

2023年自我鉴定抑郁症 抑郁(优质9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

自我鉴定抑郁症 抑郁篇一

夜如墨，寂寞残忍地吞噬天空，任其魔爪肆无忌惮地向其扩散，七八个星，惨淡无光。

一个寂寞的阳台，一颗孤寂受伤的心。

长长的睫毛映着满眼怀恨，瞳孔之间释放出一种企图地掩盖真实，禁锢思想的扼杀，黑暗的秀以随着夜风轻轻飘荡，挑逗着一根根麻木的神经。纤细的手，在空中形成一条孤单的线，和着内心的惊愕无助，悄悄瓣在空气中散开来。

长和匠透明的杯子在在指间悠游旋走，透明的液体暗涌着夜的黑。仿佛是一个面目狰狞的恶魔，张牙舞爪地冲着人们叫威。潇潇的空气中，弥漫着夜风清凉的味道，太淡，太淡。她轻咬了一口。微微上扬嘴角挂着鄙疑和屑。这不是酒，只是一杯透明的水，太淡，太淡。

古老的沙发和夜黑融为一体，昏黄的路光反射着金属的光寒，锐利地刺痛着双眼，一颗受伤的心灵需要抚慰，过往的辉煌如玻璃的碎灭，只在地上留下了支离破碎。曾经的坦荡无忧也只换来了今天的泪痕满面。

终于，她大呼而出，将手中平淡的下班杯子，朝着暗淡的星际掷去，企图唤回星的一点光明。在夜灯的照耀下，勾勒出

一道悲伤的弧线，从而香消玉殒在天际，“哇”地一声撞倒在一地，破碎得很好听。她望着地下支离破碎的玻璃，上扬的嘴角竟是可悲的自嘲和可笑面虎。梦想刚刚给自己插上一个腾飞的翅膀，却被除数无情地拽入了黑暗的无底洞，空虚悲伤，寂寞的灵魂开始寻找一线曙光，却在点燃之际倾盆大雨。

她的脸开始扭曲着，呈现出莫大的痛苦。眉宇之间，宿命的寒气犹如隔世的寒剑，足以让心冻结。洁白的开始狠狠地咬住下唇，幽深的瞳孔再一次显示了她内心的不安。

突然，她转身抓起那张打满红叉的考卷，用全身的力量将它撕碎，潇洒地抛向天际，可爱的脸颊上，是两行映着晨星沉星光芒的寒流。

自我鉴定抑郁症 抑郁篇二

走上电销主管已经有两个月的时间了，在这段时间里面学到了很多，也让我明白了，做一个合格并且优秀的主管最重要的就是需要具备专业的业务技能和项目把控以及宏观统筹水平。

作为主管接触的项目当前主要是邓白氏的相关项目，但是角色不一样了，所以面对的事情和责任就不一样了。从7月份开始接触邓白氏的项目以来，已经不记得多少次凌晨的下班，面对着客户的怀疑，面对着重重考验，无疑对我们来说是一个巨大的挑战。但是我们没有放弃，我们坚持着，走到今天回忆起来那不是痛苦的经历，那确是我人生一笔的财富。因为我学到很多之前学不到的东西，我接受了高标准的挑战，后期的项目我将会有很多经验去实践。所以带邓白氏hp项目来说，我自己经历两个阶段，督导到主管的过渡，从最初的10人团队到后期的90人团队，从最初的个体人员把控到后来的团队进度把控，我实现了角色的转换，也经历了很多次

的考验。最终以项目总收入四十七万的成绩顺利完成项目！

在做邓白氏项目的同时，我接手了一个百瑞利欣的项目，因为客户之前和我们合作的一个项目不是很愉快。所以接手这个项目的同时，我告诉自己一定要将这个项目做好，将客户对我们评价有所改观，提升我们客户感知度，赢得后期的长期合作。从项目初期需要完成几千的数据量，到最后我们需要完成的三万六的数据量，对我来说无疑又是一个考验，期间电信系统还频繁故障为我们项目的进度形成了层层堡垒。面对此，和it部门的协调以及其他主管的协调，即时有效地调配人员，安排加班，最后我们以顺利完成了客户需要的三万六的数据量。从这个项目，让我明白了良好的协作和沟通水平也是作为一个主管把控项目必须具备的！

