# 失眠的说说心情(汇总8篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-03-30

*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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。失眠的说说心情篇一1、岁月改变了我们的容颜，...*

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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**失眠的说说心情篇一**

1、岁月改变了我们的容颜，一成不变的是脚下走过的风景。

2、不能强迫别人来爱自己，只能努力让自己成为值得爱的人，其余的事情则靠缘分。

3、有时候觉得自己像个神经病，既纠结了自己又打扰了别人，有时候不小心知道了一些事，才发现自己所在乎的事是那么可笑，人们都说失去后才知道珍惜，其实珍惜后的失去比什么都痛。

4、失眠的后果却大同小异，都是睡不着觉，都是精神恍惚，都是精神萎顿。

5、我听你的故事失眠整夜。

7、有一种感觉总在失眠时，才承认是相思有一种疼。

8、我想给你幸福，却走不进你的世界。

9、只要用力呼吸，就能看到奇迹一个人的快乐不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。

10、我以为终有一天，我会彻底将爱情忘记，将你忘记，可是，忽然有一天，我听到了一首旧歌，我的眼泪就下来了，因为这首歌，我们一起听过。

11、我爱上了抽完的香烟掉进水里的声音，就像所有的热情瞬间被熄灭。

12、您离开之后我经常失眠，最近变得越来越严重了，我想尝试吃安眠药可是又怕会依赖。

13、不是怕你呆在痛苦的曾经，而是担心你从此错过了年轻。

14、有时候先说晚安的人，只是为了让对方先睡自己却一个人失眠。

15、找到一个笨蛋陪你失眠，这何尝不是种幸福。

16、明明说好一起共白头的人，却在中途一声不吭的离开你。曾以为的来日方长，可一转身便是人走茶凉。很心酸吧，曾经那么喜欢的人却无法再拥有了。

17、不开心的时候吧，总想做点什么事，比如剪短发，跑十公里，删掉所有朋友圈和微博，而事实上，你只能好好过。

18、有时候，你假装很快乐，只是为了不让别人问你怎么了。

19、历历在目的是那些过往的点滴，我已走过尘海无法冻结的那一段，让它成为那一瞬间梦与现实交织而成的终点——遗忘就是给彼此最好的纪念，如花美眷，终究抵不过似水流年。

20、总有一个人，一句对不起让你心痛到刻骨铭心。

21、说出口的伤痛都已平复，绝口不提的才触及心底。

22、你说要用一生一世去爱我，可是你的一生实在是太短了，短到我都不曾感到开始过。

23、我释怀不了的那些回忆，终极成为枷锁无法逃离。

24、昨夜我失眠了，沉寂的黑夜，孤冷的破晓，窗外沉闷的雨水坠落声，跟着那节拍的韵律，一遍遍敲击着我的心房。

25、有时候，没有下一次，没有机会重来，没有暂停继续。有时候，错过了现在，就永远永远的没机会了。

26、每晚都说要早睡，可每次都会失眠!

27、谁不虚伪，谁不善变，谁都不是谁的谁。又何必把一些人，一些事看得那么重要。

28、不是所有的付出，都能换来对方的领悟，不爱你的人怎么会意识到，你最美的青春都在陪他吃苦梦已逝，心已碎，留下只是在为离开做准备。

29、心烦，都失眠两天了，告诉自己别想太多，就是忍不住，什么时候才到头。

30、烦躁的我，脑袋一片空白，音乐的旋律或许能给我安慰。

31、失眠，是枕头之上无尽的流浪。

32、有些时候，我们以为，蒙上了眼睛，就能够看不见这个世界;以为捂住了耳朵，就能够听不到所有的烦恼;以为脚步停了下来，心就能够不再远行;以为我需要的爱情，只是一个拥抱。

