

# 放不下的爱 时时放不下心的心得体会(优秀19篇)

就职是一个人向前迈进的关键时刻，我们应该充满自信地面对新的工作环境和工作内容。在写就职总结时，可以借鉴一些优秀的就职总结范文，以提升写作的水平和质量。新员工要保持积极的工作态度，乐观面对工作中的挑战和困难。

## 放不下的爱篇一

时时放不下心是许多人都有的一种情绪，这种情绪常常会让人感到焦虑、烦躁和不安。无论是生活中的琐事，还是工作上的挫折，都可能让我们时时放不下心。而如何应对这种情绪，让自己更加平静和放松，是我们需要思考和探索的问题。

### 第二段：心得体会1——转移注意力

对于时时放不下心的情况，我发现最有效的方法就是转移注意力。当我们无法忘记一些事情时，可以去做一些自己感兴趣的事情，例如运动、读书、听音乐等等，使自己的注意力转移到其他方面，从而减轻自己内心的不安。

### 第三段：心得体会2——面对问题

同时，我们也需要正视自己内心的问题。时时放不下心可能是因为我们没有解决好某些事情或者因为自己内心的压抑和不安。因此，我们需要勇敢面对自己的问题，寻找解决的办法，让自己的内心变得更加平静和安定。

### 第四段：心得体会3——培养心理素质

除了转移注意力和面对问题，我们也应该通过培养心理素质来增强自己的内心强度。例如参加心理课程、进行心理疏导、

阅读心理专业书籍等等，让自己有更多的心理支持和更好的应对能力。

## 第五段：结尾

时时放不下心是每个人都会面对的情绪，但我们需要学会应对，让自己的内心变得更加强大和平静。无论是通过转移注意力、面对问题，还是通过培养心理素质，我们都可以让自己成为更加勇敢和坚强的人。因此，在我们面对时时放不下心的情况时，不要害怕，也不要抵抗，而是要透过问题看到自己的不足，然后用实际行动来改变自己，让自己变得更加美好。

## 放不下的爱篇二

“不乱于心，不困于情。不畏将来，不念过往”，固然是超然之境；但只有当“那过去的一切”都已成为你亲切的怀念时，才能有底气转身向前。

有一些人，身上背负了太多，过去的都已过去，但总也难放下。譬如昨夜的东风拂过小楼，月明中你还是不禁想起故国的温暖；当柳梢梅萼渐分明，你却再无赏景之兴，只好长叹人老建康城。

当国破家亡、避难流离，又怎能浑忘前事，潇洒出尘？“宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中！”放不下，似也令人心生敬佩。

但这些放不下，是因为身处国家之难，往者犹可追思，而来者却不敢期，也不想期。

如果放下，难道要李煜在失国之后再失去尊严，委身为奴？难道要易安在国难时抛却为国愁思，笑赏春景？难道要郑思肖改事蒙元，做一个“贰臣”？身处历史之洪流中，放不下

的这些，也是必然，不必强求。

但在国运昌盛之年，就没有放不下的事了吗？怀才不遇的伤怀，壮志难酬的慨憾，报国无门的激愤，又有几人能真正放下？“世人笑我太疯癫，我笑他人看不穿”，唐伯虎放下了吗？“一封朝奏九重天，夕贬潮阳路八千”，韩愈放下了吗？太难了。

人的一生，几回拼搏，冤屈而没，谁能轻易放下？

有人可以。“晨兴理荒秽”的陶渊明可以。因为他的心已归山，即使门前车马喧闹，也可以忽略，过自己清静的田园生活。尘网樊笼中，又有什么好待的呢？与飞鸟并归，才是人生的真意啊。

有人可以。“竹杖芒鞋轻胜马”的苏东坡可以。无论何时何地何种情景，他都能够掌控自己。

得志时，可以“轻射虎、看孙郎”，失意时可以“休对故人思故国，且将新酒试新茶”。是啊，诗酒要趁年华，何必将人生浪费在无谓的争斗中呢？“拣尽寒枝不肯栖”就只能在沙洲中寂寞又寒冷地终老，何必自苦，无愧于心即可。

放不下，是一种清高的气节；放得下，更是一种人生的自由。但无论是否放下，皆一人之境遇、一人之选择。

只要你跟随着自己的心，在无论什么样的境遇中都能自得其乐，随遇而安，便可安好。

### 放不下的爱篇三

生活中有很多事情，难免会让我们时时放不下心。这种感觉就好像是把一个小石头放在鞋子里，一直让我们感到不舒服。很多时候我们明知道自己应该放下，也明白这样做会让自己

更加轻松自在，但就是放不下。下面是我对于这个话题的一些体会和思考。

## 第二段：为什么时时放不下心？

我们放不下心的原因有很多，其中最主要的原因是我们过于在意其他人的看法和评价。我们渴望获得别人的认可和赞扬，而当别人对我们的行动、言语或思想提出质疑或批评时，我们的心就会感到不安。我们总是想方设法证明自己是对的，并不惜一切代价去维护自己的观点，而这种做法很容易让我们沦为别人的奴隶，让自己无法真正地独立思考。

## 第三段：放不下心的危害

放不下心的确会带来一些影响和危害。首先，这会让我们的心境非常烦躁，会影响我们的情绪和精神状态。其次，这也很可能会让我们的生活和工作受到影响。如果我们总是因为一些事情而忧心忡忡，无法专心工作或享受生活，那么我们的生活质量就会大大降低。最后，我们也可能因为放不下心而错过某些好的机会。当我们过于在意别人的看法时，很容易让我们犹豫不决，错失了許多与众不同的机会。

## 第四段：怎样放下心

放下心并不是一件容易的事情，但也并非无法实现。首先，我们需要明确自己的目标和价值观，知道自己想要什么，并且对自己的价值观有清晰的认识。其次，我们需要学会接受自己和别人的不完美，尽可能地放宽心态，不要过分在意别人的评价或批评。最后，我们需要学会放下过去，不再纠结于已经发生的事情，而是专注于现在和未来。

## 第五段：总结

放不下心是很普遍的现象，但我们可以采取一些有效的方法

来解决它。只要我们能坚定自己的目标，勇于接受自己和别人的不完美，并时时刻刻保持积极的心态，就可以成功地放下心，过上轻松自在的生活。

## 放不下的爱篇四

大家好，我是一名拥有时时放不下心经历的人，我敢打赌，你我之间至少有一次经历过这种感受。或许这是因为犯了错误，或许是因为害怕未来，或许是因为对未来的渴望。无论是因为什么，这种情绪都容易让人感到疲惫和沮丧。但是，经历了这样的感受，我们能够学到很多东西，包括如何成为一个更好的人，如何以一个更前瞻的角度看待事物，以及如何提高自己的创造力。

