

2023年分手的伤感散文(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

分手的伤感散文篇一

许多人在分手后觉得很痛苦，觉得天都要塌下来了，茶不思饭不想，整个人很消沉，很难走出失恋的状态，每分每秒在思念对方，好像除了这件事情他的世界里再也没有任何事情可以做了，甚至是他的生活，工作都受到了很大的影响，久久不能从失恋中走出来。

不可否认失恋是一件很痛苦的事情，但是可以确定的是它不是生活里的所有事情，它只是你生活里一件非常渺小的事情，如果让这么一件小事影响了你的生活，那这样太得不偿失了。

在失恋后应该怎样及时调整好自己，让自己尽快恢复良好的状态呢？

一、承认分手的事实，转移注意力

很多人在分手以后，总是在纠结对方为什么要分手，为什们要抛弃自己，陷在这样的泥塘里久久不能走出来，一直苦想在这段恋爱中自己究竟做错了什么，越陷越深，所以一直在失恋后生活得十分痛苦。

其实你要明白，两个人分手不是一个人的错，你自己在这边纠结苦想一点用处都没有，对方不可能因为你的纠结因为你的想不明白就回来和你复合，所以你这样做只是增加自己的烦恼而已。

在分手后，你要做的是承认分手的事实，哪怕你知道分手后你会很痛苦，但是你必须得承认这个事实，给彼此时间和空间。

你会说可是这样我很痛苦夜不能寐，怎么办？

你还可以找三五个朋友出来聚聚。聊聊生活来聊聊未来，你又会发现原来除了恋爱，你还有一帮关心你，积极向上的朋友。

失恋它只不过是生活中一个很小的插曲罢了。

如果还想挽回失去的人，更不能消极，只有你变好了，才能以高姿态重新吸引对方。如果已经不想挽回了，记得你们曾经拥有的美好就够了，对方存在的意义就是这样。人的一生总是会遇到许多路人，谈得来的可以牵手走一段，发现不合适以后，再分开走就可以了。时间会抚平你的伤痛。

二、享受你所做的所拥有的

其实很多人久久不能走出失恋还因为你自己有怨气，埋怨对方，因为你觉得在整个恋爱的过程中你的付出太多，你为对方做了太多的东西，你那么爱的一个人怎么可以说抛弃就抛弃了你。

所以说你不是因为这段感情要结束感动惋惜而伤心，你就是觉得不公平你想要报复而久久不能走出失恋的状态而已。

因此在你失恋后你要调整自己的心态，不能去怨恨对方，因为你在怨恨对方的时候，其实也是你对方的付出，在你付出越来越多的时候，你就想要对方给予自己的东西越多，你就越不能走出失恋的围墙。

你要做的是享受你所做的，你为他做的一切是你心甘情愿的，

在恋爱中为他所付出的是因为你爱他，是不求回报的，享受你为他做的事情。

这样当你把心态调整过来时，你就会去思考你们在相处的过程中你的做法，你就会发现自己的问题，就不会那么纠结失恋的了。失恋就是生活中一个很小的插曲，调整好自己的心态，尽快走出失恋的状态，不要被失恋牵绊了自己，找出正确的解决方法可以让你很快地走出失恋的。

分手的伤感散文篇二

梦从身边飘过，留下丝丝遗憾，说不清是孤独，还是习惯.....

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和悲伤了。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，幸福和遗憾本来就是一体两面的，并没有什么痛苦和欢乐而言，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埋伏，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，将幸福和遗憾全部埋葬。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屋舞，回首，在你消

失的那一瞬。蓝色的心情被这么多的千疮百孔，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.....