33、你是我误删的照片，错过的航班，丢失的日记本，经久不息的遗憾。不打扰不是不在乎，只是没了热情，也没了必要。

34、那些曾许下一生一世的诺言，现在只剩我一人独守。

**失眠的说说心情篇二**

1. 我会成为最好的人，因为你，但不是为了你。

2. 你被一页纸割过手吗，听说那是树的复仇。

3. 世界上最爱你的人，就是那个舍得花时间陪你的人。

4. 我每天仍会不停地看你的朋友圈，看你的qq状态，去听你提到的歌，去看你提到的电影，但却再不会联系你了，再也不会为你点赞了。

5. 好好努力，你才可能变成自己所想的那种人，走自己想走的那条路。

6. 谁都可以无止境的对一个人好，但前提是值得。

7. 你说要敬往事一杯酒，再爱也不回头，可实际却是，就算你醉到黄昏独自愁，如果那人伸出手，你还是会跟他走。

8. 很多时候，我们之所以被骗，是因为我们宁愿选择相信。

9. 我没有饮过最烈的酒可我放弃过最爱的人，我给你全部自由，当作我最后的温柔。

10. 有一个人，只关注，不联系，只想念，不打扰。

11. 你永远不知道自己有多坚强，直到有一天你除了坚强再无选择。

12. 当你看到别人在笑时，不要以为世界上只有你一个人在伤心，其实别人只是比你会掩饰。

13. 不传照片，不发说说，安静的时候来访的人才是真正关心你的人。

14. 脆弱的人才会四处游说自己的不幸，坚强的人只会不动声色的越加强大。

15. 最残忍的不是拒绝，而是没有终点的等待。

16. 这一生最失败的一件事，就是当好人不够坚定，当坏人又不够决绝。

17. 不可能的事，别想，不可能的人，别等，明知道不会有任何结果，还泥足深陷，就是你活该!

18. 如果全世界都对你恶语相加，就让我对你说上一世情话。

19. 这年头，不早恋，不作弊，不玩手机，不抄作业，都没人相信你是学生。

20. 渐渐地，没有了谁的晚安，我也能安稳睡着。

21. 今年夏天，最好不过一张录取通知书，最美不过校门前的一声好巧。

23. 以前提起你，我是满口骄傲和占有;后来想起你，全是可惜和委屈。

24. 没能力遮挡你去的方向，至少分开的时候我落落大方。

25. 作为一位女生，我竟然巧妙的避开了所有让男人心动的细节，想想也是不容易。

26. “怎样俘获少女的心?”“壁咚牵手身高差袭吻揉头怀抱杀”

27. 你大概不会知道，与你迎面走来却假装看不见你的我，在与你擦肩而过后，呆呆看着你的背影跟你说了一句我好想你。

28. 皇天在上，厚土为证，草民愿意以身上二十斤肉，换期末考试全部通过。

29. “班里发生什么了”“不知道，先起哄再说”

30. 我爱你时，你正一贫如洗，寒窗苦读;离开你时，你正金榜题名，洞房花烛。

**失眠的说说心情篇三**

1、以后的路要自己走了，从此我不在你的世界里，各自安好，不打扰，不联系，不纠缠，是彼此最好的存在。爱你这件事，从不会遗忘，但有些事，只适合收藏。

2、发了疯的想，拼了命的忘，我的努力显得那么微不足道。

3、分过手的人大概都有这个感觉，回忆整段感情就像放映一部电影一样，两个人由陌生到熟悉，由甜蜜到平淡，再到冷漠，你看着这个过程想要改变些什么，却发现自己根本无能为力。

