# 心情压抑说说发朋友圈(四篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-07-17

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧心情压抑说说发朋友圈篇一2)教育工作中的百分之一的废品，就会使国家遭受严重的损失。3) 神圣的工作在...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**心情压抑说说发朋友圈篇一**

2)教育工作中的百分之一的废品，就会使国家遭受严重的损失。

3) 神圣的工作在每个人的日常事务里，理想的前途在于一点一滴做起。

4) 如果你希望成功，以恒心为良友，以经验为参谋，以小心为兄弟，以希望为哨兵。

5) 若不给自己设限，则人生中就没有限制你发挥的藩篱。

6) 过去的习惯，决定今天的你，所以，过去的懒惰，决定你今天的一败涂地。

7) 成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起，持续累积而成。

8) 一个人几乎可以在任何他怀有无限热忱的事情上成功。

9) 世上并没有用来鼓励工作努力的赏赐，所有的赏赐都只是被用来奖励工作成果的。

10) 惜光阴百日犹短，看众志成城拼搏第一；细安排一刻也长，比龙争虎斗谁为争锋？

**心情压抑说说发朋友圈篇二**

1、“哗啦啦”，雨越下越大，一串儿一串儿地落在屋檐上，溅起了一朵又一朵晶莹的水花。调皮的小孩马上跑过去，笑着踩着溅起的水花，不一会儿，雨声与小孩的笑乐声夹杂这在一起，汇成一曲欢快的旋律。我也迫不及待地冲入雨中，张开双臂仰起头，任那落下的雨滴洒在我的脸上身上。我享受着雨水带来的清爽，它能去除我心中的烦恼，它能让我的心如雨滴般澄澈透明。

2、连绵不断的雨下了一场又一场，此时的江南，潮湿、阴郁。

3、天上的乌云在舞蹈，早已按耐不住将被释放的心情，地上的人们迎来的是天色变暗，阴沉压抑，阴天，总有种失落的感觉，心情也随之下沉，阴天，是人们静静思考的好时机，阴天，总是预示着要下雨；不一会儿，雨就从天而降，打破了这种沉闷。

4、有人喜欢晴天，看那明媚的阳光洒在大地，可以贪婪的享受着太阳带给的温柔；有人喜欢雪天，看那片片雪花从空中飘然落下，纷飞的舞姿那样迷人。但我偏爱阴雨天，它虽不如晴天那样温暖，也没雪花飘落那样婀娜，但却有它独特的美。

5、喜欢这样的天气，小小的雨，刚刚好不用打伞，就这样，像雾又像雨，凉凉的，配上阴阴的天气、阵阵的凉风，很舒服，让人清醒。

6、天，阴沉沉的。尽管没有太阳，却闷热难耐。知了在树上鸣叫着，声音低沉缓慢，有气无力；蜘蛛赶着修补它那精美的八卦大网；蚂蚁慌张地把精美可口的食物搬离洞穴。小草无精打采地趴在地面上。柳树也像病人似的，挂着有气无力的枝条。我们坐在树阴下乘凉，可是一丝风也没有，空气不动地凝滞着，汗水还没来得及滴落到地上，仿佛就化作蒸汽飞散了。啊！这时候，下场雨多好啊！

7、阴雨一直持续到整个下午，阴沉沉的天空如人忧郁发愁的表情，使黄昏和黑夜提前来临，让路人和车辆都更显行色匆匆。我也加快了步伐，打算在夜色吞没我之前扑进我“温暖的港湾”。

8、空气湿润了，土壤湿润了，心情湿润了。

9、温州的`雨还在绵绵而下，打湿了柳绿桃红，打湿了窗外芭蕉，也在我心里寄托着绵绵哀思。然而，雨终将停歇，带着信心和勇气的我们将在如愁的雨后迎来明媚鲜艳，迎来擦干泪水后的笑脸。

