

感到心累和压抑的伤感句子

1.
很多时候，你不懂，我也不懂，就这样，说着说着就变了，听着听着就倦了，看着看着就厌了，跟着跟着就慢了，走着走着就散了，爱着爱着就淡了，想着想着就算了。
2.
失望攒够了，伤心就满了，再说无数的情话都不会回来了，因为离开不是一时的决定，而是思虑很久。
3.
回家的路上我哭了，眼泪再一次崩溃了，无能为力这样走着，再也不敢骄傲奢求了。我还能够说些什么，我还能够做些什么我好希望你听见，因为爱你我让你走了。
4.
有些事情是不能告诉别人的，有些事情是不必告诉另人的，有些事情是根本没有办法告诉别人的，而且有些事情是：即使告诉了别人，你也马上会后悔的。所以，假使你够聪明，那么，最后的办法就是静下来，啃啮自己的寂寞，或者反过来说，让寂寞来吞噬你。
5.
有了诺言的爱情，分手后只会更加伤心。我失去谁都无所谓，就是不能失去你，可是，我却，失去了。失恋的时候总觉得每首伤感的歌都在诉说自己的故事！
6.
以前挺好的，想得少，睡得早，也喜欢笑。现在一切都变了，想的多了，睡得少了，说的话也少了。

7.
我终在飘零，没有港湾没有航向，追逐的却总是一潮潮，一浪浪的讽刺，不知还有什么理由能让我还活着，还有什么能让我去追寻。

8.
无论走到哪里，都应当记住，过去都是假的，回忆是一条没有尽头的路，一切以往的春天都不复存在。

9.
他给了我我会一直陪我走下去的错觉，后来决绝的离开。以后就算了吧，不等谁了，往后的路我自己走。

10.
华灯下，从你眼中读出的，是我挥之不去的痛楚；在你如花笑靥背后，是我尚未结痂的伤口。你从茫茫人海中盈盈逸出，浅笑轻颦，留我徘徊在十字路口，不知何去何从。

11.
从平淡到争吵到无声内哄，就连闲谈十句忍不到，何时分手你偷偷倒数，何时你抛出一句再见了能令大家过得好。

12.
一次转身，一场烟火，再没有回不了的青春永驻，徒留下淡淡文墨书香，那是你曾在我心里最深的伤。

13.
有时候，爱情最美好的结局，不是我成为你的新娘，而是我曾在你需要我的那段时光，认真的爱过你。

14.
不要像个落难者，告诉所有人你的不幸。总有一天你会明白，你的委屈要自己消化，你的故事不用逢人就讲起，真正理解的你没有几个，大多数人会站在他们自己的立场，偷看你的笑话。你能做的就是，把秘密藏起来，然后一步一步变得越来越强大。

15.

一个人要是舍得让你伤心，就根本不会在乎你是否流泪。所以赶紧收起你那卑微的泪水。洗洗脸刷刷牙，该干嘛就干嘛去吧。

16.

一种等待，是会心碎的。恋人总是能够看穿谎言，假装没看出来，只是因为还爱他，还是对他存有希望和幻想；一遍又一遍跟自己说，他是爱我的，总有一天，他只属于我一个人，他再也不会对我说谎。漫长的等待，没有归途，等到心都碎了的那天，你终于知道，你其实一直对自己说谎。

17.

欲相守，难相望，人各天涯愁断肠；爱易逝，恨亦长，灯火阑珊人彷徨；行千山，涉万水，相思路上泪两行。

18.

有些人，有些事，该忘就忘了吧，人家从没把你放在心里，就不要自作多情了。不出现，不打扰，是最后爱的方式。

19.

我给你一颗糖，你很高兴，当你看到我给别人两颗，你就对我有看法了。但你不知道他也曾给我两颗糖，而你什么都没给过我。

20.

感情哪有什么公平可言，你字斟句酌的短信也只值得他一眼扫过，他的一句晚安就能让你辗转反侧。你再多的热情也给不了他想要的温暖，而他的一个微笑就能让你魂牵梦绕，爱不到就恨，恨到头发现还是爱。他要是爱你，怎么舍得让你承受这漫长的煎熬和等待。

21.

长大就是一个与孤独和解的过程，一个人慢慢懂得面对孤独，面对寂寞，也许每个人都是这样长大的吧。

22.

一生很短，不必追求太多；心房很小，不必装的太满。家不求奢华，只愿充满温馨；爱不求浪漫，只愿一生相伴。人生，不求活得完美，但求活得实在；这世上最憋屈的，是越爱越远的人，和越等越大的雨。

23.