4、以前睡不着是单纯的睡多了，现在睡不着是因为环境，因为人，因为事，因为烦恼。

5、假如你真的踏实努力过，那么你人生最坏的结果，只不过是大器晚成而已。

6、其实，人都是贱的，爱你宠你的人你不稀罕，对你冷若冰霜的却是穷追不舍，最后？搞的？遍体鳞伤的还是自己。

7、有一天还是要面对分离，对面这情深缘浅的现实；有一天我们会分道扬镳，变成了最熟悉的陌生人。

8、当我对你说：你忙吧。其实我多么希望你说：你重要，我陪你。

9、会有那么一天，你也会放下如今的执着和不舍，带着稍许的遗憾，过着没有那个人的新生活。

10、当那个人开始忽略你的时候、是应该学会忽略那个人的时候。

11、你在没有我的世界里继续疯狂，而我在没有你的地方学会坚强。

12、你离开后，突然觉得世界好吵，我闭上眼睛，捂上耳朵，不闻，不听。可是，到最后我还是伤了心，那窒息的疼，到现在我仍然记忆犹新。

13、世界上最可怕的事，是你把别人当成了朋友，别人并没拿你当朋友。

14、疯过，傻过，执着过，坚持过，爱过，可到最后还是一个人过。才知道，不是我的，当初我就不该要。

15、天有不测风云，谁能知道以后的事呢？会笑的人最后才笑。

16、我并不失落，我也没有受伤，没有生气，我只是有点累了，我厌倦了付出太多。

17、现在人和人之间的矛盾，主要是来源于有那么一拨人，惯于用圣人的标准量别人，用贱人的标准要求自己。

18、不管你曾经被伤害得有多深，总会有一个人的出现，让你原谅之前生活对你所有的刁难。

19、眼里没你的人，你何必放心里；情里没你的份，你何苦一往情深。但同时记住，永远不要因为新鲜感，扔掉一直陪伴你的人。

20、分别已久，相见亦难，让这小小的纸片带去我真诚的心，捎去我永恒的爱。

21、时间告诉我们，感情可以变淡，说过的话可以不算，爱过的人可以再换！

22、我不需要你是个盖世英雄，也不希望你有举世无双的功夫，更不用你脚踏七彩祥云，只愿你能是我一个人的齐天大圣。

23、我从未变过，只是学会了伪装。跌跌撞撞的，走过了人生最丧最灰暗的时刻，那些最难熬的时光。

24、渐渐发现，熬夜其实很困，只是心中一直有所期待，有所牵挂的东西，它迟迟让你感觉下一秒可能就会有所惊喜，也许是你孤独惯了，忘记了幸福的人是从来不晚睡的。

25、小时候觉得喜欢就够了，越长大越发现光喜欢是没有用的，你要有足够的耐心和勇气，去接住一次又一次的失望，熬到最后你会发现连喜欢都不剩了。

26、过了很久之后的我才想明白，你一开始和我说的那句真的对不起，不过是飞机场广播里那种抱歉的通知又延误了您的班机。你最后分别时说的非常谢谢你，是三块一瓶的红茶盖子里的那种谢谢你的参与。

27、一个人主动找你的频率，取决于细化你的程度，回复你的速度，取决于在乎你的程度。

28、生命中，总有些人即使不在你身边也能让你微笑，这样真的很好。

29、每次我睡不着的时候老天都会下雨，好像在嘲笑我悲伤一样痛。

30、有时人与人之间的相遇就像是流星，瞬间迸发出令人羡慕的火花，却注定只是匆匆而过。

31、明明说好一起共白头的人，却在中途一声不吭的离开你。曾以为的来日方长，可一转身便是人走茶凉。很心酸吧，曾经那么喜欢的人却无法再拥有了。

32、夜深了，该休息了，可是为什么没有睡意啊！我这是失眠了吗？

33、从你的全世界路过，先红了脸，后来红了眼，终究不过一场梦，梦醒，各自南北，也许这就是爱情。

34、幸福的爱情都是一种模样，而不幸的爱情却各有各的成因，最常见的原因有两个：太早，或者，太迟。不要因为寂寞而错爱，不要因为错爱而寂寞一生。

35、我拒绝了所有人的暧昧，只为等你不确定的未来，我用一生的幸福做赌注，你怎么舍得让我输；本想给世界一个温暖的拥抱，却迎来四面八方措手不及的耳光。

36、大概因为再多的喜欢，也换不来未来。分开以后，未来有一万种可能性，只是这个可能性里，再也没你。

37、时间帮助我们抚平了心灵的创伤，并重新为我们选择了梦中情人，最后我们都会享受到本该属于自己的那份人间快乐。

38、有的人来到你身边是为了给你温暖，有的人是为了使你心寒。这一切都是生命的礼物，无论你喜欢与否也要接受，然后学着明白它们的意义。

39、过去的人就像是发霉了的面包，发酵了的牛奶，氧化了的苹果，你记得当初有多美好，却恢复不了当初的面貌。别频频回头了，你明知道再多的努力都是徒劳，回不去了就是回不去了。

40、你眼里所有不期而然的相遇，都是我为你翻山越岭过后的久别重逢。

41、我喜欢你是寂静的，那些时光有多好，让后来回忆的人足够悲伤。

42、过了一定年纪之后，就很难有机会放声大哭，只能借着电影、电视剧、小说，以及一些小小的触动心灵的事情，悄悄抹眼泪。

43、我生命里的温暖就那么多，我全部给了你，但是你离开了我，你叫我以后怎么再对别人笑。

45、你越是费劲心思的去取悦一个人，那个人就越有可能让你痛彻心扉。

46、你永远看不到我寂寞的时候，因为只有你不在的时候我才最寂寞。

47、这么多年，我看错过很多人，承受过许多背叛，也曾经狼狈不堪。可是真的都没关系，只要死不了，我就还能站起来，别小看我，我没那么脆弱。

48、人生，就是一个修炼的过程。事，不能做得太绝，绝了难以进退。人生是一场戏，多的是悲欢离合，少的是尽如人意，毕竟你我不是命运。在人生的这场戏里，只有命运才是导演。

49、没有谁是因为一时冲动而离开你的，那些难过无助又一次次忍耐的眼泪你都看不见。就像堤坝下逐渐因侵蚀而拓宽的裂缝，你看见的，只是它崩溃的那个瞬间。

50、你意料不及的离开，就像本来晴空万里的天空突然暴雨连连，而我只能站在原地却措手不及。

51、我以为如果我能让你笑，你就会喜欢我，可是我输了，输给了能让你哭的人。

52、成熟由两部分组成，一半是对美好的追求，一半是对残缺的接纳。

53、过去都是假的，回忆是一条没有归途的路，一切以往的春天是无法复原的，那最狂乱而又坚韧的爱情归根结底也不过是一种瞬息即逝的现实。

54、本以为自己无坚不摧，百毒不侵，没想到最后终究还是一个疼了就会哭的孩子。

55、没有谁离不开谁，离不开的只有影子。没有谁放不下谁，放不下的只是心结。

56、你是什么人，你便吸引什么人。物以类聚，人以群分。所以，亲爱的，你要更美好。

57、每一段深情的告白，都无法用语言去表述。再见，你的余生，我退出。

58、亲爱的自己，不要抓住回忆不放，断了线的风筝，只能让它飞，放过它，更是放过自己；亲爱的自己，你必须找到除了爱情之外，能够使你用双脚坚强站在大地上的东西；亲爱的自己，你要自信甚至是自恋一点，时刻提醒自己我值得拥有最好的一切。

