

最新失眠的演讲稿(通用7篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么你知道演讲稿如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

失眠的演讲稿篇一

- 1、记忆在东西永远那么美好，不管你走到那我都会记得我们曾经拥有过的幸福。
- 2、冷风夜袭，是痛的失眠。未解的传说，抚一宿嵩歌。
- 3、回忆是件很累的事情，就像失眠时怎么躺都不对的样子
- 4、有皱纹的地方，只表示微笑曾在那儿呆过。
- 5、世界安静得不像话，失眠的人是可耻的。
- 6、每一个人都有那么一段故事，无法述说。就只能放任那些在深夜里对自己倾述，深夜来临的时候，是一个人心灵最脆弱的时候，也是思念最疯狂的时候。在无数个失眠的晚上，相信会有很多人，习惯性的闭上眼睛，安静的想念一个人，一张脸，一个名字，成了你的心事。在夜里独自哀伤。不想习惯，却无力更改。
- 7、我不是傻瓜、不要以为你已经做的天衣无缝，那是你在自欺欺人。
- 8、社会并不黑，黑得是人心。人心一黑，社会就白不了了。
- 9、当你的想法达不到你要的结果时，那你就应该少些想法多

点行动。高度的判断不在于事野，而在于心态；距离的判断不再于长度，而在于行动！你孤单，不是没人懂你，而是你不懂你自己。没人爱，不是没有人爱你，而是你不爱自己。只有自己看重自己，才会为梦想而努力，才会努力去成为一个有价值，值得爱的人你最好的选择，不是和谁在一起，而是成为梦想中的自己。

11、我会珍惜那个在我失眠的时候陪着我熬夜的人

12、无聊失眠了才想起我吧

13、午睡的结果就是晚上要死要活的失眠。果真不适合我。睁眼闭眼的那种恐惧，为何在外不会有，而是在自家的房间里。

14、有一种感觉总要在失眠时，才承认是相思；有一种缘分总在梦醒后，才相信是永恒；爱情不能等失去了才去珍惜。如果有一天，我变得更冷漠了，那么请记住，我曾经要你陪的时候你也只说忙；如果有一天，我变得目中无人了，请记住，你曾经也没把我放在心上。

15、寂寞的夜因你失眠，我失去了做梦的心情，但并非从此就没有梦，而是梦里依然有你！遇见你纯属天意，爱上你一心一意，苦恋你从无悔意，得到你才会满意。

16、有一种感觉总在失眠时，才承认是相思；有一种缘分总在梦醒后，才相信是永恒；有一种目光总在分手时，才看见是眷恋；有一种心情总在离别后，才明白是失落。

17、失眠是因为想了太多不该想的东西

18、不必恭维不必讨好爱你的人自会给你拥抱

19、人生如梦，我总失眠，人生如戏，我总笑场。

20、荣幸我会共你曾经不舍不弃多刻骨铭心我记得起。

21、我给你讲故事你别夜夜失眠整夜。

22、习惯，失眠，习惯寂静的夜，躺在床上望着天花板，想你淡蓝的笑容。习惯，睡伴，习惯一个人在一个房间，抱着你曾留下的气味，独眠。习惯，吃咸，习惯伤口的那把盐，在我心里一点点蔓延。习惯，观天，习惯一个人坐在爱情的井里，念着关于你的诗篇。

23、人生，多一分欢乐，就会少一分悲苦。理解这个人间，谁也不孤单，一生中，想要追求的东西太多了，殊不知，有舍才有得，这是一种智慧，而我们更需要这样一份心境。

24、你不是我，不会知道我有多想你。你不是我，不会知道想你想到的失眠的时候是有多难熬。你不是我，不会像我只能躲在角落不出声。你不是我，不会知道我的世界没有了你会是怎样。你不是我，不会体会我的一切痛苦。只因，你不像我那般思念你。只因，你不像我那般爱你。

25、一个人的失眠，一个人的空间，一个人的想念，两个人的画面，是谁的眼泪，是谁的憔悴，洒满地的心碎。

26、你在教室前排抄笔记抄到手酸，她坐在教室末排玩手机玩到手酸；你半夜做题做到睡不着，她和别人彻夜聊天聊到失眠；你在周末穿梭于各个补习班，她在周末穿梭与各大ktv□你羡慕她穿成熟的衣服，交帅气的男朋友，但是别沮丧，当十年后，她打电话向你抱怨生活有多苦时，你就知道你现在的选择是对的，你羡慕的事你以后会有的，你要相信上帝是公平的。