### 第二段：放不下心的原因

人们常常会因为对某些事物期望太高而放不下心。这可以表现为对未来的担忧，例如“我现在工作不顺利，将来怎么办？”或者是对过去的追悔，“如果我当初做出不同的决定会怎样？”同时，我们也会在爱情中放不下心，“我和他/她的交往中，怎么总是感觉自己不够好？”

### 第三段：放下心的方法

当然，放下心并非一件易事。但是，我们可以通过以下方法来实现：

1. 找到让自己放松的方式。这些方式可以是打乒乓球、看电影、听音乐、泡澡等等。无论你选择的方式是什么，它们都可以让你放松并有助于缓解焦虑情绪。
2. 扩大你的视角。换句话说，不要一直想着你自己的局限性。你可以向身边的朋友寻求帮助，或者寻求其他的观点，从而拓展自己对事物的看法。

3. 改变自己的思考方式。如果你一直认为只有成功才算是成功，那么你很容易在遇到挫折时难以放下自己的心态。尝试去认为失败也是成功的一部分，你将会发现自己在逆境中更加坚强。

#### 第四段：从放下心中学到的东西

当你尝试着放下自己的心态时，你会发现自己学到了很多东西。首先，你会学会不把太多东西看作是最终的目标。你会开始意识到过程的重要性，而不是只关注结果。其次，你会变得更加自信。当你开始更加自信的时候，你会发现不再依赖于别人来做出决定。最后，你会发现知道如何放手，这样便会比你过去更加值得信任。

#### 第五段：结语

总的来说，时时放不下心的经历虽然不是那么美好，但它确实是我们在成长中不可或缺的一步。通过这样的经历，我们能够学到很多东西，从而让我们成为一个更加自信、能够放下心态的人。因此，我们应该视此为机会而非问题，以帮助我们变得更加美好。

## 放不下的爱篇五

时光流水，风雨涟漪，四季缠绵，交相辉映。乱世红尘，灯红柳绿，世事横变，始料未及。纵然岁月搁浅，青春停息，蓦然回首，灯火阑珊处永不坠落的星光定为“永不下岗”的挚热亲情。

“宝贝，天冷了记得把妈妈给你织的毛衣穿上……”电话里传来妈妈无微不至的关怀，然而电话那头正在看电视的我却很不耐烦的应和着，想着赶紧挂断电话。初冬的天布满凉意，等到傍晚我才很不情愿的去衣柜翻找毛衣，终于掏空了衣柜

也未找到，便气冲冲的给妈妈打电话，刚一接通，就大声吼着：“烦死了，哪有你说的毛衣啊，冷死我算了！”“啪”，未等妈妈接话我便先行挂断。随后电话声不断，我趾高气扬的不加理睬，电话声停止，许久后我躺在床上，偌大的家只留我一人，凛冽的空气时不时钻入被窝，我闭上眼，满心委屈，夜的寂静，让我感到害怕。“吱呀”一声，有谁回来吗？不可能呀，我借住在亲戚家，今天她们刚好有事都不在家，妈妈又在离这里很远的地方工作，坐车来回还要一个多小时，第二天七点多又要上班，自然不会来的，更不可能是爸爸。我掩面装睡，抓紧床单，那身影渐渐靠近，是妈妈！我有些讶异，只见她佝偻着身子找着什么，不一会儿她翻出毛衣，将其叠好放在我的床头，转身向洗手间走去。我将抓紧床单的手舒展开来，轻拂着毛衣，妈妈织的毛衣，充满疼爱的毛衣。简单的洗漱后，妈妈朝房间走来，躺在我的身边。

此时夜显得那般娇娆，深邃的天空中挂着几缕细云，明黄的弯月安然静置其中，透过窗外摇曳身姿的黄枫想必定有轻风拂过。耳边回旋起了妈妈曾似水温柔的呢喃：“宝贝啊，过了年你就16了，妈妈就41了，我到希望我是51这样就意味着你长大了……”我的眼眶不由的湿润起来，岁月的流逝无情的镌刻在世人的脸上，纵使青春奄然化作苍老。这往往使人感到恐惧。而我的妈妈，一个在普通不过的女性，半世回眸，为我和家倾其所有。时至今日，丝丝银白的发，条条醒目的皱纹将她的华容吞噬干净，她却嫣然笑对，甚至她在期盼着时间的溜走，为的只是我，这个几乎占据她全部生命的我。怎样的大爱啊，亦不会为时间的消磨青春的游走而褪色，像那忠诚的护国者，永不下岗永不退缩。

妈妈的无私使过去因年少轻狂所犯下的错，在被时间洗出印记后又一幕幕回荡在眼前让我陷入愧疚的漩涡。人世浮华，处处诱惑多，依稀记得我曾因为不懂事，羡慕虚荣将父母给予的崇高期盼，化作泡影，无数次现实的打击也都以顺其自然做为自己给自己无力挣扎的借口。曾因为一点不顺心，就以自残和死亡做为要挟，丝毫未觉当我将锋利的刀片划破自

己的皮肤时更生生刺进父母的内心，而她们却强撑着泪与痛将我保护。或许镌刻在她脸上的沧桑不是因为时间的流走而是因被虚荣浮生蒙蔽心灵而麻木不仁的我。半睁着眼，朦胧中仍可以看见妈妈头上的白发，脸上的皱纹，于是乎，心中最柔软的地方在一次被触动，眼眶中流下的泪打湿了枕巾，这份巨大的愧疚感使心底的底线彻底崩塌，终于我转而抽泣，妈妈被我颤动的身体弄醒，她揽我入怀轻轻拍打着我的背，想必这就是母女连心吧，她一定明白了我的愧疚，她轻轻唤着我“宝贝”，我小声说着“对不起”，她便将我揽的更紧，在妈妈的怀抱中她单薄的身体传来的温度，久久温暖着我。盘点世间七情六欲，唯独亲情最为纯真质朴。做为儿女将这份爱“复制，粘贴”吧，不要等到岁月殆尽才悔之不及。想到这里心中的压抑似乎得到了释放，终于心怀愧疚学会感恩。

