

# 2023年分手后日记 分手后的伤感日志(实用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 分手后日记篇一

就这样的俯首道别吧，不要再去追寻遥远的记忆。夏末的雨夜中飘满了一中叫做伤心的味道，而我的心就在此刻被一条条所肢解。从此以后，就没有人记得我们有过的欢乐与悲伤了。秋日的草原相约着枯黄萎去，就让我们也来相约吧，相约要把彼此忘记，不要让对成为一把永远燃烧的野火，不曾熄灭。

沉重的雨打湿寂寞的夜，残忍的话冷却沸腾的血。我知道，幸福与遗憾本来就是一体两面的。并没有什么痛苦与欢乐而言，一生中如果你得到东西是偶然，那么失去他就是必然。可是，我会小心避过泥泞，避过生命中所有都无法提及的时刻，将其冰封。请原谅我不说一声再会，而是在最深最深的角落里，试着将你藏起，藏到任何人，任何岁月都无法触及的距离。是什么透过忽明忽暗的思绪，在日与夜的交界处理伏，只等我失足曾经珍惜护持的面具碎裂成泥，这一切只因为岁月悄然流逝。

夏夜的花雨席卷了一切，将幸福与遗憾全部埋葬。可是，思念如一杯酿造的酒，愈加久远就愈加醇甜，你看，风把悲伤扬起，在灰色的天空下跳着不知疲倦的舞，回首，在你消失的那一瞬。蓝色的心情被这么的千疮百孔，终于，思念为爱情举行了完美的葬礼，就如泪水滴落在雨中，一起长眠。

冷的雨水滴落在我脸庞，此刻，我终于明白了，关于你的一切都随那场夏末的花雨一起扑向了盛大的死亡。而现在，该伤的已伤，该忘的也所剩无几，此刻不再是为了你，但我仍在翻山越岭，因为山的那边是美丽的风景。可是，你的悲伤已经糅进我的身体，如同月色糅进山中，而每逢也凉如水，就会碰触我昔日的伤痛。

往事依旧美丽，只为一句承诺，灼伤记忆。。。。。

## 分手后日记篇二

曾经以为天长地久，其实只是萍水相逢，思念的滋味压得我喘不气来，没有人会知道我的感受，你能感受到我的无奈吗？如同我能感受你的无奈一样的心痛？既然无法摆脱束缚，为何要相遇，相遇是一种折磨。

可惜……爱一旦擦肩，咫尺即成天涯，只能这样默默的想你，有一种感觉总在失眠时，才知道眷恋总在离别后，才明白是失落。忘不了，仍是忘不了明知不可以但我仍是念念不忘，在时间的轮回里，爱一个人可以没有任何理由，忘记一个人却需要很多理由，现在我明白了，一个人时可以不感到孤单，可是想念一个人时却一定会感到孤单。

分手是一种无奈的绝望，勇敢的代价是自己先放下，承认失败、接受无奈，轻轻地叹口气，祝福你今后幸福快乐。从此再也不用绞尽脑汁地猜测你是不是真的爱我，纵然心里有种隐隐的说不出的酸楚，还是删除了所有能联系到你的方式，怕不删除还会跟你联系，我就是那么地没出息，要不删除你号，会把手机来回端详，然后把你号码拨了删除，删除再拨地来回好几次，然后就再后悔，脆弱得我再也经不起痛入骨髓的折磨，于是我放了，也给自己放了一条生路。

上帝让我在错误的时间遇上了你，一次次说这次真的放下了，不知道自己还能这样骗自己多久。曾经以为的天长地久，其

实不过是萍水相逢。即使相隔不远，也已是人各天涯。

该怎样形容现在的状态和心情呢？痛苦？失落？伤心？还是难过？在时间的消磨下，在距离的拉扯下，那一点儿仅有的东西已经被时间带走，所剩下的，不过是无奈和惶恐，局猝不安，还有逃避现实！

一切已经被选择忘记，而我，同样会选择忘记！曾想，就这样就好，想念的时候打一通电话，就算只是彼此之间的沉默，总归可以听到他的声音，叹息也罢，无奈也罢，这样就很好，而这一切，只不过是我一厢情愿，我已经不再重要，和别人没有任何区别，有的，只是那一份傻傻的念想！而如今，连这份念想都要选择被尘封，和记忆一起！

