

一句代表内心释然的话

1.
保持平常心，最关键的就在于看透，想透，为人处事不需要刻意的雕琢，全凭一份自然而然随性就能达到地水到渠成。
2.
记忆的青藤上还挂着念想的香包，我与爱如果没有轮回，为何那青山，那绿水，那远人，都似曾相识？或许，我曾是你旅途中小憩时斜倚的一棵香樟树、曾是你闲暇垂钓时放生的一尾爱琴鱼，亦或是你上衣口袋上靠近心口的那一枚金属扣，只是氤氲了你一缕气息。
3.
人生就是这样，想要拥有却不能够拥有，或许会使人们自暴自弃。确实失去，就要越坚强，过去的事就让它过去，无法挽回过去。就让我们坚强起来，失去了一个人，至少还有其他人，不会让我们觉得寂寞的！
4.
自己不能胜任的事情，切莫轻易答应别人，一旦答应了别人，就必须实践自己的诺言。
- 5.没有人可以和生活讨价还价，所以只要活着，就一定要努力。
6.
人生若茶，生活似水，水能让茶由苦变甜，生活的磨砺能使人超越苦难而尝到幸福的甜蜜。
7.
一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。

8.
其实人生不如意，可以慢慢来，因为经验需要积累；生活不开心，别着急，生活本就是大杂烩。别人今天成功，是他的过去所成就的，你今天虽不如意，但是你年轻，你还有未来。
- 9.遇事沉着冷静，一定要淡定！！我这瞎激动的毛病老是改不掉。
10.
原来成年人的感情，是不追问，是不解释，是心照不宣，是突然走散，是自然消减，是一种冰冷的默契。
11.
失意的女孩。不管是经历了什么。你都应该释然。然后买自己最喜欢的衣服。安慰安慰从前的自己。开始静下心来学习。这便是最优秀的你。
- 12.菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。
13.
一根竹杖，一双草鞋，在潇潇风雨中从容淡定地穿过竹林，切行、切吟一蓑烟雨任平生，这是何等的超然洒脱。唯有沉下心来，对生活才能有如此细致、深奥的感悟。
14.
有时候，没有下一次，没有机会重来，没有暂停继续。有时候，错过了现在，就永远永远的没机会了。
15.
让我们举杯向月，与吴刚对饮，与嫦娥共舞，去享受着这种幸福的和谐！且放下秋思，放下寂寞，怀着释然的心境，静守着中秋月夜的明朗，感悟着人生的美丽，珍惜着亲情的温暖，去尽享生活中的一切美好。
16.
有时候你深爱过的人，却不会那么深爱你。不是做的不够，而是他不值得你去做。一个贱人的心是捂不热的。当明白爱和婚姻的真谛，哪怕只

用一瞬间，就可以找到最后的归宿。闪婚，用半生时间思考，用一瞬间做决定，没什么不好。

17.

失望这种情绪，来的快，走的也快，你们也就不要说我负能量爆棚了，我每天笑的比你们都多，也安慰你们更多，我鸣让我保持好心情。

18.

看淡人生，应是心情上的纾解：人生如梦，当知天乐，对酒当歌，人生几何，遇饮酒时须饮酒，得高歌处且高歌。

19.

人活在世上，难免会经历坎坷或吃亏，也有可能经历背叛，这些都是无法逃避的。就像这天气，不可能永远都风和日丽。冷热交替，严寒酷暑，这些都是正常的。

20.尽量减少与性格孤僻、搬弄是非、怨言多多、心态负面的人接触。

21.

人生最重要的，不是已经失去的，也不是尚未得到的，而是此刻拥有的。不为往事扰，余生只愿笑。

22.

凡事都要看开点，有的时候，我们都是再给自己自寻烦恼。有时候别人不一定需要你的多管闲事，什么事都得点到为止，不为自己找麻烦。

23.

红尘陌上，独自行走，绿萝拂过衣襟，青云打湿诺言，山和水可以两两相忘，日与月可以毫无瓜葛。那时候，只一个人的浮世清欢，一个人的细水长流。

24.