分手的伤感散文篇三

一段感情的结束，最令人难过的不是要离开对方，而是那些折磨人的爱情回忆。一遍一遍地重温着，好像一切都没变，可是现实就是两个人已成陌路人了。

分手了，理由很老套，两个人性格不合。她嗤之以鼻，如果真的是性格不合，为什么还能在一起那么长时间，为什么当初他还是喜欢这样的自己，那些一起度过的快乐时光都是假的吗？她知道这只是他的借口，因为他喜欢上另一个女人，才想和她分手。她心平气和地答应了，没有在他面前哭闹，没有求他再给彼此一次机会，没有说她会改变成他喜欢的样子。因为她知道说再多也没有用了，他是不可能继续和她在一起了。与其让自己变得那么难看，不如潇洒一些，让两个人平静地分开，从此成为陌生人。

虽然分手的时候，她表现得云淡风轻，但是当他转身离去的时候，她还是难过得落泪。她不是为他而哭，而是为他们的曾经哭。在她把自己关在房间里哭了几天之后，她终于走出家门，却不由自主地独自来到那些有着他们共同回忆的地方，回想着那些充满幸福和快乐的点点滴滴。

她来到他们第一次约会的地方，当时他们两个都是情窦初开，连看着对方的眼睛都会脸红，别别扭扭地走在一起，连手都不敢牵。到后来玩开了，才自然而然地牵手、聊天。如今，她看着从她身边走过的情侣，还能看到几对动作别扭的恋人，仿佛还能在这些陌生人身上看到她和他的影子，很好笑，却也很怀念。

她来到他们过第一个情人节的地方，当时他不知道从哪里学到的浪漫招数，想要给她一个浪漫的惊喜，没想到最后一片混乱，让所有路过的人都哈哈大笑。只有她没有笑，而是感动得落泪，因为她感受到他的用心了，虽然并不成功，但足以打动她的心。看着眼前似曾相识的环境，她好像还能看见那个笨拙地把浪漫变成搞笑的身影，看见他尴尬的笑容，还记得当时的感动。突然，她流下了眼泪，只是这一次不是因为感动，而是因为心痛。

她来到他们每次约会的终点，就会是她家的必经之路。短短一百多米的路，曾经有着两个相偎相依的有情人，现在只剩她形单影只。天气热的时候，他会给她买冰淇淋，为她当太阳；天气冷的时候，他会拉着她的手放进他的口袋，为她挡住寒风；下雨的时候，他会和她撑一把伞，把大部分的伞面偏向她那一边，却从来不肯换一把大一点的伞或者多带一把伞，他说因为想要和她紧紧地靠在一起，就算淋湿了大半边衣服感冒了也没关系。

一一回顾着这些折磨人的爱情回忆，还是历历在目，仿佛从未消失。可是当她尝到脸颊边苦涩的眼泪时，她就知道这些回忆都成了过去，再也回不去了。

分手的伤感散文篇四

如果可以我想让曾经那些回忆死在过去，你的离开让我的世界开始慢慢变成灰色，泛白惨淡记忆也让我越来越讨厌自己了。那些泛黄的我写给你的日记本都已经盖满了灰尘，我都

忘了有多久没有打开看过了。我知道里面的一字一句都仿佛是揭开伤疤的利器，我害怕但是又会忍不住去看看。

曾经我爱过一个人，以为会是一辈子走下去然而却要用一辈子写日记去想念那个人回忆总使人陶醉在过去也逃避着现在，想念却时刻麻醉着如今又曾恨着过去。

我怎么了？

这一句我问过我自己无数次，可是每次我都想不透看不清自己，哭哭笑笑的记忆怎么让我变得这么堕落起来，凌晨两点手机还在单曲循环播放着我们曾经哼得歌，里面还夹着你得欢笑和我的特别附和声，一句句的歌词听着听着就莫名的失落起来，直到泪水滴落花了屏幕才能知道原来想她原来那么疼痛那么的疼痛。

每当自己在家里休息时候，我就会一个人打扮好原来的样子出去走走，走过的每条街道我发现一切变化的好快好快，那个咖啡店又重新装修了，看起来比以前更好了。

一次我一个人走进那家咖啡店，还是往常一样坐在靠窗户位置，只因为你曾说坐在窗户位置可以看到很多很多不同的风景，可是如今对面却空了位置，单列表上也没有了你喜欢的喝的咖啡，服务员告诉我说因为那种材料断货了以后不会再有了。