59、都是零度的水和冰放在一起都会融化，我怎么还敢期望我们的关系冷却了还会暖和起来。

60、曾经：我错了，只在乎我在乎的人，现在，我懂了，从今以后我只在乎在乎我的人。

61、为了一个你，我和多少人淡了关系，结果你走了，他们也没了。

62、从不敢奢望一个永远，只求一次倾心相遇。从不敢想爱会天长地久，只求红尘中那惊艳的一瞥。

63、人世间最让我挂念的是你，最让我心痛的是你，最让我欢喜的也是你。

64、人情似纸张张薄，世事如棋局局新，易涨易退山溪水，易反易复小人心。

65、所有人都觉得你有数不清的暧昧关系，其实你孤独得像条狗。

66、躲在某一时间，想念一段时光的掌纹；躲在某一地点，想念一个站在来路也站在去路的，让我牵挂的人。

67、失去一个人最让你痛苦的不是刚刚失去时那种汹涌的难受，而是在你以为时间已经治愈一切的时候，却隔三差五猝不及防地想到这个人，挥之不去，去了又来。

68、孤单不是与生俱来，而是由你爱上一个人的那一刻开始。

69、总说来日方长，但是日子就这样悄无声息地走掉了，离我们最初的意愿越来越远。

70、终有一天，我们会接受人生所有的无常聚散，就像我们终于接受自己老去的事实。

71、突然想找你聊天，打开窗口，突然发现上次的结尾是我，你没有回，欲言又止了。

72、我已经减少找你的次数，备注换成全名，取消特别关心，早该明白，我们已经快走到了尽头。

73、你没挽留，我没回头，如此余生各自安好，也没有谁不好，真的只是时间不凑巧。

74、自身有价值了，才会像吸铁石，朋友甚至以前的陌生人都愿意转身过来与你为伴。不要怪罪世界现实，让自己强大才是给自己最好的安全感。

75、每个人都会累，没人能为你承担所有的伤悲，人总有那么一段时间要学会自己长大。

76、我以为捂着心脏它就不会疼，我以为捂着眼睛它就不会流泪。

77、小时候觉得喜欢就够了，越长大越发现光喜欢是没有用的，你要有足够的耐心和勇气，去接住一次又一次的失望，熬到最后你会发现，连喜欢都不剩了。

78、那些大方舍得为你花钱的人，并不是多么富有，而是他觉得你们的关系比钱重要，因为重要才舍得。

79、没人会一直顺利，愿你更加强大，然后终于有一天，可以笑着讲述那些曾让你哭的瞬间。

80、在你来过后每个人，我都不敢抱有太多的期望，这是阴影，也是教训。

81、酒，喝的半醉的好，喝的太多就醉了。爱，还是半真的好，爱的太深心就碎了。

82、我不知道到底什么是爱，我只知道那时候的难过是真的，吃醋是真的，心酸是真的，快乐是真的，眼泪是真的，想和你在一起一辈子也是真的。

83、时间会把对你最好的人留到最后，毕竟喜欢就像一阵风而爱是细水长流。

84、再怎么想你，都不会去打扰你，再怎么心碎，都不会去联系你。

85、一个人的自愈的能力越强，才越有可能接近幸福。做一个寡言，却心有一片海的人，不伤人害己，于淡泊中，平和自在。

86、终有一天，你会静心下来，像个局外人一样看自己的故事，笑着摇摇头。

87、我努力变成你要的样子，却始终得不到你的心。最后才发现，无论我怎么改变，你都不会心动。因为你只是简单的不喜欢我，与其他无关。

88、我从不后悔和你相遇，只是觉得我们把最好的年月都给了对方，怎么就没在一起，以前不明白，后来明白了却断了联系，其实你我之间哪有什么缘分，不过是我在拼命死撑。

89、无论是你的挚友，还是你的亲人，他们都无法帮你到最后，想要站在世界顶端，只有靠自己。

90、对一个人最好的就是放下，无论再想念也不会去打扰，终有一天你会明白，原来失去比拥有更踏实，有些相见不如怀念，好久不见，不如不见。

91、我尽量照顾每个人的感受，不想身边的人不开心，我总能发现他们的情绪变化，可最后被撇下的永远是我。

92、仔细想想，你带给我的都是些什么呢？是因为一点小事就大动干戈的争吵，是前所未有的委屈，是不肯包容一味指责，是不曾给过我的温柔呵护，是一次次的失望和心酸，是折磨，是长大。