好害怕曾经无话不谈的朋友现在却不知所言，你的事情我不知道，我的事情你不知从何开口，以后的一切都渐行将远。

24.

有些人一旦住进心底了，便再也无法删除了，就算你嘴上说了一万次要放弃，可心里却总有一个他的位置。

25.

谢曾经深爱过的人，无论伤楚有多深，都谢谢你，毕竟曾经深深的爱过，曾经开心幸福的一起走过。

26.

当你眼睛一味盯着别人的车子有多贵，别人的房子有多大，别人的伴侣有多好，最后错失的，只能是自己眼前的点滴幸福。

27.

期待，是所有心痛的根源。心不动，则不痛。一个不懂得欣赏自己的人，怎么样都是难以快乐的。时间是单行道，过去了，回不来。

28.

一个人的世界，一个人听歌，一个人走路，一个人喝酒，一个人难过，一个人开心，一个人自言自语，一个人自哼自唱，一个人等待月落晨起，一个人走过风风雨雨，一个人生活着，真的很寂寞，很孤单。

29.

当一段感情结束，就当作是给了自己一片晴天。只有丢掉旧爱，才能重新开始新得追求。也许现在步履蹒跚，也许现在跌跌撞撞，只要你不因旧伤而停歇，定能重新绽放笑颜。

30.

时间真是一个可怕的东西，它能抚平一切，将心里好的或是坏的痕迹一刀刀刮去，只留下个面目模糊的疤痕，后来的她越来越少想起关于他的一切，最后连梦也梦不到了。

31.

爱一个人，倘若没有求的勇气，就像没有翅膀不能飞越沧海。除非，甘心就此放你离开，否则，还是去君子好逑吧。

32.

原来一个人的变化和坚定可以这么突然，一个人的调整也可以这么迅速，但又如何，改变靠自己，真心靠坚定！我的字典里没有“放弃”二字！

33.

爱累了，心也累了，一个人带着疲惫不堪的落寞，到另一个安静的地方慢慢的修复着受伤的心，小心的呵护着，不让它再为任何人，任何事，再担忧。

34.

蝶之舞，飞过寂寞的心境，停留在那绝美之花中。此情此景，世事也许总有那么轮换。不是自己的归宿，美轮美奂到心疼。在这一刻写下那一年的诗，诗飞如虹，字句充满幻想。想要的太多太多，只不过，回忆总归只是回忆，曲终终会人散。

35.

若陪伴是最长情的告白，那些无数的彼此说过的晚安与早安，再往后的回忆里，都成了深刻的告别，告别着曾经种种，那些散落的曾经，也早就已经邂逅在无人问津的回忆里。

36.

最无奈的事情，莫过于两个人经历的不匹配，你初出茅庐爱意情深似海，对方已经千帆过尽不会再爱。

37.

渴望有那么一天，你能再次主动和我联系，即使只是寒暄；渴望有那么一天，在我最失落的时候，你能出现在我身边，给我一个拥抱，哪怕只是友情。

38.

可惜直到记忆燃尽，始终都没有人出现，唯有那些落进忘川河的泪花，在一个不为人知的角落，化作一颗颗珍珠，飞入三生河畔的那颗三生石里。宿命轮回，此刻谁也不知道，我们一直都在积累着缘分。

39.

碰见了就好好爱，分开了就彻底断，你还有很长的路要走，也还要经过幸福和分离，你要习惯但不要害怕，活着就是失去。

40.

如果事与愿违，就相信上天一定另有安排；所有失去的，都会以另外一种方式归来。每一个懂事淡定的现在，都有一个很傻很天真的过去。每一个温暖而淡然的如今，都有一个悲伤而不安的曾经。

41.

大概，每个学不会分手的人，都会遇到一个不能在一起的人，放手舍不得，坚持又太累，爱而不得时最煎熬。只有等到物是人非之后，人才会懂得怀念；总是在我们最不懂的时候，错过的东西却是最真。

42.

下雨了，才知道谁会给你送伞；遇事了，才知道谁对你真心。有些人，只会锦上添花，不会雪中送炭；有些人，只会火上浇油，不会坦诚相待。

43.

曾经一起走过的日子，忘不掉曾经的人，爱我所爱，爱情自来。可能是自作多情也可能一厢情愿，甘愿付出！

44.

别老想着取悦别人，你越在乎别人，就越卑微。只有提升自己，取悦自己，并让别人来取悦你，才会令你更有价值。一辈子不长，记住：对自己好点。

45.

