**心烦的时候，想想这三句话**

　　不知你最近有没有心烦的时候，可能只是因为一点小事，心情就突然变得很低落，莫名委屈，也不想说话，自己发着呆。

　　很多时候，情绪的崩溃是不需要理由的。平时的你[坚强](https://www.lz13.cn/mingrenmingyan/8754.html)惯了，一个人面对那么多压力和困难，心中的负面情绪堆积到某个临界点就爆发了。

　　人生不如意十之八九，行走在世间，每个人都免不了经历低谷期，事业上的、感情上的、生活上的，都有可能。

　　这个时候，别任由情绪发酵，你可以主动去做一些能让自己开心的事，用适合自己的方式，把自己从焦虑和压抑中抽离出来。

　　我记得有句话说得很好：心情不是生活的全部，却能左右你的生活。不能让人生，输给了心情。

　　心烦的时候，就想想下面这三句话吧。

　　1

**第一句：你的时间很贵，别轻易浪费。**

　　曾看过这样一段话：如果今天的你，是不开心的你，因为有人在言语间刺伤了你。你不喜欢吵架，所以你离开，可是你只是离开了那个地方，却没有离开被那人伤害的情境，因此你愈想愈生气。愈有气，你就愈没有力气去理会别的事情，许多更该用心去做去想去处理的事件，就在你漫天漫地的心烦意乱之中，被轻忽、被漠视、被省略了。因为，你只是一心一意地在生气。

　　在情绪上做文章，这是对自己的浪费，而且是很坏的浪费。毕竟，生气也是要花力气的，而且生气一定伤元气。

　　所以，聪明如你，别让情绪控制了你。当你又要生气之前，不妨轻声地提醒自己一句：“别浪费了。”不管是因为什么不开心，我们改变不了别人，但至少我们可以决定自己的心情。

　　再没有什么比开心健康地活着更幸福的事了。想想自己拥有的一切，别跟那些不值得的人和事置气。要时刻记得：时间很贵，别轻易浪费。

　　2

**第二句：无论发生什么，太阳总会升起。**

　　生活很多时候都不会如我们想象的那么好，也许为一件事努力很久，却依然事与愿违；也许很多次满怀着憧憬和希望，最终得到的却只是徒劳和失望。

　　但生活其实也不会像我们想象的那么糟，有些让我们感到尴尬的事情，过段时间再回头看看，似乎还有那么一点好笑。时间是良药，很多念念不忘的人和事，就在念念不忘的日子里被淡忘了。没人会一直记得你曾经的样子，大家更关注的都是当下。

　　所以，哪怕第一万次被现实摔在地上，也别忘了第一万零一次站起来，拍拍身上的尘土，积蓄下一次出击的力量。

　　我很喜欢一句话：[生命](https://www.lz13.cn/mingrenmingyan/8609.html)像是一条漫长的走廊，也许你打开过无数的窗户都是黑暗的，可太阳总会升起，总有一扇窗会照射进阳光。

　　要永远坚信这一点，万事万物都在变，无论受了多大的伤，无论心情有多沉重烦闷，都要[坚持](https://www.lz13.cn/lizhimingyan/7801.html)住。太阳每天都会落下，但是第二天一定会升起，它的温暖对所有人都是公平的。

　　不好的路总会过去，不幸的日子也总有尽头，别放弃，都会好起来的。

　　3

**第三句：一切都是最好的安排。**

　　听过很多人抱怨自己经历过的遗憾和失去，但事实上，没有任何一件事的发生是平白无故的。与其说生活对自己太过刻薄，把想要的都夺走，倒不如相信生活是为了给你更好更合适的。

　　我们都是空手来到这世界，最终也要空手离开这世间。每一份拥有都是馈赠，每一份失去又何尝不是一种安排。

　　遇见欢喜的事，教会你善良；遇见[悲伤](https://www.lz13.cn/jingdianyulu/4257.html)的事，也让你成长。没有人能没收你的幸福和快乐，只要你自己的心始终朝向阳光。如果事与愿违，请相信生活一定另有安排。所有经历过的一切，都会成为黑暗里闪烁的星火，照亮你前行的路。

　　每个人的一天都是24小时，时光对谁都公平，却又让大家活成不同的样子，这是因为每个人的心态不同、选择不同。如果总是活在焦躁和烦闷中，那这一生未免也太过漫长无趣了。

　　所以，别总跟自己较劲儿。以后的日子，希望你能学着开导自己、劝慰自己，凡事看轻看淡些；希望我们都别给自己太多压力，少生气，少纠结，从容坦然地过好属于自己的每一天。