93、你会不断地遇见一些人，也会不停地和一些人说再见，从陌生到熟悉，从熟悉再回陌生，从臭味相投到分道扬镳，从相见恨晚到不如不见。

94、这一杯我敬你，敬你漫不经心进入我的生命，又不动声色的毁了我的生活，干了这杯酒，关于爱情我们只字不提。

95、每个人的心里，都会有那么一个你永远不会提，也永远不会忘的人。

96、做错车是后悔，错过车是遗憾，迟到的深情与温柔都毫无意义。

97、爱上你，只用了一瞬间，忘记你却用了一辈子，甚至还不够。

98、如果当初我勇敢，结局是不是不一样。如果当时你坚持，回忆会不会不这样。

99、为了爱，我流了太多的眼泪，为了你，我付出了太多的真心，如今我累了，想放开了。

100、很多事，不是我想，就能做到的。很多东西，不是我要，就能得到的。很多人，不是我留，就能留住的。

101、哭的时候没人哄，我学会了坚强；怕的时候没人陪，我学会了勇敢；烦的时候没人问，我学会了承受；累的时候没人可以依靠，我学会了自立。一个人，如果不坚强，软弱给谁看。

102、有些话说与不说都是伤害，有些人留与不留都会离开。如果我放弃了、不是因为我输了而是我懂了。

103、人们会假装开心，这样就可以不用把他们的事情解释给并不能理解的人。

**失眠的说说心情篇四**

1、我不想一个人失眠，因为我真的很怕。

2、那个让我失眠的人也是我梦中的常客啊

3、我会每天想你想到失眠，你知道吗，这滋味不好受。

4、我不会跟你说晚上我为了等你的一条信息等到失眠

5、据说，当你失眠的时候，你将会在别人的梦里出现。

6、生活是一次伟大的失眠我们都处在清澈的半醒状态之中

7、失眠的人连做梦的资格都没有，我没有一难过就让你心疼的命

9、你在我心里面陪我失眠可是却不在我的身边。

10、回忆是件很累的事情就像失眠时怎么躺都不对的样子。

11、据说，当你失眠的时候那是因为有人在想你。

12、全世界陪我失眠

13、突然说分手，失眠了。今天，对不起。我失手把你杀了。

14、每天晚上躺在床上要是不编个故事设定好角色闭上眼睛开始脑内演的话就绝对会失眠。

15、突然就长大了。突然就毕业了。突然又失眠了。突然就爱上谁又忘记谁了。突然就夏天了。

16、分手了，每晚都会想起以前的情节，然后就失眠了。

17、白日梦做多了，难免夜晚会失眠

18、你以为我爱你容易吗，每天被思念折磨容易吗，没你的晚安失眠我容易吗。

19、失眠的夜慢慢飘过来，想念的心没什么阻碍。

20、你睡了么可惜我失眠了

21、一个人的失眠、一个人的空间、一个人的冒险、一个人的座位、一个人的想念、两个人的画面。

22、我还在想你还在为你失眠还在怀念在一起的时候嘿我还喜欢你

23、我的失眠，只有你能医好

24、有人说，失眠，是因为你正在别人的梦里辛苦地忙碌着。

25、回忆是件很累的事情。就像失眠时怎么躺都不对的样子......

