**心情不好心累的句子，伤感虐心**

1. 从小到大我们听到最多的话大概是：你要坚强，你要听话，你要懂事，你要出人头地，你要有出息。可是我们很少听到你要开心。
2. 如果最后我放弃了你，请你一定要原谅我，因为我全部的热情已被你耗掉了，消失殆尽。
3. 最深的绝望，是你明知道自己渴望，却得对它装聋作哑。
4. 失望啊真的是一点点积累起来的，所以有一天我离开你，别觉得莫名其妙，那都是因为你把我的爱一点点耗尽。
5. 心累，就是经常彷徨在保持和废弃之间，举棋不定。懊恼，就是记性太好，该记的，不该记的都会留在记忆里。
6. 有些事说出来太矫情，不说太委屈，哭太没用，不哭太苦。
7. 再也不用熬着夜苦苦去想，明天该用什么话题打扰你。
8. 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。
9. 我只是偶尔会累，会哭，会无理取闹，会感觉心烦，会对所有都陌生。
10. 所有的离开都是有征兆的，你的怀疑都是真的，他该让你失望的事，从来都没有辜负过你。
11. 心累到一定的程度，连生气和计较的力气都没有了。在我们说“没事”的时候，却往往是最难受的时候。
12. 每次都需要我热情主动维持的关系，都让我感觉到特别累。
13. 我也想有个人害怕失去我。你永远都不会知道，为你乱想的人有多么爱你。
14. 很累的时候，就听几首歌放空；很烦的时候，就去楼下跑步；很焦虑的时候，就去洗把脸。爱的人爱不到，就先爱自己；等的那天还没来，就先做自己喜欢的事。你就是一本书，何必非要去当别人的书签。
15. 你不相信你看到的我，却相信别人口中说的我。
16. 爱情里，累的永远是主角，伤的永远是配角。
17. 一个“哦”字，打断了后面多少要说的话，隐藏着心里多少的失望。
18. 小时候，以为心事可以说给最亲的人听，长大了才知道，有些事情有些泪，只能吞进肚子里慢慢难受，总好过说出来别人不懂，反骂你矫情。
19. 人人都说你活该独自凄凉，其实没人懂你的情长。
20. 我们像是表面上的针，不停的转动，一面转，一面看着时间匆匆离去，却无能为力。
21. 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。
22. 心累到一定的程度，连生气和计较的力气都没有了。
23. 我可能是不适合喜欢人的，我的极度缺乏安全感，多疑，敏感，需要陪伴，口是心非，一次次把我喜欢的人越推越远，也把自己逼进深渊。
24. 时常会感觉到疲惫，不是身体的疲惫，而是由心而出的苍老。一个真心的人，容易被感情所伤；一个善良的人，容易被他人所骗我想，越是真的人就活得越累吧。

25、那些让你受过伤的感情，不是对方不值得爱，只是他不愿意把值得爱的样子展现给你罢了。

26、我喜欢你，这四个字，在我肠子里绕了几个弯，在我胸口跌倒好几回，爬到我的喉咙里，又开始胆怯。滑到我的嘴边，又改头换面。最后，乔装打扮成：你在干嘛？

27、我也曾憧憬一段携手就能白首的爱，可每次都以淡漠结束纠缠。那些矢志不渝的承诺，不过是你认真起来开的玩笑，可我却每次都当真。

1. 没安全感+低自尊+压力+焦虑+悲伤+拖延症+丧 = 我
2. 如果我会跟你说一些关于我过去的事情，那并不是因为我想要你为我感到难过安慰我，或者告诉我怎样让我走出来让我清醒。我说那些只是想让你能理解，为什么我…是这样的我。
3. 我始终觉得，没有哪个人能完完全全了解我，看光我的劣根性，我的阴暗面，我埋在温和表面下的偏激和歇斯底里
4. 我觉得自己就像个精神分裂者，像个怪人，像个神经病，我一边要压抑着自己悲观的情绪和想法，一边让自己看起来开朗活泼人见人爱，多悲哀每天带着一个小丑的面具活着，当没人时坐在角落，没人知道你活得有多孤独多抑郁。
5. 我希望你看见我的时候我在笑，所以你永远不会知道，我扯出这个笑费了多大的力气，你只知道我在笑，你却不知道，我从没有真正开心过。
6. 这样装下去好累。不想活了。可是我人又怂。懦弱又胆小。所有的过去造就了现在的我，没有人看得见我，也没有人想要我，我仿佛什么也不是。
7. 我是个很缺乏安全感的人，以及我胆子很小，性格敏感，热情归热情，你有一丝不对劲了 我可能立刻就绕路了，所以 你可以不保护我，请你务必不要伤害我，我这十几年已经够辛苦了  
     