亲情是一种奇妙无比的力量；亲情是一个永不褪色的话题；在最无助的人生路上，它是最持久的动力，给予我们无私的帮助和依靠；在最寂寞的情感路上，它是最真诚的陪伴，让我们感受到无比的温馨和安慰；在最无奈的十字路口，它又是最清晰的路标，指引我们成功到达彼岸。它就在那里无悲无喜，不要说你看不见它，那只是你未用心感受，无所谓你怎样对它，它仍就不卑不亢“永不下岗”。谱写着“天长地久有时尽，血脉相连无绝期”的亘古永恒。

## 放不下的爱篇六

如果，你对过去发生的某件事念念不忘，那你不是忘不了那件事里的某个人，而是放不下那段只能回忆的时光。

——题记

一张风筝，涂满了幼时的色彩，五彩斑斓的让人心生向往，却又遥不可及。



记得，那座宽大的平桥上，总是会在盛夏微凉的夜晚聚集许多放风筝的老人，桥下没有水，但是却有漫天的风筝，我总是喜欢不知疲倦的追逐它奔跑，等待着它的降落，然后再小跑过去捡起它，向战利品似得炫耀。

后来，那个追风筝的时代就在转眼间消散在那年盛夏的晚风里。

一场大雪，落满了童年的欢歌，曲调愉悦的让人忍不住哼唱，却又在歌曲的尽头诉一首离殇。

记得，那年夏末初秋里，我在小学里结识了她，我们一起堆雪人，打雪仗，望着漫漫大雪无限感慨，雪地里延伸出我们一串又一串的小脚印，然后，心血来潮的说当一辈子的朋友，可那毕竟也只是说说罢了。

后来，哪个堆雪人的时代就在转瞬间埋在毕业季的离歌里。

如今，在这段青涩的少年时代，我仍然放不下过去的那段时光，都说青春年华最好，未必，我依旧贪恋那些曾经的曾经，或许，我会在某个夏夜或是某个雪季，再追一次风筝，在堆一次雪人，然后，猛然间发现，当初的那份美好再也回不去那段放不下的时光。

## 放不下的爱篇七

每个人都会有一段美好的过去，

每个人都会有一两次痛彻心扉的经历，

每个人都会有不能释怀的往事，

时间，他们都说时间会冲淡一切，只要时间久了你也放下了。

朱自清写的《匆匆》，不也是暗暗地叹息时光的流逝一去不复返吗？

其实，其实时间并没有溜走，流逝不过是我们自己罢了。

曾经，我们也不是傻傻的以为一切可以重头再来。

曾经，我们也不是自信的告诉自己没关系下次考好一点。

曾经，我们也不是希望能做到对什么都无所谓。

曾经，我们也不是期盼哪一天自己成为了厉害的人物。

曾经，我们也不是认为流星来啦就要许愿，便会梦想成真。

曾经，我们也不是觉得摩天轮是美好的象征，不管是哪个传说都是美丽动人。

曾经，我们也不是瞒着父母写小说，看到自己写完的小说心里满是成就感。

曾经，我们也不是认为人生的乐趣就是吃，睡。

原来真的曾经那样认为过，原来真的有那么多曾经与过往。

流星再一次划过，摩天轮再一次转动，枫叶再一次诉说传说，我们再一次把这些已经微微泛黄的记忆收起。

天空还是那样蓝得透彻，云朵像棉花糖一样漂浮在空中。这天，天很蓝，心很静，我依然还念那年的你我。

这些过去以成为永恒的记忆，今生只属于唯一。

曾经，过去，往事，秘密，经历这些都是我抹不去，放不下，忘不了的。

# 放不下的爱篇八

人的一生中，时刻放心不下是一件很常见的事情。无论是对工作、学业还是家庭、朋友，我们经常会担心事情的发展。我也常常有这样的感受，下面我将从工作、学业、家庭、朋友四个方面谈一谈我的心得体会。

## 第二段：工作方面

在工作上，我经常会有时放心不下。因为工作关系到生活，所以我们对工作的担忧是合情合理的。在我刚开始工作的时候，我总是担心自己的能力是否足够，担心自己能否完成任务。然而，随着时间的推移，我渐渐明白了一个道理：只要尽力做好每一件事，就没有必要过多担心。放心不下只会增加自己的压力，反而可能导致更糟糕的结果。所以，我逐渐学会了相信自己的能力，不再过度担心工作的发展。

## 第三段：学业方面

在学业上，我同样时常放心不下。对于学生来说，课业压力是普遍存在的。尤其是在重要考试前，我常常担心自己是否准备充分，是否能取得好成绩。然而，随着经验的积累，我渐渐明白了一个道理：学习是一个过程，不是短期内的临时努力所能完成的。只要我付出了足够的时间和努力，放下过多的焦虑，相信自己的能力，最终一定能够克服困难，取得好成绩。

## 第四段：家庭方面

家庭是每个人最重要的依靠和港湾，也是我们最放心不下的地方。我也是如此。尤其是独生子女，对于父母的关心和期望总是使我倍感责任重大，时常担心是否能够尽到自己的义务。然而，家庭是相互的，父母也理解和包容我们的不足。我们的努力和进步，最重要的是为了自己。只要我们真心对

待家人，尽力去做，放下不必要的担心，我们的父母和家人一定能够感受到我们的用心与努力。

## 第五段：朋友方面

朋友是我们人生中非常重要的存在，也是我们心中时时放心不下的地方。因为朋友关系牵扯到人际交往和情感的沟通，所以我们会担心自己的表现是否能够得到朋友的认可和喜欢。然而，朋友之间应该是真诚和自然的。只要我们做好自己，真心对待朋友，一定能够建立起真挚的友谊。放下过多的顾虑，相信自己的交际能力，也相信朋友对自己的理解和包容。朋友之间的真诚和信任，会让我们的友谊更加牢固和持久。

## 结尾段：总结

时时放心不下是大多数人在生活中常遇到的问题，无论是工作、学业、家庭还是朋友，都会让我们产生焦虑和压力。然而，我们只有尽力做好每一件事情，相信自己的能力，放下不必要的顾虑，才能真正享受生活带来的乐趣。放心不下反而是一种负担，所以我们要学会用乐观的心态去面对困难和挑战。相信自己，相信未来，相信一切都会变得更好。

