，只怕你停滞不前，不怕你每天做一点点事，只怕你无所事事。

33.

没有人能够去替你承受，也没有人能够拿得走你的坚强。人生最大的悲哀，并不是在于你得不到或者失去的，而是你根本不知道你自己要的是什么。

34.

背叛伤害不了你，能伤你的，是你太在乎。分手伤害不了你，能伤你的，是回忆。无疾而终的恋情伤害不了你，能伤你的，是希望。你总以为是感情伤害了你，其实伤到你的人，永远是自己。

35.

生活从来不会有意亏欠谁，它给了你一块阴影，必会在不远的地方撒下阳光。

36.

我们没有办法一向看着别人，但我们却一向看着自己。看着自己慢慢长大，思想渐渐成熟，感情也越来越丰富。

37.

在错位的情感里，我们只能各自为各自的那份痛楚买单，痛到极致，也不能埋怨旁人一分。

38.

成年人的世界，就是应该果断又干脆，不耽误任何人，不消耗任何人，不浪费任何人，这是一种善良。

39.

天边的晚霞，温柔的晚风，爱人的晚餐，人间的美好多着呢，不要为眼前的黑暗所迷惑，你要相信自己配得上世间一切的美好。

40.

做一个有目标有追求的人，有自己的梦想，就勇敢的往前跑，每天努力一点点，向前迈一步，你就越来越靠近你的想要的生活和未来。

41.

人生的得与失是有定数的，不是你的莫强求，随着善良的本性发展，学会接受现实。随缘来去，随缘聚散，无需怨叹，无需惊喜，得之我幸，失之我命，学会淡然面对。

42.

过去是经历，现在是尝试，未来是期待。经历过，尝试着，就有期待。

43.

没有一件事情能够一下子把你打垮，也不会有一件事情能够让你一步登天，慢慢走，慢慢看，生命是一个慢慢累积的过程！

44.

是非天天有，不听自然无，是非天天有，不听还是有，是非天天有，看你怎么办？

45.

用行动开启完美，用智慧点亮人生，用信心激励自我，用勇气点燃激情，用执着守候成功，用发奋打造精彩，用奋斗创造辉煌，用拼搏开拓未来！

46.

希望全世界的温柔都盖在你的身上，驱散你一天的疲惫，这样你就可以枕着轻柔的月光和一床的好梦安然入睡了。

47.

孤獨是人生的必修課，沒人能替你成長，願你成為自己的光，明媚不憂傷。

48.

每个人的生活都不可能是一帆风顺的，工作不顺心的时候，就回忆一下自己昔日的辉煌成就，不要使自己过于自卑；让自己乐观豁达起来吧！

49.

人多不足以依赖，要生存只有靠自己当裤子失去皮带，才懂得什么叫做依赖。

50.

女孩子还是该开阔自己的视野，去减肥去打扮实现自己的理想，敢于追寻一切自己喜欢的，自己一定要身心独立，不做感情的傀儡。

51.

生活中要学会享受：享受工作的欢快，享受朋友的笑声，享受家人的温馨，享受创造的快慰，享受果实的甜美。

52.

苦难，让我更舒展，挫折，让我更坚强，风雨，让我更坚持，骄阳，让我充满力量。怀着梦想，迎风破浪，人生蹉跎，双肩勇抗，几许磨难几许愁，几许痛苦几多忧，都当成考验承受。

53.

无论你是谁，无论你正在经历什么，坚持住，你定会看见最坚强的自己。

54.

我们最终都要远行，都要跟稚嫩的自己告别。也许路途有点艰辛，有点孤独，但熬过了痛苦，我们才能得以成长。

55.

随缘不是得过且过，因循苟且，而是尽人事听天命。不要太肯定自己的

看法，这样子比较少后悔。

56.

生活如果不宠你，更要自己善待自己；这一生，风雨兼程，就是为了遇见最好的自己，如此而已。

57.

人要心静，言多必失。喋喋不休不如观心自省，埋怨他人不如即听即忘。能干扰你的，往往是自己的太在意，能伤害你的，往往是自己的想不开。你若平和，无人可恨，你若不究，无人能扰。

58.

日常生活是一面镜子，你的心如何，日常生活就如何。不必总埋怨，没有人喜欢听；不必总有痛苦感，是因为日常生活需要一种往上的能量。

59.

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。

60.

你做错事，我可以放你一马。你欺骗我，我也可以放你一马。你伤我心，我还是可以放你一马！但你要记住：我是有脾气的，不是放马的！

61.

当你又瘦又好看，钱包里都是自己努力赚来的钱的时候，你就会恍然大悟，哪有时间患得患失，哪有时间猜东猜西，哪有时间揣摩别人，你若盛开，蝴蝶自来，你若精彩，天自安排。

62.

愿你忠于自己，活得认真；笑得放肆，走也走的潇洒，过去那些走过的路，丢掉的人，撕裂的往事，别回头就好。

63.

其实孩子气也没什么不好，人总有一天会长大，何必成熟太早，失去太

早。

64.

多一点忍耐，就会少几次后悔。少几次翻脸，就多几个台阶。多几次听不见，就少几次庸人自扰。少撻几句狠话，就多一些余地。

65.

茶不入禅，皆为俗事。禅不入心，皆为文字。拈花微笑，喝茶悟道。酒越喝越糊涂，茶越喝越清醒。品至清至洁的茶，悟至灵至静的心。

66.