在面对做熟悉数据清洗项目，我们又迎来又一个挑战即华晨汽车满意度问卷，这个项目和我们的项目相比，不是难度有多大，而在于考验我们现有访员的耐力和项目管理人员的统筹水平。一个问卷下来需要半个小时的时间和之前一个成功5分钟来比，必须实现这个转变。我们通过持续的培训和分析将人员得技能提升，同时也开创了一种新的业绩薪金方案来更好的激励团队的出单激情。同时，考验我们还有就是第一次涉及的配额控制，面对复杂的配额控制，系统能够控制前端的，却支持不了后端的，所以我们需要随时注重配额的进度，将配额已满数据抽出，来提升大家的拨打效率。最后，我们通过前端的控制，和后端的配合，终于配额控制实现。为以后我们做类似的问卷做了很好的铺垫，也总结出一套行之有效的方案。最后华晨项目也以项目总收入十万完成了项目。所以我们在华晨项目中，总结出了把控好一个项目，良好的系统支持和数据支持以及强有力的激励机制将会为项目的执行创造出更多的利润。

经历很多大大小小的项目，让我更加深刻的感受到作为主管需要具备更多的是宏观的把控的水平。一个项目的接入，系统支持，培训，人员安排，项目进度，数据分析，客户沟通

以后项目最后的确认流程。是需要持续的提升自己的自身素质和技能。从督导到主管的转变就是考验统筹水平是否具备了。从项目来说，之前做的更多的是项目坐席人员每人的把控，而主管要做的确实整个项目进度把控，做好时间管理，数据分析，目标任务的检查，项目流程的确认，部门之间的协调，是后期我们需要持续提升和进一步完善，这样才能够提升我们的产能，创造更大的利润！

自我鉴定抑郁症 抑郁篇三

一年来，在分局党委的正确领导下，认真学习党的十八大精神；以“三个代表”重要思想为指导，扎实工作、廉洁自律；时刻牢记以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、科学发展观武装自己的头脑；认真学习党的路线、方针、政策；在思想和政治上始终与党中央保持高度的一致；严格遵守“四项纪律”“八项要求”“三个不得”，结合创先争优活动，做好“五个带头”。

通过对上述理论和政策的学习，深刻领会精神实质，将其应用到实际的工作当中去。作为一名基层执法人员，必须要有责任心，要有服务意识，必须清醒地认识到群众利益无小事。在这个岗位上，我想首先我要增强自身的责任意识，这是做好本职工作的首要前提。

有压力才会有动力，有紧张感才会有紧迫感，所以，我既然做了，就必须做好，必须对上级领导的信任负责。一年来的工作证明，领导和同事们对我的工作还是十分支持的，这样的支持和帮助使我在紧张的工作中找到了自我，让我时刻鼓励自己不能放弃，哪怕加班加点也要把工作做好，把全局的利益放在第一位，自觉地做到个人利益服从党和人民的利益。

工作当中，经常检查工作中存在的不足。结合我局的工作特点和实际情况，做好执法工作，不断地向群众宣传城管执法的工作性质；平时刻苦学习业务知识，锻炼业务能力，努力做

到依法行政、执法为民。

不足之处：

一、学习上，缺少对马列主义理论的系统学习。

二、实践中，还存在经验不足的现象，有些事情做起来心有余而力不足。

今后的努力方向：

1、能够认真执行党的组织制度和纪律，强化党性党纪观念，严守党纪、政纪、国法，严格执行廉洁自律的各项规定，做到令行禁止，依法行政，严格把关，秉公尽责，廉洁自律，不断转变和改进工作作风，提高工作效率，服务于地方经济的发展。