## 放不下的爱篇九

因为真心爱了，所以我们认真过；因为付出的多了，所以记忆就深刻；因为爱的深刻了，所以分手后我们离不开、放不下、忘不掉。

有时候我们什么都懂，什么都明白想放手忘掉，可还对他抱有一丝希望，总以为他还爱着你，总感觉他还会回头。可是你有没有仔细想过，若还爱，他怎会分？若还爱，见你哭蹄他怎会不心疼？答案很明显，就是他不爱你了。

既然知道他不爱你了，既然已经分手，那么能不能坦然的接

受现实？不要再抱怨社会不公。不要在祈求他会再回头。这样至少在最后的记忆里你是完美的。否则收获的只会是更多的失望！

不是每个付出真心就会如愿的，不是每次等待就有结果的。要知道爱情是两个人的感情，不是一个人能左右的了得。有些东西是不能强求的。该放手就放手吧！不要再感觉生活欺骗了你。

每一对幸福的恋人，他们从相见、相交到最后的相爱。他们相信的不只是一句牵手。

有人说：我们每个人都有属于我们自己的爱情，我们每个人都在寻找，就好像再走一段路，而路的终点会有那么一个人，他很爱你，你也很爱的人。他会使你感到真正幸福的人在路的终点等着你。

在通往终点的这条路上，难免会有交叉的路口。而幸运的人选对了正确的路。不幸的人选错了路，所以一段错误的感情开始了。

我们以为那是属于我们的爱情。我们认真的对待，分手了。我们难过伤心。笑过哭过之后。我们仅存的只是一丝思念。

明白的人，哭过后会擦干眼泪，继续把这条路走完。去寻找属于他们真正的爱情。因为他们不想再受伤，所以希望下站会是终点。

而爱的深的人，放不下、忘不掉，开始悔恨。变的不再相信任何人，认为一切都是黑暗的。

反反复复最后最伤心的还是我们自己，越是这样我们就更加忘不掉，到最后思念变成恨，我们开始夹杂着思念很一切。

可是这样做你有想过，我们究竟值得么，这样我们难道就会真正开心了？

爱情不是一把刀，感到痛我们就放手了。爱情不是一场梦，醒来就能遗忘的。

既然已分，何不坦然接受；依然不爱，何不坦然接受；既然不快乐，何不坦然的把他忘了。何不继续把这条爱情的路走完，因为前方还会有你爱的值得你爱的人在等着你。

如果你真的想放下了，如果真的想忘记了。那么请你记得：

爱一个人容易，忘记一个人却难，不要刻意的逃避。不要刻意的. 忘记，不要每天在自己沉浸的回忆里。

每天都做些自己喜欢的事情，做些有意义的事情，不要把时间总浪费在一些没有价值的事情上面。

相信只要用心的发现总有一天你会发现，你会发现其实生活不只是光只有爱情。

## 放不下的爱篇十

第一段：引言（大约150字）

每个人在生活中都会有许多事情让我们放心不下，这是一种常见的焦虑和困扰。无论是工作上的压力，还是家庭中的烦恼，都可能让我们感到束手无策，心乱如麻。然而，随着岁月的增长和经历的积累，我逐渐明白了这种放心不下的心情背后的深意，也从中获得了一些宝贵的心得体会。

第二段：学会放下（大约250字）

人生中有许多事情我们无法掌控，学会放下是减轻内心负担

的第一步。我们不可能永远抗争所有的困难和挫折，每个人都会有失败和失望的时候。重要的是，当我们无法改变现实的时候，学会接受并放下。我曾经陷入过放心不下的困境，但无论如何纠缠于其中，也无法改变事实。从那时起，我开始尝试接受自己无法改变的事情，并把精力投入到我能控制的事情上，让自己更加从容和平静。

### 第三段：寻找解决方案（大约300字）

虽然有些事情我们无法掌控，但绝大多数时候，我们总能找到解决问题的方案。放心不下的最大原因之一就是没有找到解决问题的方法。对于工作上的压力，我会积极寻找解决方案，与同事合作、咨询专家意见，以及培养自己的技能，从而提升自己的工作能力。对于家庭中的问题，我会坦诚面对，并与家人进行沟通和思考。在解决问题的过程中，不仅能够缓解焦虑情绪，还能获得更大的成长和满足感。

### 第四段：培养积极心态（大约300字）

面对种种困扰和挑战，培养积极的心态是摆脱放心不下的关键。积极的心态可以让我们更加乐观、充满希望，从而更好地面对困境和挫折。在生活中，我会时刻提醒自己要保持积极的心态，不管遇到什么样的困难，都相信自己有能力去克服。此外，我还学会了感恩，每天懂得欣赏身边的美好事物，并对生活中的小幸福心存感激。这样，即使放心不下，我也能慢慢释放心中的焦虑，拥抱更加快乐的生活。

### 第五段：寻求支持与成长（大约250字）

时时放心不下的困扰时，不妨向周围的人求助，获取他们的意见和支持。家人、朋友和同事都是我们生活中的重要资源，他们可以给予我们鼓励、帮助和建议。与他们交流，分享烦恼，可以减轻我们内心的负担。同时，也要保持学习和成长，通过读书、参加培训等方式，不断提升自己的能力。只有不

断成长，我们才能更好地应对生活的变化和挑战，从而减少放心不下的困扰，更好地享受人生。

结尾（大约150字）

生活中时时放心不下是常态，然而，通过学会放下、寻找解决方案、培养积极心态、寻求支持与成长等方法，我们可以减轻和处理这种心情。对于我来说，接受现实、积极寻找解决方案、保持积极心态，并与周围人求助和成长，都是我在追求心灵宁静和平和生活中的重要经验和体会。只有把握住这些方法，我们才能更好地应对生活的挑战，放下包袱，以平和的心态走好自己的人生旅程。

## 放不下的爱篇十一

生活中，我们常常会遇到许多让人放心不下的事情，比如牵挂家人、担忧工作、关心朋友等等，在这些事情的纷扰中，我们往往会感到焦虑和不安。但是，在长时间的磨砺中，我渐渐体会到，“时时放心不下”其实是一种益于身心健康的态度，它可以让我们更加关注身边的人和事，更加真实地体会生命的意义。

第二段：放心不下有益身心健康

无论是对于自己还是别人，放心不下都能够起到提醒和警示的作用。当我们担心自己的身体健康而去做体检，就能够及时发现潜在的疾病问题；当我们担心朋友或家人的一些习惯或行为时，就可以及时提醒他们，帮助他们改正。这种放心不下的态度不仅能够帮助我们保持健康，在帮助别人时也能起到积极的作用。同时，这种担心也能够促使我们更加用心去对待生活，更加理性地面对自己，去发现和解决生活中的问题。在疾病与压力面前，放心不下也可以成为我们坚强的防线。