26、你以为我爱你容易吗，每天提心吊胆容易吗，没你的晚安失眠我容易吗。

27、想到你还是会大哭一场只不过不再是当初的每晚失眠了

28、深夜的你恐怕早已入眠，而我想你想到失眠我们却只能在梦中相见。

29、夏天很短思念很长失眠很多快乐很远

30、世界安静得不像话失眠的人是可耻的。

**失眠的说说心情篇五**

1、懂的人，不用多说，不懂的人，说再多也没用。

2、我会每天想你想到失眠，你知道吗，这滋味不好受。

3、又是这样半天睡不着，睡着了半夜又醒了。然后又睡不着。这就是为什么？好想睡觉然后一觉睡到中午。

4、眼中总是会不经意的流起泪水，在每个失眠的夜晚。

5、每一段青春都会苍老，但我希望记忆里的你一直都好。

6、我们都是活着的木偶，偶尔，也有自己的思想。

7、有什么比你11点半睡下希望第二天恢复生物钟，结果半夜醒来再也睡不着更惨的事。

8、据说，当你失眠的时候，你将会在别人的梦里出现。

9、说难受的人倒头就睡，说不在乎的人却整夜未眠。

10、睡不着的时候数个星星。

11、我想要一个沉睡的自己，一个沉睡的夜。

12、有一种感觉总在失眠时，才承认是相思。

13、思是一种痛，念是一种苦，想见又不能见是一种痛苦！

14、睡眠质量不好，害怕半夜醒来睡不着索性不想睡觉。

15、我們的不同就是，我睡的很香，妳卻整夜失眠。

16、回忆残忍的美丽，对你的思念，只能用心痛代替。

17、青春是一场大雨，即使感冒了，还盼望回头再淋它一次。

18、今天在夕阳下，静静地喝杯下午茶，回忆我们的过去，贪婪的允吸阳光的味道。

19、如果我莫名其妙的笑了，那一定是我想你了。

20、半夜2点醒来，然后怎么都睡不着，小家伙时不时地踹两脚，原来她们说的翻身困难真的存在。

21、等待就像失眠的黑夜，无助而漫长。

22、好困好累，却睡不着，真的是自虐，哎。

23、如果我把我的手放在背后，你愿不愿意，牵着我一起走？

24、为现在的事情而欢喜，其余的一切都不属于你。

25、在我们有生之年的日子，我不敢舍求的太多。

26、你走吧，我的心早已没有你的位置了。

27、每当夜深，睡不着觉，想找个人聊聊，却怎么也找不到那个可以聊天的人。

28、一觉醒来感觉自己再也睡不着了，说出来我自己都不信，大半夜我在小红书看炫富，而且看的超开心。

29、我怀念的不是你，而是你给的致命曾经。

30、今晚又下雨了啊，窗外电闪雷鸣，喝了药也睡不着啊。

31、半夜醒来，翻来覆去睡不着，一看还不到2点。又饿又渴，起来吃个奶酪包，喝杯水。希望后半夜安眠。

32、有一种感觉总在失眠时，才承认是相思有一种痛。

**失眠的说说心情篇六**

1.都说时光不老，我们不散。可回头望去，时光未曾老过，我们却早已分散。

2.我曾以为我刀枪不入百毒不侵，可我不曾想我最大的敌人竟是你。

3.曾经，我想和你分享我的所有秘密，但现在，你成了我心底的秘密。

4.都说时光不老，我们不散。可回头望去，时光未曾老过，我们却早已分散。

6.有的人与人之间的相遇就像是流星，瞬间迸发出令人羡慕的火花，却注定只是匆匆而过。

7.总该长大，总该试着去成熟，放弃一些曾经你以为不可分离的东西，即使这个过程漫长且难捱，当做睡前关上的灯。

8.再大的伤痛，睡一觉就把它忘了。背着昨天追赶明天，会累坏了每一个当下。边走边忘，才能感受到每一个迎面而来的幸福。烦恼不过夜，健忘才幸福。

9.现在你就算笑着向我伸出手，我想我也没那么多力气够得着了。

10.你教会我坚强，教会了我心狠手辣，后来，你却说你怀念我当初的模样。

11.一个人晕着也能去看病打针，一个人难受也能爬起来去买药，一个人没带雨伞也能淋雨走回家，一个人能挣钱买想要的东西，一个人也会哭。

12.人生没有绝对的公平，但是相对还是公平的。放在一个天平上，你得到的越多，也必须比别人承受更多。

13.这世上，没有能回去的感情。就算真的回去了，你也会发现，一切已经面目全非。

14.我主动来找你，是因为我太喜欢你，我已经不主动找你，因为你每一句回复都敷衍得那么不走心，不是不喜欢你了，只是不敢再那样喜欢了。

15.你相信你行，你就活力无穷；你认为你自已不行，就会精神萎靡。

16.我们已经没有关系，但还是习惯晚上等到好晚，只是想听一句你的晚安。

17.假如记忆是座方城，那么，我愿意画地为牢，将自己困顿其中。

**失眠的说说心情篇七**

1、又一次失眠了，感情的坎坷像走上了人生的岔路。