   人总是理所当然的享受着我对他们的好，有一天我厌倦一味的付出却没有回报，不想再对他们好，他们就会反过来说你变了，我变你妈逼
8. 我很丧，我对一切都感到黑暗，我喜欢电视剧里的反派，我自我封闭，我宁愿没有一个人愿意陪我，我习惯把门反锁，我不愿任何人进入我的世界，我不愿任何人干涉我的事情，但可笑的是，我虽然是这样，但却是平常笑的最开心的人
9. 自私 懒惰 狂妄 骄傲 贪婪 武断 刚愎自用 固执任性 愚昧 无知 虚荣 做作 妒忌 颓废 不明事理 厌烦 焦躁 暴怒 欺凌 软弱 不安 喜怒无常 无法自己 这就是我的本性。
10. 现在这个年纪千万不要和家人说一个“累”字。他们所理解的累，应该是工厂那种披星戴月，早出晚归，体力不支那种。而他们并不曾理解我们所谓的累是一种对过去没啥怀念，对现在没啥追求，更不知未来在哪里的茫然感。
11. 有的人就是会天生自我厌恶，我非常清楚自己就是那种表面看的过去，各方面普普通通，有点小特长，坐在人群里不至于太扎眼，实际上非常糟糕的人。很多时候做给别人看，有时候甚至卑劣到做给自己看。每次想要对别人说明这一点的时候，大家总是好心安慰：不是的，你很好呀。不是这样的，我一点也不好，你不明白。
12. 自从上次大吐后，我领悟了一件很伟大的事，当你有不爽不舒服的时候，不要想说让它慢慢消化沉淀到自然好，你就是用手抠、用牙刷捅，揍胃的方式也要当下吐出来，才不会让自己杀了自己的灵魂。因为事情不会自己变好的，它又不是白痴。
13. 我人生前二十多年吃亏就吃在太懂事了，这是我做人最大的败笔。这个“懂事“，是懂别人的事，理解别人的苦处，容易被别人打动，甚至在自我和别人发生冲突时，顺从别人的意志，为别人牺牲自己的利益。然而，我没有为自己做点什么，我也不懂自己。这种烂德行其实比杀盗淫妄更恶心。它直接毁坏了我的命运。
14. 人们总说啊吃得苦中苦，方为人上人，我并不想做什么人上人，可这世间疾苦却照样没能放过我。
15. 你不知道今天的云有多美，我想到的第一件事情是拍照发给你，可是突然想起来，我们已经很久不联系了，我突然又觉得，其实云没那么好看了。
16. 自己一个人在房间睡到下午 醒来发现手机没有一条消息，就像这世界上只有我或者没有我。
17. 我后来才知道 原来前程似锦 还有今生不再见的意思
18. 很多时候，我表现得十分快乐和好心肠，在别人面前讲得头头是道，就好像我真是这么感觉的一样。可是只有上帝知道，在我的皮肤下面发生了什么：灵魂仿佛陷入了死一般的沉睡，心灵中有几千个伤口在同时滴血。
19. 我表面上笑得很开朗，并且给别人带来欢笑，内心其实非常阴郁，我心里不得不承认这个事实。我无力反驳，也无法为自己辩解，一旦受人指责，我便觉得完全是因为自己的想法有误，因而总是默默的忍受对方的攻击，内心则恐惧到几乎发疯。
20. 我酝酿出一份巨大的悲哀，却流不出几行眼泪。我全面袒露自己的软弱，捶胸顿足，小丑般无理取闹，可万物充耳不闻。我无数遍讲诉自己的孤独，又讲诉千万人的孤独。越讲越尴尬，独自站在地球上，无法收场。
21. 每一次的被丢下，都让我觉得，我始终就应该一个人，一个人生一个人死，不想喜欢任何人，不想舍不得任何人，我是最嘴硬的那一个，但我从来没有舍得真正离开过任何一个人，从没。
22. 我终于挨不住了，颓废的气息慢慢的溜出了我的身体，我开始发呆，我开始不说话。你们倒好，跑过来对我说，“嘿，你怎么这么冷淡，你要改啊。”
23. 我不知道我后来的拧巴、我的自卑、我不正常的自傲、我内心经常性的匮乏和空洞、我仿佛撕裂的心、我对爱不正常的抵触，是不是和这些经历有关。及至后来，我付出了多少代价，去成长、完善自己，用尽所有力气过得像一个正常人。
24. 我知道自己越来越不对劲，连网易推荐的歌也知道，没办法对家人说，源头是他们，没办法对朋友说，他们没有义务受我叨扰，说的太多会被看做无病呻吟吧 事儿逼吧，好怕他们离开。但还是有期待的，我在大家面前一直是逗比啊，等一切好起来，我会告诉他们“看，我熬过来了，酷不酷”
25. 我当时就想着，如果有人见过我这副在泥地里打滚，爬都爬不起来的样子，还能爱着我就好了，可我不确定有没有这样的人，我也不敢给别人看
26. 所有的崩溃和不堪都会在深夜里爆发出来，逼得我想要发疯，我以为我会发疯，可是我只是翻了个身，继续翻着手机，轻轻的流泪。
27. 我宁愿让别人觉得我是，变形金刚、百毒不侵、面面俱到、不知疲倦，我也不要让别人看到我难过，疲倦，跌倒，失落。我不喜欢去抱怨，因为我知道没人喜欢听抱怨。
28. 感觉这个社会越来越好了，男生都挺懂事，一有钱就想多照顾几个女生。女生也很懂事，知道男生没钱就不和他在一起，免得他辛苦。这个世界充满了爱。