

分手伤感的散文随笔(大全5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

分手伤感的散文随笔篇一

有一个人，我很在乎，在乎的比自己还要多…每天晚上，除了想你。没别的事情可以做了。

你要等我，听到没…听到这个霸气的声音…我感觉很欣慰，因为我自己知道他也在等我…

谢谢你，教会了我不会的东西。

谢谢你，让我懂得了爱的那么真，伤的那么深。

谢谢你，让我学会了什么才是勇气，什么才是男人应该做的。

每天想你，对我来说是最大的安慰了把。

每天试着忘记，但是你的身影总是徘徊在脑海里…

分手至今，从未忘记…

分手伤感的散文随笔篇二

在这世上，你要相信每时每刻都有人相依相偎，你依我依，以各种方式表达着爱；与此同时，也会有人生不如死，相思成疾，歇斯底里在分手的地狱里。

分手的感受，恋过的人，都懂。

不管你是提出分手的那个人，还是被分手的那个，伤痛都是在所难免的。

如果，分手是你提出的，我想这一定有你的理由，不是你面对这段感情时现实的无可奈何，就是你对这段感情本身的无能为力。所以，提出分手之前，你一定经历过反反复复的挣扎，最后捂着心去做了那个没心没肺的人。

如果，你是被迫分手的那一个。我知道你的内心肯定是委屈的，气愤的，失落的，终归是难受的！为什么如此爱一个人换来的却是分手的回应？为什么说好的永不分离才走了几步就要分道扬镳？你的内心一定怀着种种充满责备、不满、不甘、不舍等等复杂的疑问。可是不管你如何无辜怎样不愿，对不起，你就是被分手了。

分手就是以前牵手的两个人以后各自行走；分手就是你们再不是彼此生命里的某某某；分手就是要把昨天收为回忆，把明天变成奢望，把希望砸向失望砸出个响当当的绝望！分手，就是“我们”变成“你我”，以后不再有关系。

当然，这样的问题，我总是会被问得哑口无言。在我看来，任何关于爱情的疑问，永远都没有标准又权威的答案，一千个人就有一千种爱情。何况我自身就是个爱情loser呢，不是在被分手的伤痛中沉沦就是在分手的思绪里挣扎。不过，摔跤的次数多了，至少知道摔伤的地方怎样上药会好得快一点。但是，千万别问我怎样才不会摔跤，那我只能说那你一直别走路。

不管分手是不是你提的，我都建议，分手了都别再联系，至少分手后彼此都还没释怀的日子里，请你一定忍住不要联系！

当然，这个策略只适用于分了手不回头以及被分手不逗留的人。

有些分手并非是真正地想分手。太多时候，分手是向对方宣泄自己不满情绪的一个借口，目的只是让对方对这段感情多留意存在的问题；更多时候，分手是证明自己在对方心中的地位以此来获得安全感的方式，尤其是女人特别喜欢使用这种方式，这让我想起张小娴的一句话，大意是：只有当我一次次推翻眼前的幸福，一次次让你走，而你始终没有走的时候，我才相信你是爱我的。一场修成正果的恋爱，需要经历千千万万次分手。而以上这些不是真正以分手为目的的分手其实都是高级的秀恩爱。

这里的分手，是你决定狠下心来，对自己对爱情置之死地而再生。我知道这会很残忍。就如同把自己的心杀死，然后再试着慢慢让它复活。但是这个过程是不可省去的。

人是感情动物，懂得很多理智又趋利避害的道理，却依然欺骗不了自己那颗诚实的心；心是个潮湿的地方，适合任何东西生长。

何况是在它生病受伤的时候呢？

但是要治愈，除了自己，没有人可以把你拯救。

首先，必须要诚实地面对你的心，也就是面对自己，面对现实。

是的，分了手却更加无法自拔地想起以前。那个时候一起走过的地方，一起做过的事情，一起看过的电影吃过的饭。还有每一句深情款款又恋恋不舍的“晚安”，他教会你的生活小技巧，还有你们对彼此亲昵的特殊称谓，还有在一起时共同养成的习惯……越回味越伤心，越回味越忍不住想要朝对方飞奔而去。