2、或许爱情总是在分别的日子里才会逐渐发酵，然后酝酿出它独特的芳香。我发现我自己已经深深地爱上了她。失眠的夜里，只有闻着那种有香味的湿纸巾，我才能够入睡。

3、连续20天在一点以后入睡了，有失眠的，有心烦睡不着的，也有忙的没时间睡!今晚又要+1。

4、又一次失眠，挫败感太强烈，造孽啊！谁都救不了谁，能救自己的还是自己。不要担心未来，恐惧现实，大不了从头再来。

5、万分难熬的一个夜终于又一次彻底失眠了厌恶也厌倦了谎言。

6、昨夜我失眠了，沉寂的黑夜，孤冷的破晓，窗外沉闷的雨水坠落声，跟着那节拍的韵律，一遍遍敲击着我的心房。

7、失眠常让我失却了记忆，也常让我失去了做人的那份精神和活力，也常让我不能享有人生的一份应有的快乐。

8、当一只猫悄然无声地穿过我的夜时，失眠就开始与我纠缠不清了。

9、这次我们之间真的变了不在像以前吵完架都没芥蒂这次真的不一样了。我们该怎么办你可以安然入睡而我却心烦到失眠。再见了。

10、又一次毫无征兆的失眠了，我真的是服了。拜托你们能不能乖乖的住在躯壳里。再这样下去真的要安眠药了，感觉要看心理医生。我选择死亡！！

11、月光漫漫，寂寞的夜里，总会有一束多情的话在希望中苦苦等待，等待着黎明的到来。

12、我找不到能够催眠的方式，于是只能选择欣赏夜间的寂寥。

13、冷冷的月光、贴着冷冷的墙,身体上再大的痛苦也不如失眠的夜这样难过,而失眠的痛苦又远不如害怕失眠来临是的恐惧那样痛苦。

14、那是一种亢奋的痛楚，为了收获和拥有，抑或无奈的感喟，无助的怅然而太难入梦。

15、每次失眠一定做噩梦。这是一座被丧尸占领的城市，杀人，跳楼，枪声，一次又一次的营救，醒来以后这梦还真实存在着。我再一次看着妈妈走远又没有力气呼喊她，好可怕。

16、又一次失眠，自从这学期开始，我睡眠问题越来越严重，饮食也一样，很多时候吃不下去饭，我只想回到大一那个时候，做一个爱睡觉，能睡觉的好宝宝。

17、又一次失眠了，因为你，因为你那句漫不经心的开玩笑，对，你是说你不知道，你是说开玩笑，可你不知道我是抱着想和你好好，认真聊天谈心的态度去和你认真的说每句话！

18、面对失眠我有切身的感受，我认定人一生一世，如果不能每天睡上一个好觉，就是一大缺憾，就是一大损失，就是失去了一份人生的享受，就是人生意义没有得到更完整演。

19、心烦，失眠，就算在你身边无人知晓，祈求苍天给条明路。

20、心烦的时候总是失眠，事情都堆在一起了，好怕自己完不成，七夕了，不过和我也没关系。

21、失眠已泛滥成灾。最好把我憔悴死，这样不心烦。

22、眼中总是会不经意的流起泪水，在每个失眠的夜晚。

23、骗不了自己的心啊!说不管不问不操心还是会想着念着失眠着，唉!真是让人心烦，不知道能不能熬过去。

24、每次去学校前，都是莫名的心烦，不安，失眠。虽然都一年了，我是个恋家的孩纸。

25、失眠了！记得十几年前刚刚来广州艰苦创业的时候，往事历历在目，记忆犹新！转眼间15春秋过去了，一路走来是时候又一次静下心来静静地思考一下我的人生啦！

26、今晚失眠了，心烦得狠，各种的烦心事，幸好孩子是我的坚强后盾，她像个大人似的开导我，忽然间感觉孩子长大了许多，忧伤之余又有些欣慰，回想走过的路，我一直想维护好这个家，小心地过日子，努力做个好妈妈好女儿好媳妇，可为什么偏偏因为一些鸡毛蒜皮的事情而影响我们的感情呢!这样下去我要崩溃的!

27、居然失眠了，身边都是一群什么人呀，真无语!让我真心烦!还有我那奇葩婆婆，我也是醉了，够够的了，哎!

28、到了现在还躺在床上没有睡着，这不叫失眠，叫熬夜。

29、失眠，又一次回学校后失眠，想去看心理医生，我们家以后要怎么办，不断的争吵，不停的打击怀疑自己，我们的出路在哪里。

30、今天又一次加班，又一次很正常得失眠了，每次这时候心情就非常的烦躁，不止是加班让我感觉在浪费生命，感觉现在过得每一天都在浪费生命，没有东西可学，没有钱可以赚，没有喜欢，只有厌恶！

31、何时何地，都要明白，活给自己看的，别把别人的评价看得太重，凡事只要于心无愧，就不必计较太多。

32、心里好揪心，疼！想想错失的什么。想想得到的什么，想想要的，想想讨厌的失落的。然后又一次失眠，真的不想长大，想偷懒睡懒觉，然后被老妈说懒虫，老爸拿只小熊来偷袭我，想一直被当成一个小孩子，可是总归要长大，承担自己的责任！你不幸福是因为得到的太少，给不了身边人幸福，所以才会失落吧，争取。