### 第三段：放心不下需要有度

虽然说放心不下有益身心健康，但是过度的放心不下也会给我们带来困扰。有些人整天处于焦虑状态，担心家人、朋友、自己的健康，长时间这样的状态会影响心理和生理健康，甚至成为抑郁症等情况的导火索。因此，我们需要调整放心不下的状态，把握放心不下的度，在适当的时候放松一下自己，给自己留出舒缓的时间和空间，让身体和心情得到休息和愈合。

### 第四段：放心不下让我们更加感恩生活

小时候，我们总是幸福快乐的，不需要太多的担忧和忧虑，但长大后，我们渐渐意识到生活中的挑战和压力，往往容易陷入悲观和抱怨中。但放心不下的态度让我们重新成为那个童心未泯的孩子，让我们重新感受到生命的珍贵和美好。当我们克服一个困难，解决一个难题，会让我们更加明白生命的意义，更加懂得感恩生命中的点滴。

### 第五段：结语

在生命的长河中，放心不下或多或少都会有出现，但是我们需要保持一种积极的态度去面对它，去探究它。保持一个适当的放心不下的状态，让我们更加真实地感受人生，更加珍视身边的人和事，让我们的生命更加充实、有价值。

## 放不下的爱篇十二

我们总说放不下，放不下一段感情或者放不下一段尘缘，可当你知道这世间的悲喜，都不过是因为一颗执着的心。在我们有限的认知范围里，我们固执的以为自身有着顽强的信念与实质的生命感，只是这些待烛火燃尽，死亡即将来临之时，焉知死亡才是一生唯一可以确认的事。你所以为的放不下，不肯闭上眼离开红尘，也只是放不下自己内心的执念和欲望。

究其一生，我们都被世间纷繁的欲望占据。从来到世上的起初，我们最先是以肉体直接与外界产生碰撞。当母亲将你怀抱在她温暖的身体里，我们感受到的是浓浓的母爱以及那份足以令人颤抖的精神意志。

在完成这最初的联结后我们走进了虚无的人世，在肉体与之接触之后才开始与之抗衡。皮肤上感触的春日微风跟随四季循环走向了冰冷的寒冬。从四季里走过，体悟春的盎然到冬的萧条。匆匆行走的路上，我们对这个世界的感知便由身体触及眼睛，直到心灵。

常说眼睛是心灵的窗户，我们透过眼睛看到了人与具备灵性的万物。从外界折射进来的光影，带着物质的需索和悲凉的冷漠。于人群里我们看到了另一个自我，一个与来时完全相悖的我。

在周围流动的带领之下，慢慢与它靠近，产生精神质地的联系。在人与人交流的过程里，我们逐渐懂得什么是感情，什么是金钱。假如在临近死亡往回看，会发现放不下的就是昔年耗尽精力不断舍身换来的情欲、索求。除此之外，你获得的便是在这些基础上明白了什么是最终的归宿。

这一场单人的旅程，来时震撼离时荒凉。无论在尘世里做何种的挣扎，面对一段镜花水月的感情如何奋不顾身的追逐，它依然弥补不了冬日里枯木的萧条。四季更迭，花开花落，都是一场轮回。

其实我们从未真的找到过能够与自身灵魂相融的人，哪怕是离你最近的人，你也会发现你们之间依旧有着一条深不见底的鸿沟。你所看见的，接触的，感觉的，都是众生相里虚无的一面。

人最不放下的是自己，看似冷漠，殊不知它是活着的真实质地。爱上一个人，是内心对于情感的需索、渴求。如此强烈

的对外界的某个人某件事发出你想要得到它的讯号，至此与之亲密的接触，直到散去之时的细微伤痛。

你爱的人兀自远去，你也踏上了分奔离析的流浪道路，行程匆匆，来不及收拾行囊。这般的荒凉，你内心惶恐不安，一度还想要回去再看一眼曾经停留在你内心深处的执着。但你偏偏忘记了，你对过往发生的种种，并非放不下，你放不下的是你对它们已经产生了感情，并且付出过的精力。

人的孤独唯有自己才能填满，而非外界。我们的精神灵魂肉体只属于自己，你认为的放不下终究是你对世事过度需索残留下的执念，不决绝不悲呛，反而庆幸因为有了红尘里的蹉跎，才能使你认清你放不下的从来都是自己。

当树上的最后一片叶子缓缓落地，当灵魂在逐渐消散，你便会真的懂得，放下自己便是放下执念。一切的悲欢离合，全都由自己生起。

## 放不下的爱篇十三

### 第一段：引言（150字）

在现代快节奏的社会生活中，我们常常被各种烦恼和焦虑困扰。其中最常见的就是时时放心不下。无论是工作上的事情，家庭琐事还是个人情感，都会不时令我们心烦意乱，使我们无法专注于眼前的事务。经历了一段时间的反思和观察，我深感时时放心不下是一个常见但往往被忽视的问题。在苦思冥想的过程中，我逐渐领悟到了一些心得体会，希望能与大家分享。

### 第二段：原因分析（250字）

为什么我们总是时时放心不下呢？在我看来，这主要是由于我们对事物过于执着，对结果过于看重。现代社会给我们太

多的选择和可能性，我们常常担心自己做出的选择是否正确，担心错过了更好的机会。同时，我们也不愿意接受事物的不确定性，总是渴望掌控一切。这种过度的执着和焦虑，使我们无法享受当下的美好，加重了我们的心理负担。

### 第三段：对策探讨（350字）

那么，我们如何放下心中的不安和焦虑呢？首先，我们要对事件的结果有一个合理的期待。人生不可能一帆风顺，我们要学会接受失败和挫折的存在。积极的心态和对困难的勇敢面对，是我们应该培养的品质。其次，我们要学会放下过去，专注于当下。过去的事情已成为过去，无论如何后悔和纠结都无法改变。我们应该抓住当下，做好眼前的事情，才能创造出美好的未来。此外，我们还可以通过冥想和放松的方法来缓解心理压力。通过冥想，我们可以将自己的注意力转移到当下的感受，摆脱杂念和纠结，从而达到放松心灵的效果。