回到心的最深处！不论是出于想要保护我，还是还在乎我，我只知道，我已经被选择放弃，被选择忘记，被选择离开！所以，我会选择放弃，选择忘记，选择离开！以后的世界不再有你，就算是朋友，或许也没得做！我会好好过，会好好的！睡一觉，这一切都将永远就在记忆里！我将会到现实！

## 分手后日记篇三

分手的那刻确实感觉到了伤感的逼近，伤感一直伴随我左右，因为还有心里面这些伤感证明我还是爱你的。

因为爱她，所以离开她。我喜欢这句话。有些感情如此直接和残酷。容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好，纯粹的东西死的太快了。

感情被懂得是一种幸福，等待着被懂得是一种缘分！

你离开的那一刻我哭了，我的眼泪证明了我真的很爱你。

我们永远都不要提分手好吗？爱你不是游戏。爱你是真心的。

忘记你我做不到。不管我们的解决是否完美，勾勾手指，说好不再分手。

什么是勇气？是哭着要你爱我，还是哭着让你离开。

为什么我们总是不懂得珍惜眼前人？在未可预知的重逢里，我们以为总会重逢，总会有缘再会，总以为有机会说一声对不起，却从没想过每一次挥手道别，都可能是诀别，每一声叹息，都可能是人间最后的一声叹息。

一个男人的寂寞就是这样的不堪一击。如果一个女子对我伸出手，如果她的手指是凉的。她是谁对我其实已经并不重要。

也许爱情只是因为寂寞，需要找一个人来爱，即使没有任何结局。

也许爱情只是因为寂寞，需要找一个人来爱，即使没有任何结局。

很多人不需要再见，因为只是路过而已。遗忘就是我们给彼此最好的纪念。

我不知道一个人的一生可以有多少个十年可以给另一个人。

爱可以是一瞬间的事情，也可以是一辈子的事情。每个人都可以在不同的时间爱上不同的人。不是谁离开了谁就无法生活，遗忘让我们坚强。

人这样的生物，仔细一看，原来是伤痕累累的。是否被爱，每个人有不同的感受。重寻旧梦的代价往往是我们付不起的。人世间的幸福，总会令人好看一点。因为微笑，我才了解爱。

如果你不爱一个人，请放手，好让别人有机会爱她。如果你爱的人放弃了你，请放开自己，好让自己有机会爱别人。

有的东西你再喜欢也不会属于你的，有的东西你再留恋也注定要放弃的，人生中有许多种爱，但别让爱成为一种伤害。

男人哭了，是因为他真的爱了；女人哭了是因为她真的放弃了。

如果真诚是一种伤害，我选择谎言；如果谎言是一种伤害，我选则沉默；如果沉默是一种伤害，我选择离开。

如果失去是苦你怕不怕付出如果迷乱是苦你会不会选择结束  
如果追求是苦你会不会选择执迷不悟如果分离是苦你要向谁  
倾诉，好多事情都是后来才看清楚，好多事情当时一点也不  
觉得苦，然而我已经找不到来时的路。

有一种爱，明明是深爱，却说不出来。有一种爱，明明想放弃，却无法放弃。有一种爱，明知是煎熬，却又躲不开。有一种爱，明知无前路。心却早已收不回来。

身上一切，看似不经意，却是我苦心经营，失望你快乐。你说：不如送我一双雨鞋。不如，你送我一双春雨。那么即使我流泪，在雨中，也不容易被你看到。

世事其实都是在它适当的时候降临，只是我们没有适当的心情去迎接它。

## 分手后日记篇四

听到那首分手后就不要再回头，感觉很好听，但更多的感到他们是那么的绝情啊，太残忍了啊！但当仔细体味不难发现这也何尝不是一种减少不得已而分手的痛苦的好办法！不该开始那不该开始的爱已经是错误，时间和距离淡化了感情也是一种错，感情本来就很脆弱也是一种错，所以不该在继续原本错误底爱情，为了彼此都快乐。分吧，分后就不要再回头！