27、回忆，我收藏了很久，只是偶尔翻出来看看，那个我无法共度一生的人。

失眠的演讲稿篇二

心事万千，想睡可却不能止念。下面是小编为大家提供的失眠感言，大家快来看看吧。

1、别让我自己体会失眠的孤独感

2、梦里不知身是客，所以我不让自己在夜深人静时睡去，因为怕梦醒来会伤感。

3、只有你的早安能目击我的失眠。

4、看看外边天已经亮了，我不想睡，睡有什么意义啊。一切都是泡影，一切都不可能了。

5、回忆是一件很累的事情，就如同失眠时的辗转反侧，怎么躺都不对的样子。

6、沉眠者找不到方向，失眠者找不到天堂。

7、失眠了，因为儿子心烦的，说是因为梦想照不进现实而烦恼！小p孩，知道为生活忧郁了。

8、我的天哪，我居然失眠到这个时间，真是好难受竟然二十四小时没睡觉，感觉今晚不用睡了，直接等天亮。

9、回忆是一件很累的事儿，就像在失眠的夜怎么躺都不对。

10、再也没有那样一个夜晚，爬上屋顶看星星月亮，也再也没有那样一个人，让我在暮夏的晚风中温柔地想念。

11、我在用心保持联系，哪怕最后的我们分道扬镳我想我不会感到遗憾吧。

12、你若不是我的花，怎么会在我心中开的如此狂妄。

13、就想问一问：失眠的人，真的连做梦的资格都没有吗？

14、午夜漫漫无心睡眠。不是不累，不是不睡，眼皮在那严重的抗议着，心却清醒异常。习惯性的在网络上游移至深夜，没有写出丁点文字，没有痴迷任何游戏，时间就这样过了。在岁月蹒跚的寒流里想抓住一把属于时间的尾巴，这只是梦幻。总是再想：如果当初那么会是怎样？可惜人生没有那么多是如果。