无论是在爱情里，还是生活中，一定要学会知足，因为遇到对的人，已经不容易，他能对你好，就更应该珍惜。

25.
世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

26.
真正的淡定，不是心如一潭死水，而是无事心不空，有事心不乱，大事心不畏，小事心不慢。

27.
人一简单就快乐，一世故就变老，保持一颗年轻的心，做个简单的人，享受阳光和温暖。

28.
生活中，你在意什么，什么就会折磨你；你计较什么，什么就会困扰你。纵使天大的事，当你用顺其自然的心态去面对时，就会发现其实没什么，只是自己想得太复杂而已。

29.你要别人具有怎样的优点，你就要怎样地去赞美他。

30.
计较的太多就成了一种羁绊，迷失的太久便成了一种痛苦。过多的在乎会减少人生的乐趣，看淡了一切也就多了生命的释然。

31.
生命中的诸多告别，比不辞而别更让人难过的，是最后我们笑着说再见，却深知再见遥遥无期。

32.
无须缅怀昨天，不必奢望明天，只要认真过好每个今天，说能说的话，做可做的事，走该走的路。

33.
只要心里有阳光，身处逆境也不会绝望，默默吞下所有的疼痛，用倔犟的笑容打败悲伤。

34.

以淡然的心态看世界，人生才会多些快乐。天使之所以会飞，因为把世界看得很轻。人生苦非苦，乐非乐，一念苦，一念乐，看重则苦，看轻则乐。人生最悲哀的，并不是昨天失去的太多，而是沉浸于昨天的悲哀之中。不要过份在意一些人，如果有人问起，就说忘了。不解释，不悲伤。

35.

只有真正从黑夜中摸索过的人才懂得珍惜黎明的曙光，只有真正去努力过才有资格品味成功的甘甜。把握生命中的每一个机会，希望就在前方。

36.

有些东西感觉想用整整一辈子去爱，最后还是释然了；有些以为释然了的东西，却整整爱了一辈子。

37.

多想在午后一种慵散困意的美丽中，将浓浓的心事熬成经久淡雅的芬芳。

38.

争取给自己一个心宽，争取给时间一个榜样，心宽，没有愤怒，没有抱怨，没有那份争吵，但是有一份问心无愧，不再用昨天耽误今天。

39.

每一个懂事淡定的现在，都有一个很傻很天真的过去，每一个温暖而淡然的如今，都有一个悲伤而不安的曾经。

40.

人缘，不是有多少人认识你，而是有多少人愿意帮助你；人脉，不是你利用过多少人，而是你帮助过多少人；人气，不是有多少人在你面前吹捧你，而是有多少人在你背后称赞你。

41.

多一抹微笑，就多一个晴朗的日子；多一点乐观，就多一份芬芳的生活。

42.

命运掌握在自己手中。要么你驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定你是坐骑还是骑手。

43.

生活毁灭人是无声无息的，就象滴水在不经意之间慢慢穿过石头一样。同样，生活成就人也是无声无臭的，只有关注生活的细节和进程，只有成为生活的主人，才能被生活所成就。

44.

人生真是五味聚全，说短不短说长一般般吧。要认真的过好每一天，珍惜身边对你好的每一个人，因为他们不欠你的。要学会在每一次经历中提升自己。

45.

计较的太多就成了一种羁绊，迷失的太久便成了一种痛苦。过多的在乎会减少人生的乐趣，看淡了一切，也就多了生命的释然。

46.

心向菩提默许愿，婆娑世界身修莲。万般红尘浮云散，拈花一笑尽释然。

47.与其无法言说，不如一笑而过；与其无法释怀，不如昂然自若。

48.

做个平淡不平庸的人，不乱于心，不困于情。一身正气，浪荡自由。不谈亏欠，不负遇见。

49.

你要逼自己优秀，然后骄傲的生活，余生还长，何必慌张，以后的你，会为自己所做的努力，而感到庆幸，别在最好的年纪选择了安逸。

50.

不必羡慕那些过得比你精彩自由的人，他们并不比你优秀，只是他们在自己的人生里，有自己的想法与追求，并且有勇气去坚持。

51.人若把自己框在一定的范围内，就容易限制了自己的思维和格局。

52.

过度关注别人和渴望被别人关注，都挺累的，习惯独处是一件好事，然后发现，后来的你想依赖和想联系的人越来越少，人也变得淡然和从容，不再那么累。

53.

岁月的长河，终究阻挡不了前进的信念，时光的大浪，终归敌不过内心的力量，余生，不将就，不放弃！

54.

挫折会来，也会过去，跌倒了再爬起，失败了再努力，永远相信哪怕自己再平凡，都会拥有属于自己的幸福。

55.

简单纯朴，知足在心，是内心里的从容和淡定，对于生活，不苛求不虚构太多，人生有成就有败，有聚就有散，没有谁能得天独厚。

56.

人不会一直倒霉的、遇事要淡定、沉着、冷静、乐观。要相信还是有好人的。即便各种心酸，却无不是一种磨练。因为，以后要经历和承受的不仅如此。

57.我们听过无数的道理，却仍旧过不好这一生。

58.