对啊，断了以后也不会再有了，我才知道一切都变了只不过自己还停留在了过去而已。

今天天空又再一次下起了雨，我记得你曾说

如果我想你了天空就会就下雨，那是我对你思念会你知道我在想你。

是的，我想你了天空也下雨了，站在窗户旁边看着那些匆匆忙忙过往的人们，总觉这个世界上所有的人节奏都好快，快得开始让我压抑。而我的生活节奏好像停留了在那年那天的你转身离开的雨下，所以后来我开始讨厌下雨，每次雨天我总感觉周围的气氛沉闷直压胸口上。也许你不会一直不会体会到这种感受吧！

好像我的青春记忆都是你来填写的，还有剩下是我无从下笔的空白。

错留得答案正如我得痛处，我不愿意接受也不愿去面对，可是又会有谁来去改写了？又会有谁来擦去那些伤疤？又会有谁来给我一个正确答案？又会有谁来帮我剩下的空白填满了？我自己吗？还是下一个人了？最后还不是让时间慢慢冲淡着所有一切。

打开电脑随便放了首歌，听完才知道是许嵩的想象之中。你没想象中那么念旧，回忆唤不回你的温柔。我没想象中那么脆弱，分开后心容也没消瘦。是这样吗？好像是的又好像不是，回忆真的唤不回你的温柔，分开后的心却一直在消瘦，我很想很想改变这样的自己然而记忆的枷锁时刻锁着自己，就这样我度过了这样的好几年好几年。

经常我都会从梦中惊醒，这种梦一次次告诉我冰冷的心是不会再那么容易温暖起来，因为温暖一颗心需要很久很久，而凉一颗心就那么一瞬间。也难怪别人会说痛苦的不是离开而是你一直拥有着记忆，好吧，我承认心其实不是凉的也不会是暖的，更不会因为另一个人会时刻变换温度，但会记得第一个走进来的又离去的人。

我不知这样我还会写多少记忆来想念你，也不知道还会这样继续多久回忆着过去，好了，我想休息一下了，天空可为什么还在还在下雨。

分手的伤感散文篇五

一个人夜晚，一个人等待。现实那么残酷，残酷得让人有点悲哀；心痛那么真实，真实得让人难受…只是知道一个人依然在坚持，依然在等待。

夜，相思夜。无尽长夜漫漫，缠绵情思悠悠。谁人知，深藏在心中那份痛楚。谁人解，深埋在记忆那份往事。很久了，更多时候想忘却，就像是我思念。无数次想遗忘记忆，无数次徘徊在感情谷底，无数次挣扎在感情深渊。

夜，静谧夜。时间已经很晚了，依然没有一丝睡意。一个人孤单，未曾有过寂寞心情被这暗夜层层包裹。挣扎，哭嚎。一切都无济于事，这一切也都被夜冷冷嘲笑着，就像在嘲弄着情感小丑。

为什么？为什么将我抛弃在情感深渊？为什么？为什么将我遗忘在错位空间？昨天梦已不能再续，选择了在边缘游走。如今现在心情不知象谁倾诉，心里面就像有一把尖刀杈了进去比死还要难受。现在才明白付出，不一定能得到回报？曾经在一起幸福快乐，吃过，酸甜、苦辣、让人难以望怀。既然你解决选择离开，也只好茹你所愿，不想勉强你。

时光流转，人来人往，一个人想，一个人走，不管岁月如何变迁，至少你还有我，一个真正不变爱过你人；缘聚缘散，我没想到你是个贪心荣华富贵人，你说爱我却要看不起我。你想法很好，祝你是全世界最，最…幸福人，人生在世真正对自己好有几个？谁能告诉我。