很多时候，心里明明不是那样想的，却控制不了自己而说出相反的话，伤了别人，还虐了自己。究竟是我们太执着于所谓的自尊，还是我们都已经习惯了口是心非。

46.

孤独，不是孤单，不是一个人吃饭旅行，一个人走走停停。孤独，是开始时不在乎有没有人陪伴，后来就开始不希望有人陪伴，觉得会是一种打扰。

47.

如果一个人对你思念的很，却又没有立刻出现在你面前，那他的思念也就只是说说而已。一个人最大的思念，不是嘴里说出来的，而是用腿跑出来的。思念到了极致，是在一起，而不是唉声叹气。

48.

最大的遗憾是连离开都不能当面说清吧！或许一个拥抱就能解决的事情，最后却是没有任何解释的形同陌路。

49.

有没有那么一瞬间，在大街上看见一个熟悉的背影，心突然就跳乱了节拍，直到发现原来只是陌生人，于是一整天，全是回忆。

50.

原来，这个世界最可怕的，并不是一无所有，而是得到了之后，再失去，是面对失去那一刻的束手无策。

51.

曾经我们得到的，失去的，都没有忘记，只是一些曾经只能成为过去，就让那过去悲怆的回忆深深留在内心深处。

52.

离开后，你一定不会找到比我更爱你的人了，我也不会慷慨祝你幸福，因为你糟蹋了我全部的爱！

53.

我习惯了假装坚强，习惯了一个人面对所有。我不知道自己到底想怎样，有时候，我可以很开心的和每个人讲话，也可以很放肆的。

54.

前面的路还很远，你可能会哭，但是一定要走下去，一定不能停。我们要学会珍惜生活的每一天，因为这每一天的开始，都将是我们余下生命之中的第一天。

55.

在岁月的宽恕下，成长却如期而至，回眸却已不知青春在转瞬间不见了。可是，天空依然有鸟飞过。所有的事情终究是有往后的。

56.

昔日以前放纵过，颓废过，沦落过……是的，我承认。如今醒了，任性的时候过了，该成熟了，该为自我前途着想了。

57.

我喜欢你，却不再为了你去做伤害自己的傻事。你喜欢我更好，不喜欢我也不强求。成年人的爱情，应该是这样的。

58.

一个人总在仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，常常在别人眼里。幸福这座山，原本就没有顶、没有头。你要学会走走停停，看看山岚、赏赏虹霓、吹吹清风，心灵在放松中得到生活的满足。

59.

我喜欢那种有尊严的男女，孽缘也罢，善缘也罢，开心地融合时象水一样干净，能适应各种形状；痛苦地分手时像刀子一样干净，能斩断任何

依赖。如果你真爱一个人，那你会原谅，会不计较。

60.

青春如酒，成长正酣。所有美好的，都将被分享。所有错误的，都将被原谅。而所有不够成熟的，都可以，慢慢等待。

61.

昨天我的生活苍白暗淡，于是祈祷上天你出现，今天你来到我身边，从此一切改变。爱你，遗忘了逝去的从前，想你，好梦无限。

62.

我拒绝了身边所有人的告白，只为了和你一个不确定的未来，我希望我们能相互信任，耐得住寂寞，经得起诱惑。

63.

如果记忆如钢铁般坚固，我该微笑、还是哭泣。如果记忆如钢铁般腐蚀，我该欢城、还是废墟。曾经的过往，如电影一样，一幕一幕的在脑海中浮现出来。

64.

害怕自己越来越认真，而你却没了最初的热情。就像是在拔河，你用尽全力将对方向你身边拉，也看见对方在用尽全力不愿意向你靠拢，最后你在心里说“算了”。

65.

我不愿让你一个人，一个人在人海浮沉，我像个拾荒者一样到处收集你的消息，因为我知道，再也不会有那么偶尔的机会，遇见一个那么合适的你。

66.

我从来没把那些过往忘记，而是将它们埋葬在窗外的月光里，夜色上浮，它们便会争先恐后地蜂拥而出。

67.

无论怎么遗忘，怎么逃离，只是一场梦，就让一切都成为奢望，忘不了与你相爱的每个瞬间，每个画面，包括那些温暖的拥抱，都成为我的致命伤，只要想起，心就会在瞬间破碎，一丝丝的纠缠，挥不去的别离相思，只能躲在角落，独自数落那些忧伤。

68.

白日里喧嚣的城市早已沉沉睡去，安静的黑夜充斥着落寞紧围着自己，伤感的歌曲依旧在心底无意的丧气。真的不明白，别人都说痛苦的记忆可以随着时间慢慢改变，可它在我心里，总是在这样的深夜，悄悄袭上心头，不断的蔓延，不断的重复。

69.