16、睡觉讲学问：当风莫要睡、蒙头睡不安、张口睡咽疼、对灯睡刺眼、饱食睡伤胃、饮茶睡失眠、兴奋睡不实、激动睡不好！愿君细细思，睡眠更健康！

17、很多时候，我平静地做着一些事，喝水，失眠，然后突然很疼痛地想你，真的很疼，疼得我弯下腰哭泣。

19、回忆是件很累的事情，就像失眠时怎么躺都不对的样子。

20、你是住在心中的魔鬼，让我陷在回忆中失眠。

21、深夜的你恐怕早已入眠，而我想你想到失眠我们却只能在梦中相见。

22、很多失眠的夜晚想起你的时候会恍惚觉得，是你聚成了月光，而月光又散成千只绵羊。

23、失眠的夜晚，真的可怕，其实，何必要信别人说的话，非当事人为啥要信呢，即使是当事人说的话，那也不可信啊。

24、失眠的时候都会想，你为什么不肯听话去找个更好的她。

25、是因为我真的喝奶茶睡不着还是因为每次睡不着都恰巧喝了奶茶。

26、继咖啡之后，奶茶难道也不能喝了么？！又睡不着了，来自老年人的惆怅。

27、喝了奶茶睡不着，失眠的人如此痛苦，愿全天下所有人不会失眠，睡个安稳觉。

29、我什么都不要，把失眠当作天亮得早，曾关切的浪漫天堂里没有我的牌号。

30、你以为我爱你容易吗，每天被思念折磨容易吗，没你的晚安失眠我容易吗。

失眠的演讲稿篇三

1、习惯了伤痛带来的失眠，随之而来便是孤独导致的不安。

2、今夜我不失眠，只是在陪那个为我失眠的人！

3、连续几天逆向失眠每天越来越早自然醒尝试看了一个小时书了。还睡不着可我困疯了。

4、有没有一个人，在你失眠的夜晚为你挂着，等你安然入睡后，轻轻地说一句：晚安，傻瓜。

5、据说，当你失眠的时候，你将会在别人的梦里出现。

6、每次去学校前，都是莫名的心烦，不安，失眠。

7、又一次失眠了，感情的坎坷像走上了人生的岔路。

8、最近经常失眠，基本没有睡过一个好觉，是我最近压力大么？

9、失眠了。很严重的那种。真的是不该在家待那么长时间。

认床这个毛病，让人难受。

10、当一只猫悄然无声地穿过我的夜时，失眠就开始与我纠缠不清了。

11、以后下午之后绝不喝咖啡，喝浓茶，失眠太痛苦了。

12、夜深了，我却在个性里找适合自己心情的话，你是否和我一样失眠。

13、有些人失眠是为一件事，有些人失眠是为一个人。

14、失眠越来越严重，到现在完全睡不着，有啥解决办法。

15、我是怎么了，心烦，失眠，怎么感觉一切都没有意义呢。

16、叫失眠别闹了，别人都睡了那么久那么久了。

失眠的演讲稿篇四

1、连续两个星期日晚失眠，可能是因为白天过年的缘故还有宿友翻身的声音比打雷还大声。

2、分不清东西南北，只知道你在远方。

3、许愿时等流星好朋友，寂寞的夜因你失眠，我失去了做梦的心情，但并非从此就没有梦。

4、孤独的人话别太多，不被倾听更难过。

5、慢慢的我们懂了，很多人错过了便错过了，不属于自己的，抢到了也是难过一场。

6、有些人注定是等待别人的，有些人是注定被人等的。

7、对于很多人来说，充足的睡眠不仅仅影响健康，更加会影响工作。

8、我非常痴心，独自一人难以入睡，只有似水般皎洁的月亮与我相伴。

9、每次一喝咖啡奶茶必失眠，买了喝不完又舍不得扔。

10、你遗忘了我，我却在想你中失眠。

11、被蚊子咬醒的凌晨，简直要被蚊子搬走了。而且肚子饿到不行，还睡不着。

12、心烦的时候总是失眠，事情都堆在一起了，好怕自己完不成，七夕了，不过和我也没关系。

13、连续两晚失眠。且有机会睡午觉也睡不着。今天还要陪两位小主在万达放电一整天。想想有点怕。

14、寂寞的夜因你失眠，我失去了做梦的心情，但并非从此就没有梦。

15、有的人，经常和你争吵，一觉醒来后还爱着你；有的人，连争吵都没有，却已经消失在人海。原来，冷漠比争吵更可怕。

16、想睡睡不着，或者直接不想睡的，基本每晚都会失眠的人，投个票吧！百感交集啊。

17、经常熬夜的人，都有一个可怕的生物钟，也有一个可怕的结局，众人酣睡，我独醒！

18、失眠，是因为你的魂灵在别人的梦里热烈地游走着。

19、对身边的人好点，因为重要的人越来越少，剩下的越来越

越重要。

20、当夜晚静下来的时候，心就开始活跃了，翻来覆去怎么也睡不着。

21、我们都不能丢下自己的青春，于是我们都成了别人生命里的过客，走进了别人的生命，然后某天又要悄然离去。

22、世上有很多东西是可以挽回的，譬如良知，譬如体重，但是不可挽回的东西更多，譬如旧梦，譬如岁月，譬如对一个人的感觉。

23、你是否有一个十分想念却不敢联系的人，放不下又不能打扰，深爱着却不再纠缠。

24、对一个人最好的就是放下，无论再想念也不会去打扰，终有一天你会明白，原来失去比拥有更踏实。

25、失眠，是枕头之上无尽的流浪。

26、又一次毫无征兆的失眠了，我真的是服了。拜托你们能不能乖乖的住在躯壳里。再这样下去真的要安眠药了，感觉要看心理医生。我选择死亡!!