是的，你的心就是真的纠结，也总犯贱在往事中走不出来。但亲爱的，这就是分手的后遗症之一啊！只是你必须明白，

回忆中的ta那么爱你那么温柔，但那已是以前你们彼此相爱的ta，不再是现在真实的ta。以往是你们在一起时那么腻腻歪歪无比恩爱的往事，也只是往事，时间过了人走了，故事就是回忆，回忆总是回不去的，此情可待成追忆。

可是如果，如果无论如何努力，你依然无法割舍。想到以后再不能一起吃很多顿饭，走很多地方，做很多梦而难过，你害怕放ta走了你会遗憾、会后悔，你害怕没有你的ta遇不到更好的人……那你就再给爱情给自己一个机会，放下自尊和面子去努力一次。人生嘛，至少会有一次爱到搁下自尊的爱情，没有什么卑贱的。至少已经做了能挽回的所有事情，即使失败，面对自己的心便不再有遗憾。

如果你足够幸运，用真心换回了另一颗即将远去的心，那个要走的人还是为你转身，至少证明了ta还是爱你的。在以后的日子里要为彼此磨合，把之前引起分手的炸弹都统统拆掉。

也如果，你用尽全身力气也只能换来半生回忆。你也该醒醒了，要微笑着优雅地转身。毕竟，爱情是两个人的事情，一个人的执着对另一个人而言是沉重的负担。你挡不住要走的脚，叫不醒装睡的人，更化不开冰封的心。既然离去，那便骄傲——为你我放下了自尊，既然你不要我低落尘埃的爱，我便不能再自贱。我努力了，不再遗憾。

然后，给自己一段祭奠爱情、品味伤痛、坚强成长的时光。

依然，不管多难，无论多痛，都不要回头，不要去打扰，不要去转身。

如果你怕看到过往的东西会勾起回忆的伤，那就不见。把ta的照片删掉，把以前的聊天信息清除，把联系方式抹去，把ta送你的东西都收藏起来。总之，别给自己见物思人的机会。这的确需要很大的勇气，可是既然都回不去了，也只能卸下包袱前行。

我知道心肯定会痛的。既然痛，那就给自己个痛快。关不住的眼泪，那就痛快地流，一个人哭到眼睛红肿，哭到天昏地暗。千万别伪装别逞强，泛滥的洪水堵不住，聪明的方式是引流。痛到想要麻醉自己就喝酒，喝到疯疯癫癫，喝到吐出苦水。尽管你发现酒精都麻痹不了心痛，你也知道举杯消愁愁更愁，但是可以借着酒劲骂呀，哭呀，歇斯底里呀。心痛也需要一个发泄的出口，疯狂呀，别压抑自己的天性。

此时此刻，就算你再怎么不光鲜亮丽，也只是对着你自己，自己可能会看不起自己一段时间，但不会一直看不起自己。好过在他面前委曲求全，招ta心生烦厌。

接下来，就该冷静地去面对现实了。告诉自己：没错，我就是分手了，我就是难过，我都承认！但我要振作起来。

既然会回想过往，既然伤怀成瘾，那就继续沉沦好了。至少你敢正面分手，你敢接受事实了不是吗？听伤心的情歌，好像好多歌词都在讲述你们的故事；看关于爱情关于青春的电影，好多情节好像你们都上演过；读伤感的文字听情感的电台，发现大家的故事都一样感伤，有那么多人陪着你难过，至少不那么孤单可怜了。

做过这些事情之后，或许就该让自己安静下来了。闹也闹够了，已经没有了力气去再去折腾；眼泪也流干了，已经没有泪水可以肆意；心也痛够了，已经没有感觉再去感受。然后安静地行走，默默地工作，冷静地总结。

还是会想起那个人那段曾经，只是想起的时候心不再惊涛骇浪；还是会遇见与ta有关的事物而感怀，只是不再想奔向ta不顾一切；还是会想象如果当时没有分手现在会在做什么，只是祝福转身离去愿我们都可以遇见更好的。

还是会不由自主地想起ta，只是习惯了不去打扰。就像那句歌词“我和你断了联系，不代表我不想你，走到哪里都还是会有

惦记。而你对现在也比较满意，所以我留下来也没有道理。”