幸福是简单的，它不会带着任何的杂质，只要你有一颗善良的心，你永远都会感受到它的存在。

67.

不要试图倾诉。所有一切必须独自承担。没有人会真正分享你的疼痛。你必须学会微笑，然后假装疼痛不在。

68.

今天再大的事，到了明天就是小事；今年再大的事，到了明年就是故事。

69.

生活是没有捷径的，它考验的是你的恒心与耐力，只要你多坚持一下，多忍耐一会，不悲叹过去，不荒废现在，不惧怕未来，一切就会在你的掌握之中。

70.

做让你开心的事，和让你欢笑的人在一起。笑声要像呼吸一样频繁，爱要和生命一般长久。

71.

人真的不必逼自己去做不像自己的那种人，强大固然是好，但脆弱和柔软也没有过错。

72.

不要指望别人能替你体验生活，该吃的苦就要自己来吃，该有的经历都要一一历练。

73.

与其逃避现实，不如笑对人生。不管多远的路，也能走到尽头；保持一颗平和的心态，怀揣一个梦想，不畏惧风雨，不害怕失败，敢于行动，去追寻那个渐行渐远快要消失的自我。

74.

假如你想成功，成为真正的富人，让你的钱为你工作，你就要懂得金钱的价值，学会节俭，把钱花的最有好处。

75.

有些事不是努力就可以改变的，五十块的人民币设计得再好看，也没有一百块的招人喜欢。

76.

这个世界其实很公平，你想要比别人强，你就必须去做别人不想做的事，你想要过更好的生活，你就必须去承受更多的困难，承受别人不能承受的压力。

77.

我们都得经历一段努力闭嘴不抱怨的时光，才能熠熠生辉，才能去更酷的地方，成为更酷的人。

78.

你要做一个不动声色的大人了，不准情绪化，不准偷偷想念，不准回头看，去过自己另外的生活，你要听话，不是所有的鱼都会生活在同一片海里。凡事太认真，累了自己，苦了心。

79.

当你的工作不顺心时，当你的生活不如意时，当你的心情不舒畅时，就想想我们之间的爱吧。我想在我们浓烈的爱情面前，一切不如意都是渺

小的！

80.

能够让你最终实现梦想的，不是一个“地方”，而是你长久的努力，还有不怕输的决心。

81.

做你没做过的事情叫成长，做你不愿意做的事情叫改变，做你不敢做的事情叫突破。

82.

没有特别幸运，那么请先特别努力。千万别因为自己的懒惰而失败，还矫情地将原因归咎于自己倒霉。新的一天，期待每一秒的改变！

83.

世间总有一些事，是我们永远无法解释也无法说清的，你必须接受自己的渺小和自己的无能为力。

84.

永远都不为自己选择的道路而后悔，不管是十年前，还是现在。因为唯一能做的，只是义无反顾地走下去。

85.

不要为了不值得的事情犯傻，更不要为了一味追求心仪的东西而奋不顾身。有时候适合自己的，才是最好的。

86.

秋天也很好，桂花会开，空气会香甜，我们会变好，一切充满希望，温柔又热烈。

87.

你所羡慕的一切，背后藏着多少不为人知的心酸与努力。那一切，并非突如其来，全都是早有准备。

88.

爱情与慈悲在事相上没有两样，在起心动念上不一样，一个心迷，一个心觉。

89.

那些你暂时不能战胜的，不能克服的，不能容忍的，不能宽容的，就告诉自己，凡是不能杀死你的，最终都会让你更强。

90.

希望你知道自己多么珍贵，知道自己已经努力做得很好了，所以请好好喜欢自己，注意身体，你永远是自己的第一顺位。

91.

梦想是黑夜里的灯塔，能让远航的船找到航线；梦想是悬崖上的岩石，在绝望之巅给人支撑和信念；梦想是火，在冰冻的季节给人以温暖。

92.

唯有心静，才能生出智慧。真正长久的幸福，靠自己经营。经营在哪里，收获在哪里。经营理财身不穷，经营思想心不贫。持久的幸福感，要靠经营一颗宁静，稳重，忍耐，淡然而平和的心。

93.

愿你沉淀又执着，对每件热爱的事物都全力以赴又满载而归，变成一个美好的人，做美好的事。

94.

小孩子才问你为什么不理我了，是不是不喜欢我了，成年人都是默契地相互疏远。

95.

所有的成功，与驯服自己的成功比起来，都是微不足道。所有的失败，与失往自己的失败比起来，更是微不足道。

96.

无论世界是否待你温柔，请保持住你的善良，因为好运会与你不期而遇。

97.

有了坚强的理由，一切顺风顺水，虚伪的懦弱，也会在真诚的诺言面前，显得苍白无力，无所适从。所以，坚强也就成了你人生中一道靓丽的风景。

98.

没有人见过深海鱼流泪，以为她从来不懂伤悲。可是，那是因为她一直呆在深深的海底，她的眼泪别人看不见而已。

99.

你本来就知道她不爱你，为什么还要在你难受的时候等待她的关心，不可能的，别傻了，对自己好一点。

100.

生活并不是用来妥协的，你退缩的越多，那么让你喘息的空间就越少。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/jq4iul1173.html>