27、害怕太主动反而被敷衍，只有把自己的思念和热情都收敛。

28、您离开之后我经常失眠，最近变得越来越严重了，我想尝试吃安眠药可是又怕会依赖。

29、我也不喜欢熬夜，我只想喜欢的人告诉我，早点休息和晚安。

30、每天都在纠结三件事，晚上睡不着，早上起不来，后悔昨晚睡得太迟。

失眠的演讲稿篇五

- 1、你赐我的礼物是悲伤，让我与黑夜说惆怅。
- 2、你是我的梦也是我的噩梦，期望梦里有你，也害怕梦中有你，更害怕失去了你。
- 3、我想要把我一整天发生的事情分享给你，但你却杳无音信。
- 4、爱一个人竟然会叫人如此的软弱，软弱到只要是你有一点点的不高兴我都会担心的失眠。
- 5、忘记了睡眠，忘记了存在，只记得你给我的一场意外。
- 6、为你熬的夜，比天空还要黑。
- 7、我不知道我为什么不困，或许就像是你对我为什么不爱。
- 8、羡慕熬夜的人，羡慕早睡的人，他们都知道自己应该做什么，而我就连想要入睡都会失眠。

失眠的演讲稿篇六

- 1、有一种感觉总在失眠时，家遮挡了苦雨风霜，朋友送来艳阳里一瓣心香。
- 2、失眠是一种病吗，如果是病的话，或许可以让医生治好。
- 3、失眠应当不是一种病，但不是病却让许多患上失眠症状的人，倍受折磨，倍受摧残，倍受煎熬，较疾病都有过之而无不及，较一般疾病更让人意志消沉，无所适从。
- 4、眼中总是会不经意的流起泪水，在每个失眠的夜晚。

5、小区的位置是这个城市的郊区，周围大一片的农田在白天的时候会让人感到心旷神怡。而到了晚上，除了田里的蛙声，就是呼啸而过的寂寞。刚来到这个城市的时候很庆幸自己能找到这样一个地方住下来。城市的夜空从我这里看来，是一抹昏黄。但却看不到温暖。我不知道这个城市里会有多少人像我这样的深更半夜的对着电脑弹指如飞。我更不知道自己为什么会在这样的晚上睡不着。