最终，在难以割舍可又必须舍弃的挣扎里，你对那段爱情缴械投降，也在时光的温柔里抚平心伤。没有选择地放了ta也放了自己。

有人说，“分了手不能做朋友，因为曾经爱过；也不能做仇人，因为彼此伤害过。”我不知道是不是真的，我只能说，在你们彼此都还没彻底放下时，没有ta的消息应该就是最好的消息。

分手伤感的散文随笔篇三

文字是一曲无声的乐章，沉醉着太多的情怀；文字是一段无言的旁白，囊括了太多的守望；文字是一份心疼的柔情，缠绵了太多的眷恋，那么，让我在文字里，许你半壁江山吧。

人生第一次执笔写散文，是在那青葱岁月的校园里，散落的记忆笼罩着压抑的心思。

任凭文字拨弄着或远或近的记忆，让岁月静静绽放。

也许在时光的某个地方，能意外的收获一次温柔；携着一缕花香的清晨，行走在青石路上，聆听一路花语；邀一缕清风，写一纸墨香，诉一世安暖。

天天桃花凉，片片芳菲尽，脉脉柔情似水，恍然如梦，随风飘动飞扬，弹奏几分多情的古筝。

缱绻一帘幽梦，回首那袞流年，寻觅，红颜知己，停留在梦中的回眸，前世今生，只为那一瞬的等待。

是谁惊扰了沉醉月魂？哦！是无眠。

迎着一抹月光，便引文字上碧霄，心思落在千年古刹的楚地。

落红无处，捧一樽时光的酒，听一段优美的蛙声，窗下杨柳依依的倩影，犹如一位婀娜多姿的女子，夜风微泛，载着一丝一缕忧愁。

人约明月楼，月行此处不愿留，相思之苦又岂如落花流水。

窗台一片月，流连又何妨？回忆似风，吹落繁华，岁月无情催人老，谱写了几多离歌，寥寥人生梦一场，莫道不消魂。

半夜凉风袭，一叶一菩提，一世一别离。

祈盼此刻的相思，能伴文字落在你的梦乡，带着我的温柔，为你钟情。

文字无声，岁月无痕，一缕相思，两处闲愁。

执一回墨香，留一份素笺。

让我在文字里，许你半壁江山。

用我一生温情，许你一世安康；用我一生戎马，许你一世欢颜；用我一生凄凉，抵你一世不离殇。

我愿挥尽毕生笔墨，挽你半世柔情，静静的守候在文字里。

若到桃花源，切莫忘归路，因为，我会一直在文字里，许你半壁江山。

分手伤感的散文随笔篇四

这个冬天格外的冷，江南的冬天很少下雪，可是今年冬天居然下雪了，飞飞扬扬的雪花在空中飘舞，走在热闹繁华的街

市，心里一阵凄楚，原来一切的一切都是一场梦，梦醒了，什么都是一场空！曾经紧紧地拉着我的手，曾经深情的望着我的眼睛，曾经在朋友的面前对着我唱情歌，曾经无数次信誓旦旦地告诉我你喜欢我，曾经· · · · · ·你给了我多少甜蜜和幸福，你给了我多少希望与憧憬。

享受了多少甜蜜就会承受多少痛苦，我们终于分手了，你还是那么的温情脉脉，说分手了可以做朋友，你说得很坦然，好像我还会那么善解人意的顺从你。可是你知道吗？看着你的眼睛，我觉得你很无耻，可以吗？分手了还可以做朋友？不会，起码我不会，分手拒绝说再见！

分手了，我坚强的拒绝说再见，不给自己想念你的理由，不给自己等待你的借口，请你不要试着安慰我，请你不要幻想藕断丝连，我会很坚强，我不会挽留你，我会很勇敢，我不会在你面前哭泣，要爱，请深爱，不爱，请走开。

曾经为你的温情脉脉心动一刻，曾经为你的艰难困苦辗转反撤，曾经为你的一举一动千转百回，曾经为你的到处留情愁肠百结，曾经以为我会是你的唯一，曾经认为我是你的最好，曾经以为你是我的全部，曾经认为你是我的生命……那么多的曾经都如同这凛冽的北风消逝，那么多的甜蜜都会被这皑皑的白雪埋。