2、认真履行岗位职责、竭尽全力做好本职工作，遵纪守法，不能做的事情坚决不做，时时处处以法律法规约束自己，牢记自己肩上的责任。

综上所述，一年来，尽管自己还存在这样或那样的缺点和不足，但我认为，自己的思想本质是好的，缺点和不足通过自己的努力也是一定能够克服和改正的。因此，根据“四对照四看”的评议要求，我认为自己属于合格党员。

自我鉴定抑郁症 抑郁篇四

转眼间中专生活就要结束了，离校之前，为了明确自己的过去与未来。我觉得我有必要对这几年的中专生活做个自我鉴定！

中专期间，我不仅重视对专业课程的学习，掌握了扎实的专

业知识技能，同时注重个人思想道德品格和修养的提升，坚信“先做人后做事”的至理名言，认为正直的人格是人才的一项重要标准。

我性格开朗，亦静亦动，本着一颗诚心与人交往，有较强的表达能力，同时也很乐意倾听，懂得自我反省。我品尝过失败，经历过迷惘，但最终在集体生活中慢慢成长起来，形成了良好的性格品质。

我富有责任感，敢于面对挑战，有强烈的进取心和优秀的团队精神，善于与他人协同作战，同时也有较强的组织协调能力、活动策划能力和社会实践能力。中专期间，我踏实肯干，努力不懈，最终在暑期社会实践等各种社会工作和实践活动中锻炼和提高了自己，更在这个过程中发现了自我，认可了自己，增强了自信心。

我积极乐观向上，适应能力强。中专生活中，由于远离家乡和经济条件不好，遇到过不少困难，但凭借着良好的心态和同学朋友间的相互支持，我最终获得了成长。相信在以后的工作学习生活中能有更大提高！

在思想觉悟上，始终对自己有较高的要求，主动和党组织靠拢，始终以共产党员的高标准要求自己，能用科学发展观来认识世界认识社会，能清醒的意识到自己所担负的社会责任，对个人的人生理想和发展目标，有了相对成熟的认识和定位。

在教育管理专业课程的学习上，根据自身的研究方向，有针对性的认真研读了有关核心课程，为自己的教科研工作打下扎实基础；并涉猎了一部分其他课程，开阔视野，对本人研究方向的应用背景以及整个学科的结构有了宏观的认识。

本人积极参与各项教学科研活动，在教学实践的过程中，认真阅读教材，查阅学术资料和参考书籍，在课堂上有较强的教学组织能力。

本人在学习阶段所获颇丰，从学业，科研工作，到个人素质，都得到了充分的培养和锻炼，是充实且有意义的三年。相信这些经历和积累都将成为本人人生道路上的宝贵财富。在以后的工作和学习中，本人将继续保持并发扬严谨治学的作风，兢兢业业，争取取得更大的成绩。

珍贵的大学生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。首先是我端正了学习态度；其次是极大程度的提高了自己的自学能力；再有就是懂得了运用学习方法同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会“方法”，做事情的方法。在学习时，以“独立思考”作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。

随着学习的进步，我不止是学到了公共基础学科知识和很多专业知识，我的心智也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。

我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关，更锻炼了自我的动手和分析问题能力，受益匪浅。

通过大学生活，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。思想变成熟了许多，性格更坚毅了。认识了许多同学和老师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基础。

自我鉴定抑郁症 抑郁篇五

个性特点：性格开朗，对自己有信心，学习工作认真有计划；诚实守信，待人诚恳；可以吃苦耐劳，有很强的团队意识。

能力特长：在校期间担任学生会人事部部长，组织能力强；专业知识扎实，思维活跃，敢于创新；有良好的语言表达能力和写作水平；具备一定的物流专业英语基础；计算机方面，掌握windows系列操作系统的系统管理及网络管理、掌握物流信息系统及设计等专业知识。

学习能力综述：将努力使自己具备良好的逻辑思维、分析事实、数字处理的能力，能系统对物流活动进行组织、规划与管理。同时具备较强的记忆力、思维力和创造力。在不断的学习和实践中提高了自己的综合素质！