很多时候，自己的痛苦在自己的心里，自己的幸福却在别人眼里。容易幸福的人都有点健忘。遗忘已经过去的坎坷和委屈，把更多的精力用来记取眼前的快乐和未来也许会出现的曙光。

59.

从今日起，看书，写字，弹琴，画画。给每一个日子去一个温暖的名字，做一个赏心悦目的人。

60.有些事，无论我们再怎么努力，回不去就是回不去了。

61.

错过了花，你将收获果实；错过了太阳，你会看到璀璨的星光。追求与放弃都是正常的生活态度，有所追求就应有所放弃。

62.

有些人，抓住了就是抓住了，错过了就是错过了，只能说情深缘浅。人生的旅途中有太多的岔口，一转身也许就是一辈子。在上一个路口我们熟悉彼此，在下一个路口我们或许就陌生了。

63.

我们之所以活得累，是因为：放不下架子，撕不开面子，解不开心结。不要天天抱怨，因为久了你就会发现，抱怨除了扰乱你和别人的心情，屁用都没有。

64.

记住，生活中没有过不去的难关，生命中也没有离不开的人。如果你不被珍惜，不再重要，学会华丽的转身。你可以哭泣，可以心疼，但不能绝望。今天的泪水，会是你明天的成长；今天的伤痕，会是你明天的坚强。

65.

宽容，再宽容，你会温文尔雅。做一个低调的人，不需言语，别人也能看见你的美丽。低调做人，淡定从容，儒雅而智慧，是忍耐与韧性的结合和有风骨的德行。低调，是生命的智慧和性情的超脱。

66.

赶快让自己乐观豁达起来吧，只要你的心理一改变，身体、精神也会随之变化那样你会得到一种永远向上的力量，这种力量会使你快乐而充满

活力！

67.

以前以为坚持就是永不动摇，现在才明白，坚持是犹豫着退缩着心猿意马着，但还在继续往前走。

68.

人，难免寂寞；心，难免脆弱。生命，本就是一种坦然，也哭了，也笑了，也经历了，也懂得了。

69.

选择快乐，获得幸福。放弃烦恼，获得解脱。淡看人世间，潇洒走一回，率性，率真，回归生命的本真，回归自然，本身就是一种解脱。

70.人生如梦，暮然回首万事空。嬉笑怒骂即生活，花开花落是人生。

71.

读懂了淡定，才算读懂了人生。少走了弯路，也就错过了风景，无论如何，感谢经历；生活的主题就是面对复杂，保持欢喜；现在事，就是现在心，随缘即是可；未来事，未来心，何须劳心。

72.

任奢侈与浮华穿肠而过，一如浮云若如轻烟过眼，渺渺满目疮痍，竟无意沉溺於红尘，若未沉沦於阡陌。

73.

多微笑，做一个开朗热忱的女人；多打扮，做一个美丽优雅的女人；多倾听，做一个温柔善意的的女人，多看书，做一个淡定内涵的女人；多思考，做一个聪慧冷静的女人。记住为自己而进步，而不是为了满足谁，讨好谁。

74.

人生就是生活的过程，哪能没有风没有雨，正是因为有了风雨的洗礼，才能看见斑斓的彩虹；有了失败的痛苦才会尝到成功的喜悦。

75.

我那样小心的计算着，我们这些年在不远不近的距离里有过多少次擦肩，多少句对白，多少努力掩饰却难掩心跳的感觉，又有多少次，我在Ta看不到的角落里，偷偷看Ta，看到自己泪流满面，继而，莞尔释然。

76.

做人要低调，说话要思前顾后，不戴有色眼镜看人，要淡定，遇事沉着冷静，自己解决思索。

77.

生命里偶然的欢喜、悟、心灵的光，就像鸽子麻雀突然来到我们的窗前，当它们飞走的时候，我只要保有那种欢喜就好了。

78.

别等不该等的人，别伤不该伤的心。有些人，注定是生命中的过客；有些事，常常让我们很无奈。爱情、友情。看得淡一点，伤就会少一点。

79.

一个人心态要稳定，要正确对待自己，找准自己的人生坐标，不要越位也不要自卑，要对社会有种感激之心，只要做到这个，很多事情就迎刃而解。

80.

遇到你时，我尚是一张白纸。你不过在纸上写了第一个字，我不过给了一生的情动，心底有了波澜。但我知道波澜总归平静。

81.勿以恶小而为之，勿以善小而不为。惟贤惟德，能服于人。

82.

人生旅途，也许你累了，可是前进的步伐却无法止住，时间不允许我们过多地驻留，要不断地学会选择、学会体会、学会欣赏。人生旅行的起点我们不能选择，而终点我们也是不能阻止。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/dn9bqo5wnq.html>