给你一个不回眸的背影，我选择了潇洒的分手，既然不恋，何必再见？既然不念，就永不再见，谁也不会是谁的谁，没有了你，我的世界依然可以精彩，没有了你，我的骄傲依然可以继续。

不是不想留念，不是不去珍惜，不是不懂悲伤，不是不会难受只是希望自己有尊严地爱着，有追求的活着，我的笑容依旧，只是在心里流着泪，滴着血，那是因为我曾经真爱过，曾经深爱过。

分手拒绝说思念，分手拒绝说再见！

分手伤感的散文随笔篇五

乌云蔽日的下午，沉闷的空气压抑着人的好心情，不绝烦心事涌在心口，哽咽不下。这几天，玲对我的态度愈发冷淡，多少次相遇她都躲闪着，我当时几乎就想拦住她问个明白。可是不知道为什么，我却迈不动脚步，也许这就是天意吧。看着窗外蠢蠢欲动的层层乌云，我总觉得等会儿会发生些事，与我相关的事。

不出所料，不一会儿我的手机响了。就在我按下接听键的那一刻，一声霹雳直震我耳膜，只见蓄势已久的乌云动起来了。我忍住战栗和咒骂和对方通话。

“玲，这几天你都没接我电话，和你相遇也避着我，这是为什么？”我终是忍不住质问了她。

等你。”

“你最好快点来，马上要下雨了！”

“我……”

还没等我说出口她便挂了机，只剩下冰冷的“嘟嘟”声。

我呆呆地看着手机，好像要通过它看到玲此刻的表情，可事实很无情。我揣好手机，拿着伞刚跑下楼，就瞧见天际乌云翻滚，一道道闪电撕裂天穹，震耳欲聋的雷声似恶魔向我咆哮。随后雨丝丝落下，慢慢越下越大，不一会儿便是倾盆大雨。我不由得担心玲有没有带伞，毕竟和我在一起那么久，我知道她总是丢三落四的。不假思索，我连伞都没打开就朝青水公园狂奔而去。似乎，我忘了像公园这样的地方肯定有避雨的建筑。

青水公园就在我家附近，走路也就十五分钟左右，因为担心她所以我只用了不到十分钟的时间青水公园就映入我眼帘。当我发现在大门旁的亭子下缩着身子做的她，才想起公园是有亭子的，可是也已经晚了，因为我已湿透了。

玲也看到我了，只是我拿着伞却变成落汤鸡的模样着实好笑。而她一笑，我不由得痴了，只好继续接受大雨的洗礼。最后还是玲大声叫我才将我唤醒，我这才躲进亭。她从书包中取出纸巾将我脸上的雨水擦干。安静的她认真做一件事的样子永远是那么的美！我近距离的欣赏着。

“看够了没！”她娇斥道，许是我唐突的眼神侵犯了她。

她看着湿身的我犹豫不决许久，终于看不下去我想方设法的取暖的滑稽样开了口：“浩，我们分手吧！”

乍一听，我没反应过来，下一刻，我根本没时间在意湿身的寒冷，因为我被惊出了一身冷汗。“玲，为什么啊？是不是我哪里做错了，你说出来，我改！我改还不行吗！”倾盆大雨的哗哗声掩盖不了我的焦急与不信。

“不！你没有错。只是我真的觉得我们不合适。和你在一起这么久，你为我所做的我都看在眼里，为此，我由衷的向你道谢。可是你知道这个世界的法则吗？也许你会觉得我爱慕虚荣、自私自利，这我都不在乎，我在乎的是我的将来必须比现在好上百倍，千倍，因为我不想再过这般清苦的日子。”她说的这般真切，却字字烙印在我的心上。她眼角晶莹闪烁的泪珠是我们的情，是我们的回忆，可竟这么经不起时间的考验，经不起名利的诱惑。

我多少次的挽留，多少次的自责道歉都无法打动她的心。当我陷入深沉迷茫时，她走了，只剩空气中她残留的气味。我醒了，但我更宁愿不醒。我无心也无力打伞，准备将自己的一切隐藏在大雨中，朦朦胧胧，隐隐约约，任由悲伤逆流成

河，也不愿有人瞧见我的懦弱。

之后的日子，大雨不断，小雨应接，窗边的我已分不清脸上流淌下来的是泪还是雨水，沾湿了我的衣裳。