无法诉说的世界里，索性就不在诉说，无法改变的际遇索性就不在奢求。你和我本来就是两个无法相交的平行线，只不过画斜了才有了瞬间的相交，注定过程的曲折，无结果的结果。

做过的事就不后悔，走过的路也是必走的，分手后就不要再回头！在没遇见你以前没有人走进来，在遇到你以后我以为我的天空从此就会亮起来，然而我错了，我太单纯太简单！虽然曾经的我们有快乐和悲伤，我们都不会忘记，珍惜彼此拥有。

也许我们根本不是真爱，也许是太爱，也许爱的太自私，也许我们只适合爱而不应彼此拥有，总之我们不适合不应在一起。可能你不理解可能你不知道自己曾做错什么，可能你不知咱们的感情哪里出现问题，也许你不想分，也许你说我想的多。

也许我们根本不是真爱，也许是太爱，也许爱的太自私，也许我们只适合爱而不应彼此拥有，总之我们不适合不应在一起。可能你不理解可能你不知道自己曾做错什么，可能你不知咱们的感情哪里出现问题，也许你不想分，也许你说我想的多也许你恨我，但这都是由你而起，你让我这么想这么做的。

人和人都只在互相寻找，灵魂却各自孤独，等到有一天终于明白了，相逢有相逢的际遇，厮守比爱难多了，不如放生。彼此道一声别离珍重！谁说朝朝暮暮才是终点？告别的年代，分开的理由终不需诉说出口。

不要问为什么放手，为什么妥协？若真的要颠覆整个世界去成全一场恋爱，得到与失去无丝毫差别。再说有时过程会更重要，不在乎天长地久只在乎曾经拥有！原来有一种爱叫爱不得，原来有一种爱要放收，原来有一种爱叫伤害！

天涯咫尺，咫尺天涯，岸上水水中，你在彼岸，我在此岸，  
爱在左边，心向右转

## 分手后日记篇五

生命中有一份情，终是断了联系，无法再续，回望那段一起走过的时光，有多少难舍的情节在脑海重现，又有多少珍贵的画面在季节的变迁中模糊成影。人生短暂，谁能一生了无牵挂，忘却曾经。指尖敲打着过往，心中默念那份深情，一次不经意的遇见，在流年里散发出幽香的醉意，你的名字，落在心间，成为心中最深的牵挂。

### ——题记

一直相信缘分，更相信有些遇见是注定的，不然不会有一见倾心，再见倾城的感触，更不会有相见恨晚的真情流露。

我们都不曾邀约，能够在这飘渺红尘中，掠过万千风景在一处清幽静谧处相逢，犹记得，那时候心动的瞬间，内心的欢喜犹如暖阳般倾洒一地，唯愿浸沐在那浪漫而斑斓的时光里，多想一直这样静静地守在彼此的身旁，在柔美的月光下对着耳畔低声呢喃，只是再美的遇见，还是无情的输给了时间。

在这寂寥的夜色中，用笔墨勾勒着颜色，一遍遍荡漾着思念的年华，微感过去的温度，念你，温暖的笑靥，秋夜微凉，深吸一口气，思念飘落在我的指尖。最幸运的事情，莫过于在最美的年纪遇到最爱的人；最伤感的事情，莫过于在彼此相爱的时候分开；最无奈的事情，莫过于明明相爱却成为最熟悉的陌生人。在每一个孤枕难眠的夜里，总会记起那份情，那个自己很爱过，却没能在一起的人，不知不觉中心还是痛了，浮生若梦，梦醒成空，你依旧在远方，只留下欢乐与忧伤的回忆共存。

独自一人默默地回望那些美好的瞬间，听首《独上西楼》带

着淡淡的忧伤，诉说一段情深意重：“月如钩，寂寞梧桐，深院锁清秋，剪不断，理还乱，是离愁，别有一番滋味在心头。”歌声丝丝缕缕的奏响在我的耳畔，沉浸其中，一样的季节里，已不再是当年的模样，在漫长的青春岁月里，多少故事流转，一次分离后，不知憔悴了多少容颜，失落了多少心扉，这一刻，只想静静地聆听回忆里的事，回忆里的人。无论走过多远，岁月如何转变，那段光阴曾经拂过了我的心，默默驻足在城市的另一端，念你。