10、阴天，总有种失落的感觉，心情也随之下沉，

**心情压抑说说发朋友圈篇三**

1、运动过程中，不仅烦躁的心情会一扫而光，还有可能灵光乍现，百思不得其解的问题，答案也许就在瞬间蹦出来。

2、运动能增强人的体魄，锻造你的身材，越是经常运动的人，身体越是健康，面相也越是年轻。

3、运动，情绪治愈之良药。

4、跑步可以发泄心中的不平衡和不快、释放压抑的心情。

5、当你被人误解，非常苦恼的时候，就干脆去跑步。

6、运动并不是让我变得有多优秀，而是让我有了更多机会。虽然每天运动半小时或一小时，当下并不会带来什么改变，但日积月累，你会发现自己有了强大的内心，人也会变得比较开心。

7、一通长跑，大汗淋漓之后，那种清爽、那种愉悦、那种自在、那种畅快，简直美妙无比。

8、生命因运动而精彩，生活因乐趣而充实。

9、运动能产生愉悦感，全身肌肉骨节都有好处，血气血液循环更舒畅！

10、心浮气躁、暴躁易怒？让运动舒缓你的神经，放松你压抑的心情！

11、跑步转移了自己痛苦的情绪！

12、爱运动的人，可倾诉的朋友也多。遇到困难，朋友可以帮忙出谋划策解决问题；遇到了感情危机或亲人离去，朋友可以给予理解和陪伴，都会让人心情变好。

13、跑步是治疗抑郁症的良方。

14、宣泄情绪缓解抑郁，运动是转换心情的钥匙。

15、身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持。

16、跑步是一件很开心的事情，只有坚持跑过才深有体会。

17、人类最好的医生就是空气、阳光和运动。

18、我运动、我健康、我快乐！生命在于运动，运动更添活力！

19、清晨在乡间田园小路散散步，释放一下压抑的心情。

20、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。

21、坚持跑步，持之以恒下去你会发现它带给的变化是巨大的，不管是心情还是我们的身型！

22、下班心情压抑，约上朋友，来场跑步释放一下，真爽。

23、运动不仅仅是好身体，更有好心情，无论多忙，不要忘记运动。

24、运动是心情的“兴奋剂”能让人欣快、有精神，难过时更要动起来。

25、去运动吧，生命在于运动，生命不止，运动不止。

26、我敢保证，只要你将自己累得筋疲力尽，汗流浃背后，心情一定会好很多，不会像当初那样的不舒服了。

27、跑步是疗愈抑郁症和糟糕心情的天然药物，出汗所产生的大脑神经递质，如：内啡肽和多巴胺出来之后，我们会感到心情愉悦，它们也被称为快乐的信使！是可以人为的被创造出来的！

28、越是忙碌，越是觉得累，越是要运动，酣畅淋漓地跑个步、跳个舞、打个球，整个人的疲乏感都会一扫而空。

29、一次运动，就像是一次排毒和救赎，排除身体和情绪的毒素，救赎逐渐疲惫的灵魂和精神。

30、放松心情的最好方式之一是运动，但不是每个人都能做到。

31、晴空万里，找到一公园球场，锻炼锻炼，释放一下压抑的心情！

32、也许很多人都知道运动很重要，它能分泌一种“快乐素”，让身体、精神、心理都能悄无声息地充满活力。

33、压抑久了，就释放一下。

34、当一件事苦思冥想，始终理不出头绪，心情烦躁、郁闷的时候。干脆停下来，什么也不要想，去训练场、健身房、或马路上去运动。

35、当你与人闹矛盾或受到领导的批评，心情非常糟糕的时候。最好的办法，还是去运动。

**心情压抑说说发朋友圈篇四**

1、没有什么是突然之间结束的 结束都有着漫长压抑的伏笔。

2、我等你，一直一直等你。我在这里等你，其实只是为了积累足够多的失望，多到能说服自己戒掉对你的暧昧幻想。

3、你还留不留得住你自己那个最疯狂的坚持

4、自然的本性就是喜乐，和自然的东西在一起，我们感到放松和喜乐。当你注视着天空，你会感到放松，当你和树木、河流在一起，你会感到放松，甚至和一只狗在一起，你也会感到放松。但是和一个人在一起，你就时常会感到紧张和压抑，因为人是一种不自然的东西，一种扭曲和做作的东西，所以别人的在场总是让我们感到一种说不出来的压抑。和不自然的东西在一起，我们也必须以一种不自然的状态去和它对应，这种扭曲对心神是巨大的损耗。