【二】

本人热爱祖国，热爱人民，拥护中国共产党，在校期间尊敬师长，团结同学，诚实守信。思想上：政治方向明确、进取心强，勇于创新，热爱教育事业，愿为社会主义教育事业服务。

学习上：主动积极，认真刻苦，成绩突出，多次获得院评的奖学金通过自学于20xx年x月通过计算机国家二级考试□vf□□

在特长上：我热爱篮球、排球等，并多次参加系、班的系列比赛，取得一定的好成绩。在大学四年里，我积极主动参加院、系的课内外活动及社会实践活动，不断完善自己，不断充实自己，也努力提高自己的思想道德修养，使自己成为德、智、体、美等全面发展适应社会需要的复合型人才，为将来参加工作奠定了坚实的基础，从而塑造了一个健康、充满自信的我，为此我更加坚信自己的理想，并努力将这点微薄的力量奉献给社会。

【三】

本人性格沉稳、细致、观体，发挥所长。在工作上，细致入微，认真负责。具有很好的团队合作精神，注重团体的利益，集体意识强。能够与人充分合作，充分听取他人的意见和建议，并能对察力强、上进心强而且为人随和，易于沟通，能够快速地融入工作群团队及成员给出良好的意见。

大学里能严格要求自己，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，基本上牢固的掌握了所学的专业知识和技能，做到了理论联系实际；除了专业知识的学习外，还注意各方面知识的扩展，提高自身的思想文化素质。丰富的大学生活让我掌握了学习的方法，使我对新知识、新事物有很快很好的上手能力。

有良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度和良好的生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的良好处事原则，能与老师、同学和睦相处。能够吃苦耐劳，具有很好的独立能力。

自我鉴定抑郁症 抑郁篇六

1. 分享情绪有什么用呢 人的悲欢并不相通
3. 我越安静、越忍让、越平和、越无所谓，我眼里暗藏的汹涌就越沸腾
6. 从前祝我们 现在祝你我
7. 很多事情 明明你已经不在意了 他才给你回应
8. 感受不到爱的时候记得全身而退

9. 见过花开就好了 何必在意花属于谁
10. 长记性了 没下次了
11. 你怎么还可以相信爱情啊 不能够了
12. 勉勉强强的东西显得特别没意思
13. 熬都熬过来了 我就不回头了
14. 我也很无奈 随他妈的便吧
15. 我不强求了 好像也没那么在意
16. 我等了很久 等待星星出来 后来天亮了
17. 你不是冰 只是能化开的人不是我
19. 我多希望我被车撞，然后静静躺在救护车里，最后医生默默的说，实在很抱歉，我们已经尽力了。
20. 不是非你不可 只是觉得 这样了都还不是你的话 那就太可惜了
24. 谁稀罕你遮遮掩掩忽冷忽热可有可无的爱
25. 会有人代替我 没关系 也会有人代替你
26. 没什么不好的 不好也好
27. 阶段性陪伴 别惦记 要开心
29. 我不想再栽跟头了 再浪漫也不要

自我鉴定抑郁症 抑郁篇七

在xxx实习的一个多月里，我确实学习到了很多东西，通过实习，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。思想变成熟了许多，最重要的一点就是课本知识与实践相结合，在学校学的东西只有到社会上应用才能理解的更深、更透。

(1)实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。

(2)课本知识、理论知识的基础一定要打牢。是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没

有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢？经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实习的目的了。

(3)在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力。这次实习后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。在这次政府部门实习中我掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被社会所淘汰。

实习对我的成长有着很大的帮助，作为马上要走出大学校园的大学生，更多需要的不是书本的知识，而是社会的磨练。这一个月作为我们这些大学生走出大学的第一课，不管是考研的、还是找工作的，都有长足的影响。了解了社会到底是怎么样的；知道了该怎么样与社会上的人交往；更主要的，作为行政管理专业的我们，知道了政府部门是怎样运转的，这些都为我们将来踏入社会打下了坚实的基础。