6、人生如梦，我总失眠，人生如戏，我总笑场。

7、让自己在活动中，忘记自己的艰难的处境，保持一颗平常心，保持一颗进取心，勇做身患失眠意志坚强斗士。

8、你走的那天，我决定不掉泪，迎着风撑着眼帘用力不眨眼。

9、面对失眠我有切身的感受，我认定人一生一世，如果不能每天睡上一个好觉，就是一大缺憾，就是一大损失，就是失去了一份人生的享受，就是人生意义没有得到更完整演义。

10、脸上的快乐，别人看得到。心里的`痛又有谁能感觉到。

11、黑夜的人见不了光，如同夜行人一样。

12、黑夜的尽头是失眠失眠的尽头才是白天。

15、失眠是枕头之上无尽的流浪。 《我不想念》

失眠的演讲稿篇七

1、一直熬夜一直爽，失败的人才睡觉。

2、无法忘记的思念，依旧在深夜。

3、没有故事，留下的只有夜夜失眠。

4、残灯无焰影幢幢，此夕闻君谪九江。垂死病中惊坐起，暗风吹雨入寒窗。

5、身体微恙、整宿整宿的失眠、整日整日的纠结。

6、老是失眠，总是会在夜里突然猛醒，招谁惹谁了？

8、每晚都想早早睡，可是呢，夜越深越睡不着。

9、多年以后的某个深夜，你会不会突然想起我，然后泪如泉涌，才发现你曾亏欠我太多。

10、塞帷拜母河梁去，白发愁看泪眼枯。惨惨柴门风雪夜，此时有子不如无。

11、你是我患得患失的梦，我是你可有可无的人。毕竟这穿越山河的箭，刺的都是用情至疾的人。

12、愿你夜夜失眠，梦里无我。

13、从来就没说过这么恶心的话，难怪会失眠！

14、昨夜我失眠了，沉寂的黑夜，孤冷的破晓，窗外沉闷的雨水坠落声，跟着那节拍的韵律，一遍遍敲击着我的心房。

15、当你为一个人失眠，代表离喜欢不远。

16、有时，与其说是失眠，不如说是想用清醒惩罚自己。

17、失眠多梦，其实所有的烦恼都是自找的。

18、失眠，鸟们开始叫了。

19、以往睡不着会焦虑，今晚不一样，就算失眠又怎么啦，明天还可以睡个懒觉，真好。

- 20、在失眠的时候，回首一下真实的我，再让过去告诉未来。
- 21、长大后，失眠好像变成常有的事。
- 22、有时候先说晚安的人，只是为了让对方先睡自己却一个人失眠。
- 23、睡不着，在书架上抽出一本艰涩难懂的文字咀嚼，初始的时候还兴味盎然，沉浸在中华文明的博大精深里，但不一会儿就头昏脑胀，眼睛干涩，每一个字在发黄的书页上跳着舞蹈，迷离的眼神怎么也捕捉到文字的信息，只好合上书，盯着天花板，看围棋棋盘一样的格局。
- 24、在失眠的时候，自己成为黑夜的一分子，和黑夜完完全全融合在了一起，甚至忽视了日月星辰的存在，忽视了四季的轮回。
- 25、世上有很多东西是可以挽回的，譬如良知，譬如体重，但是不可挽回的东西更多，譬如旧梦，譬如岁月，譬如对一个人的感觉，唯有一件事，夜里睡不着，早上不想起。
- 26、她们说，失眠是因为，你正在别人的梦里忙活着。
- 27、夜夜失眠，只有喝点酒晚上才能眯一会儿。
- 28、今夜的风莫名的大，思绪如柳絮？，在天空中飘荡。
- 29、睡不着的时候，我不想要安眠药，只想要你的拥抱。
- 30、放弃了再次挣扎着去入睡的心情，扭亮台灯，看看表，已接近凌晨二点。
- 31、今晚，不许再陪月亮加班了哦。
- 32、不是我害怕失眠，只是不喜欢一个人的孤单。在寂寞的

夜里，一个人的失眠，一个人的空间。一个人的想念，两个人的怀念。

33、连续失眠两天，很难受，我想好好睡一觉太难了。

34、眼中总是会不经意地流起泪水，在每个想你的夜晚，于是，我失眠了。

35、昨夜失眠的狂欢，不及早晨白粥的温暖。

36、失眠已成习惯，寂寞已成必然。

37、失眠的夜，那么长，那么凉。

38、见到你很开心，星空里万颗星，有一颗是我心，想我时看星星，失眠时数星星，许愿时等流星，好兄弟姐妹天天要开心。

39、最近我在干嘛腻？咋长这么多痘痘腻？最近我好迷茫啊！最近我好困啊！最近我晚上又开始失眠了！最近我好疲惫啊！最近我又经常不开心了。

40、连续两天失眠到天亮，两天凑凑合合加起来都没有睡过两个小时。

41、房间氧气那么稀薄，眼中泪水为爱难过，心里回忆想你太多，失眠的夜雨很脆弱，走过从前梦如穿越，现在孤单陷入沉默，有过幸福变成折磨，爱你恨你同一个我，爱上你是一种罪过，为什么一切反而我来负责，你说一句简单不爱我，我却要用一生来解脱。

42、夜已深，心无眠。

43、你知道我们每晚，是怎么熬到天明的吗。

- 44、吧嗒，吧嗒，吧嗒，失眠了，今夜，我伴你入眠。
- 45、让我失眠的，不只是昨晚的酽茶和淡酒，也不是被子太轻，压不住想你的梦，还有如烟的心绪，不曾搁浅的牵念，在此刻苏醒。
- 46、每天晚上都要哭，白天害怕晚上，晚上害怕睡不着，怕怕怕，哭哭哭成了生活主旋律。
- 47、失眠的夜，呐喊的灵魂。
- 48、人到了晚上都是感性的动物，会想很多事，而且多半是痛苦的，这种情绪控制不住，轻轻一碰就痛。
- 49、能不能给我一首歌的时间，紧紧的把那拥抱变成永远，在我的怀里你不用害怕失眠。
- 50、数着失眠，一场美丽的梦。
- 51、悲欢离合总无情，一任阶前点滴到天明。
- 52、白天黑夜颠倒过，这就是失眠的好处，这样不怕夜里招贼了。
- 53、在每个失眠的夜晚，你都是罪魁祸首。
- 54、失眠的人，最害怕黑夜的到来，那一个个煎熬的夜晚，不能安然入睡的痛苦，想一想就会惊恐万分。
- 55、惟将终夜常开眼，报答平生未展眉。
- 56、这相思的不眠的夜啊，让我思绪纷扬，想象着，有你的四季。
- 57、夜，又恢复了原来的宁静，可这时我再也睡不着了，趴