### 第四段：实践经验（300字）

为了更好地放下心中的不安和焦虑，我尝试了各种方法，总结出一些实践经验。首先，我培养了一个积极向上的心态，学会接受事物的不确定性。当我感到焦虑和不安时，我会告诉自己放松下来，相信自己能够应对任何挑战。其次，我在日常生活中注重当下的感受，不让过去和未来的事情干扰我的思绪。无论是工作还是休闲，我都会全身心地投入其中，享受其中的乐趣。最后，我每天都会进行一段冥想，通过深呼吸和专注于当下的感受，来放松我的心灵。这些实践经验让我感到更加平静和放松，不再时时放心不下。

### 第五段：总结（150字）

时时放心不下是一个常见但往往被忽视的问题，它给我们的生活带来了许多负面影响。然而，通过对事件结果的合理期望、对过去的放下和对当下的专注，我们可以克服这个问题。

此外，冥想和放松的方法也是缓解心理压力的有效途径。通过积极的实践和探索，我们可以放下心中的不安和焦虑，过上更加轻松愉快的生活。时时放心不下并非无法解决，关键在于我们是否愿意付出努力去改变自己的心态和行为。希望我的心得体会能给大家带来一些启发和帮助。

## 放不下的爱篇十四

好想看看你，让我轻轻拢起你的刘海，撩起你的发梢，静静地闻一闻你的清香，象在暗香浮动里飘荡。你的气质、你的风姿、你的窈窕动人的美丽，如绰约在我的梦里，灌入我的相思中，不能自拔。

我象在河里轻抚你的水草，倾听你款款流淌的声息，涟漪里缠绵的情愫，象起伏游荡的相思，在河梦里拉扯，蒂连。

尽管那爱，让我很无奈，在世俗和道德伦理的重压下，我承受着常人难以忍受的痛苦，但我真是喜欢上了你，和那样痴情的爱上了你。可我却不能那样去做，我要忍受这种超出常人的痛苦，做出常人意料不到的煎熬。

有时爱得人我无法收场，爱得是那么的痴狂，我就做出常人意料不到的反应，在对自己实行内外兼容，把自己都驱逐出境，等清醒之后，一切都木已成舟，悔之晚矣。

我无法回避那不现实的一切，原以为结束了，可是还是逃脱不了那爱的追击。真想把你忘掉，可是就是忘记不了，你的影像就象贴在我对面的窗上，一抬眼就能看到。是那樣的逼真，那樣的活灵活现，似刻在我的瞳孔里，我爱的心中。

那么，为什么？你那么的怕我，难道我是一只吃人的野兽，还是凶狠的狼，是那么的呲牙咧嘴的冲着你，叫你害怕，叫你魂不守舍，你那样无情的躲着我，象我要把你吃掉似的，那样的远离我，讨厌我，我真的好心伤，也有所不解。你那样

的躲闪，难道是我做错了啥？还是让你对我有所警惕，反正我真的不解，这到底是为了啥？我真的不明白，不明白。

我多想挽留你美丽的花，那淡淡的清香叫我荡气回肠。多少次望着你的背影，在我面前离去，就是没有勇气喊住你，任凭你走远，消失在天边，以至无法看到。我在黑夜里等，对着关闭黑黑的门窗，不断的流泪，流泪。我想询问星星和月亮，到底是为了啥？可是它们不给我答案。梦里我多想牵一下你的手，可是就是牵不到，我真的好落寞好伤痛，我真好想好想和你在一起，可是你总是那么的若即若离。

没有你的日子，世界仿佛都是虚构的，你是我爱的神灵和我美丽的爱神，你油彩画般的出现。你的美丽，你的体香，你的隆起曲线的美，叫我无法忘记，就象你的玫瑰花的清香飘荡在我相思的梦里，爱的心上。

我不在乎时间的长短，我象一个爱的囚徒被你捆绑在牢笼中，也许今生今世都是这样，我被你关在那里，是你精神生活和爱的玩偶，我任你宰割，任你爱的蹂躏，即使你把我吃掉都无所谓，我原本就是你的，我的一切都属于你，这是我爱的荣光。

纵有千般的相思，让我再看看你，我就足矣。谁让我那么喜欢上了你，谁让我放不下你，你是我爱的灵魂，爱的缔造者。

## 放不下的爱篇十五

作为现代社会的一份子，我们经常会面临各种各样的压力和挑战，这些挑战和压力对我们的身心健康有很大的影响，使我们时常放心不下。在这样的背景下，我们需要学会放心，放宽心态，不要总是焦虑不安，学会享受生活。在此，我想分享一下我这些年的一些心得和体会。

第一段： 寻找自己的平衡点

人与人之间的情境和背景都是不同的，所面对的问题也都是不一样的。因此，在时时放心不下的生活中，我们需要先找到自己的平衡点。例如，在工作中我们可能因为繁忙而产生焦虑情绪，这时候可以利用一些休息时间进行放松，听听音乐、看看书或喝杯咖啡，从而让自己得到舒缓的放松，抒发自己的情绪。如果我们学会在一些小事情上调整自己的内心情绪，就能够长时间维持良好的状态。

## 第二段： 暂时抛开困扰

我们都会遇到这样那样的困扰，影响心情甚至生活，但面对这些困扰，我们必须学会抛开它们。有时候我们的问题并不能得到及时而明确的解决，那么，我们应该采取一些方法来寻找安慰。可以花点时间去做一些自己感兴趣的事情，找自己的兴趣，比如听音乐、做体育锻炼等等，让自己暂时远离困扰，找到一做事情的美好感受。问题不可能消失，但是我们可以学会处理和面对它，让自己向前看。

## 第三段： 把控时间和精力

面对生活中的挫折和困惑，我们需要学会分配时间和精力，并集中精力去完成一些有意义的事情。控制自己的时间和精力，就能够更好的解决问题，调整心态，避免自己过多的被困扰影响心情。善于计划时间，把时间用在有意义的事情上，就能够更好地提升自己的生活质量。

## 第四段： 关注自己的身体

身体是革命的本钱，保持身体健康，才能让自己更好地迎接生活的挑战。无论是工作繁忙还是生活压力大，我们都不能忽视对身体的关注和保护，及时调整自己的作息时间，多做健康的运动，就能够让自己的心情变得更加放松和愉悦。

## 第五段： 学习与他人交流

在生活中，我们需要学习与他人交流，因为有时候我们的问题可能也是别人遇到过的，在他人的帮助下，我们在应对问题的时候会更加得心应手。交流还能够让我们学到别人的经验和见解，更好地了解自己和领悟生活，遇到瓶颈挫折时也能更好地寻求到有效的解决方法。