这次的实习，是学校对我们大学最后一种能力测试，是我在大学学习后的另一个巨大的成长，经过这次的学习，我受益匪浅。

由于我是这个社会的新人，首先，我非常注意的向周围的老

同事学习，做事要主动，做人要热情，在工作上得处处留意，多看，多思考，多学习，要以较快的速度熟悉着公司的工作情况和工作氛围，较好的融入到这个新的团队中。所以在工作中，要善于思考，发现所安排的工作在处理上存在问题和困惑时，便首先同同事进行沟通，向同事请教和学习。

实习期间，我的工作任务主要有：每天我都要进行现金记账和银行记账(登账之前要到银行领取回单和明细账)金蝶录入，月末还要制月报表;登记成品入库单;登记原料收购单和原料进仓单并开收购发票(亿业系统);申报增值税和企业所得税(企业电子报税系统);开增值税发票(防伪开票系统);购买员工社会保险;购买和核销增值税发票和收购发票;扫描发票(国税);到国税去报税;档案整理归档。总的来说，我现在跑税务局比较多。

为了尽快的熟悉公司业务和操作流程，我不断的对工作进行改进，提高自己的工作效率和工作能力，并进行工作总结和反馈，所以在以后的工作中我会一如继往，在相处中，我与人善，在工作中，我力求完美。并且不断的提升自己的业务水平及综合素质，为公司的发展尽自己的一份力量。

自我鉴定抑郁症 抑郁篇八

关键字：顶岗实习顶岗实习心得体会--超越自己 满族中学张金波 命运赋予我们人类一个永远的使命，就是不断的向自身的极限挑战。来源：生命当中谁也不愿坚守着一个呆板的自我一成不变，相反，而是想方设法地让自己一天天的进步，赋予自我以激情和勇气。这就是我顶岗实习支教两个月后所得到的心得体会--每天都面临新的挑战，每天都要从心灵上或行动上改变自己、超越自己，去完成摆在自己面前的任务。激情和勇气由此而迸发，在自身价值得到展现的同时，一种成就感和满足感便油然而生。曾经看到过一篇文章，说的就是“超越心里”，所谓超越心理是指开发自身潜能和突破自身

素质的一种执着而顽强的进取心态。当一个人对自己赞赏和肯定的时候，就会产生一种价值认同感，而后强烈的表现出升华自我的动力，这不仅仅是心理潜能的激发，更多的是人性的完善、境界的提高或智慧的凝结。人可能就是在一次次的不断地超越自己的过程中攀登到自己人生的顶峰的，就像破茧成蝶一样，一旦突破自身发展的瓶颈，那么胜利就离你不远了。现在的顶岗实习支教就如同一个破茧的过程，我们都在被一件件大大小小的事情磨练着，我们都在完成各自的每一件任务之后留下属于自己的精神财富。就这样不断的积累、不断的探索、不断的超越。我相信在不久的将来我们一定会因为由量变的积累达到质变的飞跃的。在我看来，超越其实是一种挑战，是一种创造，它相当的时候更倾向于人格的塑造。白岩松曾经说过“人格是最高学历”，超越自己主要就是克服自身的心里惰性，勇敢的面对摆在自己面前的一切困难。当我把这种超越带给自己甚至传染给学生的时候我就是成功了。我要告诉我的学生，超越永远是属于强者的游戏，勇敢者的乐曲，而且是永无止境的，如果曾经为了超越自我，奋力拼争，终于登上了成功的高峰，却永远又驻足不前了，那么，这山峰岂不就等于一座坟墓？超越精神是一种力量的彰显，一往无前的力量！在今后的实习和工作中我会继续“顶岗实习支教”是指具有师范专业的高校在农村学校建立长期稳定的实习基地，通过选派师范生到农村中小学进行顶岗实习支教，选派教师进行实习组织指导，对基地农村中小学教师开展培训工作，来缓解农村学校师资不足，提高师范专业学生多种能力，提高农村教师业务素质，实现实习和支教一举多得效果的实习方式。