刻意去找的东西，往往是找不到的，天下万物的来和去都有它的时间和地点。是你的，就是你的，不是你的，就不是你的。

70.

你像是走进了迷宫，什么也看不清、什么也不懂、只是每天在坚持，每天在学习，还好，一切都向好的一面发展。

71.

每次崩溃的理由，别人看来是小题大做，只有自己心里清楚这根稻草到底压垮了多少千斤重的难过。

72.

心酸，一个人尝；心苦，一个人忍；心累，一个人扛。成年人的世界，多的是没有依靠的，孤独与疲累。刚开始是假装坚强，后来就真的坚强了。

73.

世界上最糟糕的事情之一，是觉得自己配不上喜欢的那个人。就像彼此站在下雨的屋檐，你不能上前说一句“一起走吧”，因为你连伞都没有。

74.

我是那种特别会在关系里斤斤计较的，如果我发现你把关于我的东西都删掉了，我也会去删掉关于你的东西，我感觉到你对我没有以前好了，我也会对你不好一点。我不会主动做出改变，但是你怎么对我，我就要让你也被怎样对待。

75.

我曾经天真的以为，用真心对任何人，就可以得到真正的友情，真正的爱情。后来，认识了一些人，经历了一些事，才知道一切都只是我以为。相遇总是猝不及防，而离别多是蓄谋已久，总有一些人会慢慢淡出你的生活，你要学会接受而不是怀念。留不住的心，就让它飞吧。

76.

因为记忆中的曾经太美好了，美好到即便是再狠心的人也舍不得去忘记。不是爱情不肯放过你，不是回忆不肯放过你，不是宿命不肯放过你，而是你自己不肯放过你自己。

77.

很多时候我以为我放下你了，但总是在不经意间，想起你对我说过的话。那些记忆都是真的，甜蜜也是真的，但过往不会重来，想你是真的，回不去也是真的。

78.

其实我一直在你身边守候，等你靠在我肩上诉说，会不会有那么一天，你的温柔都属于我，我不会再让你难过让你的泪再流！

79.

一段痴情，两行清泪，三番话别，四目难分，五内牵挂，六根憔悴，七志八忑，九转肠回，十年生死，百折千回，万缕相思亿追随！

80.

很多事情，不是想明白后才觉得无所谓，而是无所谓之后才突然想明白了，得到的同时，也是失去的开始，我们的每一步都决定着最后的结局，我们的脚正在走向我们自己选定的终点。

81.

希望你，和不累的人相处，穿自己喜欢的衣服，过想象里的一百种生活，和所有喜欢的一切在一起，不会再孤独。

82.

那份流年中的遇见，萦绕在彼此的心房，浅浅的相遇，深深的情怀，有生之年，萍水相逢，却成为生命中最深的牵绊，两双眼睛的凝视，无需多言，早已胜过万语千言。

83.

你可以不懂我的选择，你可以不懂我的难过，因为我知道，不是每一种痛，都要诉说。有一些人，这辈子都不会在一起，但是有一种感觉却可以藏在心里守一辈子。

84.

好像每次都是这样，没有例外；在我们最需要有一个人去依靠的时候，往往到最后都是自己一个人挺过去！

85.

孤独从来就不会毁掉一个人，把自己的头奋力塞进一个不适合自己的圈子，佯装自己不孤独才会毁掉一个人。

86.

时间让我们变成了坚强的人，以为可以不再被过去所伤，然而，总是在某个安静的时间里，一个人泪流满面。有些情感还是放不下，它镌刻在生命里，存在于回忆里。

87.

我的泪水是从心底流出来的，带着心血，在这个象征着团圆的佳节来临的前夜，跟往昔的爱恋告别。

88.

疲惫，总让我在不经意间丧失心智。眼前模糊的影子，比梦魇还不真实。突然醒来，莫名其妙的清醒不知道持续了多长时间。只要心里怀有微

微的困惑，担心，不安，那些难以描述的情感。就会在凌晨将我抽离于冗长的睡眠。于是，醒来忍受漫天盖地的坏情绪。

89.

再熟悉的号码，也有空号的一天；再痛的记忆，也有淡忘的一天；再美的梦，也有苏醒的一天；再爱的人，也有远走的一天。

90.

再浓厚的深情，再坚定的心意，也抵挡不住时光滴水穿石。谁也无法阻挡爱情的时过境迁，包括我们自己。

91.

心累，就是常常徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定。烦恼，就是记性太好，该记的，不该记的都会留在记忆。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/zgof9s3c3e.html>