一首歌，串串音符缕缕情，字字句句包含着深情和苦涩，人生，终究是一场太过匆匆的旅行，仿佛昨日还在时光下翩翩起舞，近距离感受彼此的心跳，如今一切的一切太过短暂，月色朦胧，独坐窗前，最痛，默契的人离散在光阴中，最伤，走不出那段缱绻缠绵的过往。歌声悠悠，将过往的故事在心底蔓延开来，如果当时紧紧握住对方的手，是不是一切会变得不一样？时光无言，光阴无语，那段深沉的爱恋，落入年华的诗行，在岁月里随风浅唱低吟。

有人说如果爱的深，即使分开了，还是会忍不住去联系，又是一年了，隔着山水遥遥，总是能感觉到你的气息，你的一举一动，一颦一笑仍在脑海浮现。很多时候，都有一些感动摇曳在时光中，风吹散了叶的容颜，片片落叶飘落在尘埃，叶的枯萎终是辜负了一场深情，不免会留下抹不去的伤痕和遗憾，只因不能完美的爱最终还是没有办法继续维系的，渐渐地它会变得苍凉，对敌着季节的疾风倏变，也许留到最后的不过是一声叹息，爱的时候总是会原谅对方所有的一切，包括那些令人心疼的话语，分开之后，还是相见不如怀念，美丽的念只因你我不再相见。

人最脆弱便是心，最难控制的也是自己的心，你曾说，最美不过遇见我，多么温暖的字眼，瞬间湿了眼眶，可是爱情，终究有残忍的一面。岁月在不断的变迁，我们只能用心去感知那一份记忆，陌上红尘，那些点点滴滴温暖着我的心灵，融融暖意在灵魂深处静静地散发着幽香，隔着遥远的距离，

用最深情的眷人生感悟日志恋溢满相思的篇章。

不再联系，多么伤感的词汇，却是很多人都面临过或正在面临的一个情境，想想当初那么艰难的去做出决定，下定决心不再联系的过程是有多么煎熬，可是却是最后的结局。不能在一起，爱着，想着，却不能再去联系，那种苦涩的滋味，只有当事人才能体会，给自己一个狠心的理由，心中就算是有无数个期盼的声音，都假装听不到。不再联系，心却是在煎熬，最痛的距离，不是联系不到对方，而是我知道你在线，你也知道我在线，却说不出一句话，只能渐行渐远，默默地承受这份寂寞的苦楚。

很多人觉得，断了联系，只是因为爱的不够深，或是爱的足够深，其实感情终归是复杂的，很难去笃定什么样的决定才是最深情的告白，至少爱一个人，是希望对方可以得到幸福的，即使这幸福不是你给予的。爱是温暖的，心是慈悲的，爱过就是幸运的，那么离开并非绝情的代言，每个人都有难言的眼泪，每份情都有深藏的眷恋。

生命中有太多的遇见，只是有的人，记住了，有的人，却忘了，不是因为对方出现的时机不够好，而是对方不是你留恋的那份情。有一种感情，是两个人共同的感触，是灵魂深处的纠缠，任时光荏苒，容颜老去，不曾相许，无需邀约，情始终在那里。在一笺墨香中谱写思念，悉心感受那份情的温暖，于寂寞无味的光阴里，依然能够盈握一份欣喜与感动。

或许，每一个心底都会有一份柔软，会小心翼翼的收藏一份情意。喜欢那种感觉，不浓不烈，不张不扬，稳稳地安放在心底，听一首歌，念一段情，无论是在错的时间遇见对的人，还是在对的时间遇见错的人，能够遇见彼此，那些姹紫嫣红的芬芳在心底葱茏蔓延，想起时，嘴角总会轻轻地上扬，爱过，也就不再遗憾。

一路走来，走过了春，又漫过了夏，秋已过，冬又来，一切

似乎都没有改变，在不经意的瞬间，在你看不到的地方，婉转诉情思，最是温馨，一份坚守的爱，在流年里慰藉深藏。站在窗前，望向远方，懂你，能望穿最深的流年，一次回眸，一场倾心的爱恋，等你，在时光的最深处！