5、时光静悄悄地流逝。世界上有些人因为忙而感到生活的沉重，而有些人因为闲而活得压抑。路遥《平凡的世界》

6、语录库：人越长大，就越习惯压抑内心的真实感受，不再放声大哭放声大笑，什么都只是淡淡的点到为止。好像越来越没有什么事，可以伤心到立刻落泪，再也找不出，释放伤感的出口。如果有时间有机会自由的哭，总是好的；如果可以狠狠流出眼泪，就说明心没有干涸；如果可以感觉到痛，那是因为灵魂还没有苍老麻木。

7、你未必懂那种压抑已久却又说不出口的难受

8、她说她知道他是场梦可她就是不愿醒来。

9、你越在乎一个人，就会越想博得对方的好感，就会越发压抑自己的内心感受，在隐忍中远离肆意的笑，在矜持中不敢放声的哭。爱情再美好，它首先是一种真实，你若为它放弃了原来的自己，你最终收获的，铁定是一场没有结局的情伤。不要太在乎一个人，因为在乎，所以期望；因为期望，所以失望。

10、思念在逞强不肯忘 怪我没能力跟随你去的方向

11、曾经的我把你当未来，现在的你把我当过去。假话如同台词，常常是背熟了再说，真话如同咳嗽，多数是在压抑不住的时候喷涌而出。感谢遇到的你们，或者让我变勇敢，或者让我失败，或者让我哭泣，或者让我忧伤，或者让我开心，或者让我坚持，直到成为我自己。

12、有时候回想起来，忍不住想说，那些岁月真傻，但是真好

13、爱一个不值得爱的人都是自己的选择即使再痛也只能独伤

14、万人祝福只觉得温暖 你一人轻描淡写一句关切泪如雨下

15、把困难踩在脚下，你才会站得更高。生命就是一次次蜕变的过程，唯有经历折磨，才能增加生命的厚度。成长的过程恰似蝴蝶破茧的过程，在痛苦的挣扎中，意志得到锻炼，力量得到加强，心智得到提高，生命在痛苦中得到升华。当你从痛苦中走出来时，就会发现，你已经拥有了飞翔的力量。传递正能量！

16、时光静悄悄地流逝。世界上有些人因为忙而感到生活的沉重，而有些人因为闲而活得压抑。

17、最好的感情是：没有恐惧。没有失去的恐惧、没有讨好的恐惧、没有怀疑爱的恐惧、没有见不到的恐惧、没有隐瞒的恐惧、没有对未来的恐惧、没有外在干扰的恐惧、没有压抑妥协的恐惧。

18、压抑了许久的泪终于流了下来。已经记不起那是什么滋味，只知道流下的泪水比海水咸，海水比泪水冰。也是在那一刻我终于明白了：海是天的泪，泪是心的血。

19、走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不狂热地期待着未来，生命这样就好。不管正经历着怎样的挣扎与挑战，或许我们都只有一个选择：虽然痛苦，却依然要快乐；并相信未来。 白岩松

20、你所做的事情，也许暂时看不到成功，但不要灰心，你不是没有成长，而是在扎根。

21、我像海绵沉默得放弃，还承受得起， 吸收回忆的撞击，我擅长压抑。

22、嫉妒就像个p，憋的就是那一股气；压力是烦恼的根基，分散一点注意；压抑总是自卑的后续，自信的人它伤不起！给你发几句鼓励，祝你顺心顺意！

23、也许，没有结局的结局，才是最好的结局……我会在春暖花开的季节，学会遗忘忧伤。.。.。.

24、被子生病了 我总觉得我得留在床上照顾它

25、没有什么是“突然之间结束”的，结束都有着漫长压抑的伏笔。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找