时时放心不下在生活中很常见，要想缓解这种不安的情绪，就需要多多积累经验，学会放下心中的烦恼，把自己的心情调整到平静自如的状态。学会放心是一种得之不易的修为，在丰富自己的生活和经验的同时，我们也在提升自己的心境和情感感受，令自己的生活更加舒适和愉快。

## 放不下的爱篇十六

那个帮助小悦悦的清洁工大妈所得到的，是被逼下岗。

那是另一个人和社会舆论以及官场黑暗的替罪羊。中国废除了数十种的死刑，所得到的最后的结果就是没有监督而日渐腐败的权力。

我有一个网友曾经在空间里这么说，“帮助一个人有错么？有良心有错么？”我问他是怎么回事，他却告诉我这样一个故事。

在那一个老妇人讹诈帮忙的司机的案子曝光后，他在回家路上将一个被车撞倒的老人送到了医院。回家后告诉了家里人，家里的人却狠狠给了他一个巴掌。他叼了根烟一个人坐在窗台上，虽理解他家人的苦心，内心却又无比痛苦。他开始怀疑这个社会是否还需要良心。

我默然，不知道该怎么安慰他，只好下线，让他一个人冷静一会儿。

这个社会，下岗的人越来越多，然后高官们大声喊着已经解



决了一大部分的就业压力。我扯了扯嘴角，下岗了，都下岗了，有一天良心也下岗吧，都下岗吧，让冷漠上任，让那些所谓的腐败纵横吧。我都已经不知道该怎么去相信这个所谓的和谐社会。

痛苦的人不止我一个。我看着电视上的新闻联播，够了，了却吧，什么叫中国人民永远都如此幸福。

我不敢看新闻，除了上学也不敢出门。我怕遇到沿街行乞纠缠不休的流浪人。我怕帮助那些残疾人或者是做了一回好事，最后得到的结果却是被拖进地狱，被拉住勒索，被污蔑，被讥笑。放过我吧，连人民死活都不管心的社会叫什么和谐社会。

就像是几个月前听说妈妈的同事得了癌症，几天后再问却被时间匆匆带走了生命。

我听说有人因为帮助别人而被表彰，说是用来调动人民积极性和鼓励社会中人互帮互助。什么英勇好少年。《江山如梦》里是这么说，所谓英雄不过爱慕虚荣。但是这起了一定的激励性，但是最后得到的. 结果会变成帮助等于奖杯加金钱双重诱惑。但是越来越多的帮助让我相信，就算所有人都下岗，良心从来不会下岗，并不是所有都用金钱衡量。

我可以看见人们脸上真正的微笑。因为我跌倒在地的时候，只有一个人扶住了我，但是那也是帮忙。

那一次出门人很多，不小心就被后面的人狠狠绊倒在地。后面绊倒我的女人反而骂我没素质，走路不长眼睛。我咬唇，冷冷用眼睛扫她“你也不过如此，蠢女人。”因为她骂的话越来越难听，我双手握拳，狠狠骂出了声。我从不令自己受委屈。

“你！”她似乎还想开骂。我却被人扶了起来。可是人群拥

挤，又哪里看的清楚扶我的人是谁呢？我想道谢，却只是看到人墙。再看那女人却越发觉得恶心。有素质高的人，就有素质低劣的人。“自己回家好好让你父母教你什么是教养，再出来到社会上混吧。”我看都不看她说了那么一句就转身离开。

突然觉得愤怒什么都淡了。没有良心的人纵然很多，比如为了一笔家财斗得死去活来的亲人，但是有良心的随时伸手的人却仍然很多。何必为了那些没有良心的人暗自去伤心。只要良心永远不下岗，那么这个世界就有希望。

也许今天会因为帮助一个人而被当做替罪羊，你也可以说我站着说话腰不疼，但是请相信，良心永不下岗。

我想对你唱一首歌，良心永不下岗，所以来到这个世界的孩子，请喜欢这个世界。

## 放不下的爱篇十七

伴随着我成长的是亲情这滴甘露，滴水之恩定当涌泉相报。可是，我却没有机会再报答给予我亲情的我伟大的父母了。

——题记

“哇……哇……哇”随着这阵产房内的啼哭，一个孩子诞生了。

1岁

“宝贝，看看这是谁？这是爸爸呀！叫爸爸啊！叫爸爸啊！”

“爸爸。”孩子用稚嫩的声音叫了一声爸爸，全家人高兴得合不拢嘴了。

5岁

“宝贝儿，今天老师说了什么呢？你有没有乖乖的听老师的话呢？”

“有啊，我可认真哩！老师还教我们跳舞，可好玩了！老师还夸了我呢！”

“真的啊？宝贝真乖！不过可不能够骄傲哦！如果宝贝骄傲了，老师就不会喜欢宝贝了，知道吗？”

“恩。我知道了，妈妈。”

10岁

“妈，我回来了。”

“回来了啊，宝贝，饭还没好呢……”

“怎么搞的？我还有很多的作业呢！”

“宝贝啊，妈妈今天有事情回来晚了，马上就好了啊！”

“哎呀！还没好！慢死了！快点啊！对了，不要老是叫我宝贝啊什么的，我都这么大了。”

16岁

“还没睡呢？都这么晚了。夜里温度这么低，你穿得那么单薄，也不知道多披一件衣服，把窗户关了。”

“没事儿了。我知道了，明天早上五点半叫我。”

“那么早？你要干什么？”

“哎，到时候你叫我就是的了，问那么多干什么？没见过你这么罗嗦的妈！”

26岁

“嘟……嘟……”

“喂，儿子啊，车到了没有啊，妈妈的饭菜都做好了啊！我和你爹就等你回来呢！”

“妈，我公司里还有事情呢！恐怕是回来不了了，您和爸先吃吧。别等我了。”

“哦。那好吧，你自己好好干，别耽误了正事儿。”

“妈，我知道您和爸爸在家里挺寂寞的，要不干脆你和爸搬过来和我一起住吧。”

“儿子啊，你有这份心就够了，我和你爹在村子里呆惯了，到了那种大城市里，反而会不自在，妈和你爹过的好好的呢，别担心了。”

“这……那好吧，妈，改天记得去找个好点的保姆，替我照顾你们……”