在床上，大颗大颗的眼泪滴落在枕巾上。

58、每一个深夜不睡，通宵熬夜的人，都有一段故事。

59、人生苦短，越睡越晚。

60、我日日熬夜，夜夜失眠，真希望死于一场意外。

61、一夜没睡，喝茶失眠、喝咖啡失眠、现在升级了、喝杯奶茶一夜没合眼，这是要升仙。

62、失眠的夜，我是仰躺在海上的船。

63、失眠的夜晚，看城中灯火满天。

64、失眠之夜，叹流年似水，想望星空与大海。

65、失眠是最难受的，因为你知道我没睡，我也知道你没睡，看着彼此更新的动态，却不能说上一句话。

66、希望老天爷能够对这个失眠的人好点，不是说熬夜多少天会猝死吗。

67、我大笑之后筋疲力尽，眼皮很沉重。我关灯，希望我很快就睡着了。

68、网上聊天让人迷，做梦想你多美丽，半夜三更睡不着，起来发条短信息。

69、有点心烦，最近老是失眠了，额头上的压力痘总是长了又褪，褪了又长，忧虑未来。

70、这是一个失眠之夜的失眠之旅，帮助你在半夜醒来时感觉不那么孤单。

71、熬夜的人，都是有故事的人。

72、为什么要失眠呢！烦躁，恶心，心跳，胆小，并且想要哭泣。我想想，也许就是故乡的思虑罢。

73、午夜的思绪如同脱缰的野马，一不留神便已奔出千里，上天入地无所不及。

74、一闭眼全是你和她，我怎能不失眠。

75、连续失眠4晚，我扛不住了要，我不会快乐了，求安慰！

76、半夜失眠打电话给他，我说我睡不着，他说他困了，我说陪我，他说你好自私。我突然想起我们是陌路人了。

77、可能失眠吧，没恋爱哪来的失恋，你呢，为什么不困，别说晚上不睡早上不起。

78、睡不好，一切的爱情、梦想、幸福、成就、健康将都是空谈！

79、人生如梦，我总失眠；人生如戏，我总笑场。

80、经常熬夜的人，都有一个可怕的生物钟，也有一个可怕的结局，众人酣睡，我独醒！

81、在唧唧声里，听夜失眠的絮语，想起那朵三月桃花时，夜更漫长了。

82、失眠，让我每天都无法入睡。

83、回忆是件很累的事情，就像失眠时怎么躺都不对的样子。

84、无眠之夜，泪眼纷飞。

85、一个人的失眠，一个人的空间，一个人想念。

86、你可能真的不会了解，那种孤独到嗓子眼，想哭又怕没人安慰咽下，眼睛继续微笑的感觉。

87、成年人的崩溃，是从失眠开始的。

88、失眠的征兆，在睡前总是有浓浓的睡意，而当你躺下了的时候，它却像恶作剧的孩子，一下子消失得无踪无影。

89、你们现在跟我一样为一个人失眠吗？别傻了，他不在于在乎的。

90、当夜晚静下来的时候，心就开始活跃了，翻来覆去怎么也睡不着。

91、我熬过很多夜，有很多人劝我早睡。可从来没有人问我：为什么失眠。

92、快乐的人，夜晚总是短暂的，眼睛一闭一睁，一天就过去了。失眠之人，多是有心事之人，数着更声，一声比一声漫长，时间变慢了呢。

93、清梦消几许，夜夜夜漫长。

94、在失眠的时候，更容易天马行空般空想。

95、我们整夜难眠，辗转反侧，象热锅上的烙饼，一夜翻滚个几百次。

96、在没有睡眠困扰之前，我从来无法理解，更无法想象失眠是什么，它又会给我的生活带来什么影响。

97、生活是一次又一次的失眠，幸福是失眠后的暗香徐来。

98、我累了，却依旧睡不着。

99、无眠的夜里，将思念熬煮成墨。

100、有些人夜夜笙歌，我夜夜失眠！

101、翻来覆去，辗转反侧，从身体上到心理上，自我催眠了无数次，最后无比清晰的脑子告诉我，“你失眠了”！

102、我看到你第一眼就想上了你，他们斯文人把这叫做一见钟情，自从一见钟情之后，我失眠了。

103、欢愉嫌夜短，寂寞恨更长。