具体目标是：

(一)提高实习学生的教育实践能力，协调能力，独立生活能力，提高教师专业化水平。学生在实习基地全面地进行教育教学工作，积极开展课程开发与实施、教学设计与组织、学生教育与管理，促进理论与实践的紧密结合，有效地提高教育实践能力，增强教师专业素质。

(二)提高农村基地学校教师队伍的整体素质，改善农村基地学校教育教学状况，提高基地学校的教学质量。实习学生通过与所在学校教师开展教学研讨和高等学校对农村教师进行培训，促进农村教师更新教育理念，提高业务素质，从而提高农村基地学校教育教学质量。

(三)促进高校教师熟悉农村基础教育，增强为农村基础教育服务的意识和工作，提高高校教育教学水平。高校教师特别是从事教师教育课程教学任务的教师，通过带领和指导学生实习，深入了解农村学校教育教学实际情况，提高高等教育的针对性与实效性。

(四)探索有效的教师教育人才培养模式，发展大学与中小学校的合作伙伴关系。通过“顶岗实习支教”，推动高等学校积极探索本科和本科后中学教师培养新模式，实现教育专业水平和学科水平同步提升。同时，形成一种农村学校积极为大学提供教育实习和教学改革实验的基地，大学为农村学校提供培训、教研、咨询等多样化支持服务，大学与农村学校互相促进、共同发展的新机制。

自我鉴定抑郁症 抑郁篇九

1. 明智的人决不坐下来为失败而哀号，他们一定乐观地寻找办法来加以挽救。
3. 爱情不伤人，伤的是永远实现不了的海誓山盟。失去不可怕，怕的是触景而伤情，睹物而思人。
4. 情话不要听得太认真，会痛；爱人不要爱得太深，终会走。
5. 这南墙我撞了，丢了的自己捡不回来了。我摔得最惨的地方，就是我重新开始的位置，这是我的感情，我自己收拾。

6. 揭穿多没意思，我就是喜欢看着你演。
7. 乖有什么用，不是照样会难过。
8. 有的人与人之间的相遇就像是流星，瞬间迸发出令人羡慕的火花，却注定只是匆匆而过。
9. 无论谁，只要他还活着，你就不能称他是幸福的。
10. 把最美的微笑留给伤你最深的人。
11. 世上最稳定的关系，就是没有关系。
12. 窗外下着雪，泡一杯咖啡，握到它凉了，才知道又想起了你。我的期待你如何才能明白！
13. 相爱只是一场梦，结局毁在你手中，眼泪告诉你什么叫心痛。
14. 我忘记了哪年哪月的哪一天，我在哪面墙上刻下了一张微笑着，忧伤着，凝望着我的脸。
15. 我在无人的街头，想念着某某，你在别人的宇宙，施舍着温柔。
16. 想你的时候，我会望着天空，可我却望得发了呆。
17. 即使情绪低落，还是要尊重他人，不可迁怒他人。
18. 蒿目时艰灰心丧气后顾之忧泪如泉涌愁绪满怀哽噎难言
19. 把最美的微笑留给伤你最深的人。
20. 即使情绪低落，还是要尊重他人，不可迁怒他人。

22. 放心，我要放过你啦。我的小心翼翼，我的娇气蛮横，以后都不会再给你啦。

23. 种人生态度：悲观主义、职业主义、理想主义。君子应该是理想主义者。

24. 我开始拒绝所有人的温柔，从什么时候开始呢？大概是你走以后。

25. 你笑一次，我就可以高兴好几天；可看你哭一次，我就难过了好几年。

26. 不要打破砂锅问到底，因为最终的答案，是没有答案。

27. 曾经以为拥有了全世界，现在发现拥有的只是过去。

28. 我开始拒绝所有人的温柔，从什么时候开始呢？大概是你走以后。

29. 就是突然之间，鼻子一酸，眼眶一湿，觉得自己好渺小，小到什么都做不了。

30. 大概每个人都会遇到一个不能在一起的人，爱而不得，回忆重重。