36岁

“喂。妈……哦，是王姐啊，我妈在吗？又上街买菜去了啊？告诉她别忙活了，今年春节我们公司组织去东南亚旅游，我不回来了……王姐，我知道爸走了，妈挺想我的，可是这次孩子闹着一定要去东南亚，等我们回来了，马上去看她。王姐，多陪陪我妈说话，替我照顾好她。”

46岁

屋内出现了一个孤独的身影，他坐在桌子前，正在翻阅着一本相册，毅然写下了一段文字：

“曾经有一份真挚的亲情伴我成长，我却没有好好珍惜。回首过往的岁月，一切都可以放得下了，唯独放不下这份爱，这份亲情。原来哺育我成长的，是亲情这滴甘露。”

世间最伟大的不是爱情、友情，是亲情。她从哺育你成长到最对你无微不至的关怀，任凭你抱怨她的唠叨。她也乐呵呵的一直爱着你，宠着你。她自己的大半生都是为你而活，你是她的希望，你是你父母亲的希望。他们是他们在世间一直活着的动力。

——后记

## 放不下的爱篇十八

### 第一段：引言（150字）

人们生活在现代社会，生活中的琐事，压力越来越大。许多人都担心自己的家庭、工作、事业，甚至是未来。尤其是在各种“造谣”和流言的网络环境中，我们似乎时刻都在担心着什么。那么如何做到积极向上，时时放心不下呢？我发现，写作成为一个特别好的放松和舒缓压力的方式，尤其是在美篇中分享与交流经历和想法。在美篇上，我得到了很多伙伴的陪伴和支持，也学到了很多做人的智慧，分享给大家我的心得体会。

### 第二段：写作与放松（250字）

对于那些过于焦虑或沮丧的人来说，写作可以是一种疗愈的体验，更是一种情绪的宣泄。通过写作，我可以将自己的思维和情感与他人分享，是一种很好的减压方式。在美篇上，人们可以分享自己的故事、成就和如何克服挑战，这些真实

的故事和经历有助于鼓舞人心、提供帮助。因此，写作成为一种分享生活方式和语言的艺术。而更重要的是，它能让我们更好地理解自己。

### 第三段：美篇带给我的乐趣（250字）

美篇是一款具有良好社交功能的平台。在美篇中，我认识了很多志同道合的朋友，这也是我享受美篇的最大乐趣之一。在这里，我可以随时阅读、撰写、评论和交流文章，来自不同领域和国家的作者和读者分享经验和思想，形成了一个强大的互惠互利的社区。在这个平台上，我加入了一些兴趣小组，并可以参与大量的讨论。在这里，我感觉自由，感觉到我的想法被尊重和认可，这给我带来了极大的满足感。

### 第四段：如何得到他人的关注和支持（250字）

在美篇中写作，和其他写作平台一样，想要得到他人的关注和支持，并不是一件容易的事情，需要花费大量时间和努力。我通过与其他作者的交流和学习，逐渐了解了如何写出一个有趣、幽默、具有吸引力的文学作品，并得到了有益的反馈和建议。我通过试错，学会了如何让文章易于阅读，并使用了一些有趣的标题和主题。通过与其他作者的积极交流和互相评价，我得到了很多支持和帮助，并学会如何批判性地分析和评价自己的文章。

### 第五段：总结与思考（300字）

在美篇中，我学到了很多写作技巧和知识。更重要的是，我通过阅读其他作者的文章，了解了人性的深度和丰富性。我在这里找到了一种放松和愉悦的方式，可以远离繁琐的家庭、工作和其他压力。我分享了自己的神奇体验和想法，也学会了欣赏和认可他人的贡献。在美篇平台上，我学会了如何批判性地思考和评价世界，也学会了如何理解自己和其他人。我相信，随着美篇的不断发展，我和其他人将会继续在这里

分享和学习，激发出更多的创造力和人性思考。

## 放不下的爱篇十九

从那以后，我用寂寥的文字，写下等待，以为有天你会回头，以为捂住耳朵就可以听不见所有的烦恼，以为停止脚步，就可以不再流离失所，以为不去想念，就可以忘记了忧伤，而等待是一再摇曳遥不可及的。最后呢，我等到了什么，是你的冷漠。早就该预料到有这种结果，只怪当初太固执。当你越想知道自己是否已经忘记，反而记得越清楚，我曾听人说过，当你不再拥有的时候，最好的方法是不要忘记，所以我不曾忘记过，我也不想忘记。

其实，人生什么事都是有一个过程，不管是什么。也许经历过，以后会懂得珍惜。我还在期待什么，还在等待什么，前路那么美好，该放下了，放下那段故事，放下那个人，放不下就埋在心里吧。不是自己的不要强求，相信自己会过得很好，加油，加油！

我们还能留给下一代什么

自然已悄然谈出了人们的脑海，什么是自然，自然是什么样子的我想这些只能出现在历史的教科书上了！！

原来我可以控制的很好

其实很多事总没有什么解释可言，你不言我不语，心照不宣的将秘密藏在深海里。

一叶子失去消息，风却难过

多么明显的变化，一个爱撒娇的热情女生在短短的时间里带给你另外一种感觉——冷淡

两个人从彼此依赖到一个几近陌生的状态。不论心是否热络，但是表面一定要是最普通的。

不是虚心，或许这是一种自我保护，无关生命的保护。

“嘿”，你的招呼，我才发现我走神了，看着我依赖半年的人，我才觉悟我是该长大了，因为他不是你的谁谁谁，何必麻烦着别人，欠别人有的时候不是还不还的问题。

更何况，我们过分的要好已经引起公愤，游走在这个传统思想的社会里，这无疑是自杀。你我打着亲情、友情的号出来，只是无情的鄙视，鬼才相信呢。他们只觉得该是他们脑里想的，如若不是，那非得调侃，逼着无意的两人变成有意，他们想自己永远是对的。

我想如果我独立点，我也就不会去依赖一个人了，我习惯性的这样子做，没有意识到这样成了自己和他人的负担。

我想如果我懂事点，很多事情就会很有分寸，而不是只顾自己耍性子，把自己当孩子看，却忘了我已成年了。

我该意识到校服的裙摆已经不属于我，现实才是属于我的，而童话在我跳动的心脏里，偶尔通过大脑来进行排演瑰丽。

呵呵，我可以改变的，面对之前的一切，我可以控制的很好，今天，我也才发现原来我可以控制的很好，真的控制的很好。改变或许很容易，长大了就行了。