33、失眠能看出一个人的病态

34、想要过这样一种生活，有情趣做饭，有心情看书，有时间旅行。最最重要的，是这一切都有人陪伴。

35、十年前你是谁，一年前你是谁，甚至昨天你是谁都不重要，重要的是今天你是谁，以及明天你将成为谁。

36、我也好像把那段记忆尘封，让他从来都没有发生过，可是我努力了很久却做不到。我要多久才能释怀，多久我才能不这么痛，不在这样的夜晚，一次又一次的失眠。

37、冬天时缩在衣兜里的双手.到了凌晨还不能睡的失眠.翻了一遍又一遍的朋友圈.打开一次又一次对话框的无言。

38、失眠许久之后，还是觉得想你。身体又开始抽痛的时候，我忍耐，强迫自己，你已没有了，以后再不要去想你了。

39、心烦，都失眠两天了，告诉自己别想太多，就是忍不住，什么时候才到头。

40、我是怎么了，心烦，失眠，怎么感觉一切都没有意义呢。

41、我们走遍了全世界，最后才发现，你的笑容才是我最美的风景。

42、睡前千万不敢想纠结又让自己心烦的事不然就是失眠好不容易睡着就是多梦。

43、朋友们都心想事成，但我却一次又一次输在起跑线，回想那些好案例，二人之间关系好，生活和谐，没有压力，心情真系好重要，一年两次打击，又为了这些让我失眠，恨不得。想死。

44、焦虑会失眠，难过会失眠，心烦会失眠，现在连开心都会失眠了。

45、好久好久都没有失眠过了，不知道是因为什么总觉得心里面空落落的，也许是因为那些无能为力而心烦，也许也是为自己的不懂事而心烦。到底是怎么了。

46、我们身边重要的人越来越少，而留在身边的人越来越重要。

47、送给大家一段话、好好吃饭，好好睡觉，好好挣钱，好好花钱。不为不值得的人生气，不为不值得的事失眠。既然活着就好好活着，每分钟都为自己活着。

48、有一种感觉总在失眠时，家遮挡了苦雨风霜，朋友送来艳阳里一瓣心香。

49、烟已经抽到第三支了，摁灭烟头的时候嗓子里的烟的呛的我想流泪。看着烟灰缸里那些散发着余温的烟头，我突然感到了一种恐慌。时间如果是一支烟，我不知道自己还能燃多久，但终究会灭的吧，也会像这些烟头一样的\'，被我毫不留情的倒进垃圾筒。

50、藏在心底的话并不是故意要去隐瞒，只是并不是所有的疼痛都可以呐喊。

51、东京失眠，河口湖又一次失眠，这到底是怎么了？这样下去我会担心失眠而失眠的。

52、持续失眠的深夜，伤口像一次又一次地撕裂。痛苦到底要承受多少才能算成长。我像是个无药可救的笨蛋。假如时间可以治愈这一切。就让我到尽头去吧，即使那你真的是一片黑暗，孤独的看不见一颗星星。

53、整夜整夜的失眠。都快一个月了。各种心烦的事情又凑到一起。崩溃。

54、让自己在活动中，忘记自己的艰难的处境，保持一颗平常心，保持一颗进取心，勇做身患失眠意志坚强斗士。

55、今夜又一次失眠，自从上大学后就有好几个夜晚不知不觉的睡不着觉，一个安稳的自然醒有时候都显得那么珍贵。这次失眠，不是因为忧愁，而是兴奋，这种感觉形容不出，确实是一种初恋的感觉，一种兴奋的睡不着，这无眠的夜，好想天快点亮，这个时候你很希望黎明的降临，失眠的无助很痛苦。

56、委屈，心烦，火大，然后失眠熬夜，不是我现在该有的情绪!而我却不能控制，也没用办法改变，进而深深的后悔感觉就来了，一步错，换来的是未来渺茫!路还是要自己坚强着走下去，别人是永远靠不住的!

57、心烦，失眠。一点都不困，明天还要加班。感觉到了森森寒意和恶意。

58、世界上最远的距离，不是爱，不是恨，而是熟悉的人，渐渐变得陌生。

59、心烦、压抑、失眠，还是只有你的笑容和你的歌声可以治愈我，看着你的照片听着你的歌就可以让心静下来，暂时忘却烦恼，晚安。

60、失眠，庆幸又一次相安无事熬到了凉薄的天亮。

61、失眠，只不过是与黑夜玩儿的一场捉迷藏的游戏，与其抗拒，不如享受！但是现在的我，真的敌不过自己，我的世界就像是踩在棉花上，飘！崩溃似乎真的不再是遥不可及，它离我那么近，甚至能清晰地拿手比划出它的样子~我不确定，还可以坚持多久！

62、失眠的后果却大同小异，都是睡不着觉，都是精神恍惚，都是精神萎顿。

63、夜深了，我却在个性里找适合自己心情的话，你是否和我一样失眠。

64、有一种感觉总在失眠时，才承认是相思。

65、失眠应当不是一种病，但不是病却让许多患上失眠症状的人，倍受折磨，倍受摧残，倍受煎熬，较疾病都有过之而无不及，较一般疾病更让人意志消沉，无所适从。

66、在不眠之夜，揽星光月色入情怀，挥笔洒墨成诗行的回报，不眠成诗，很有点化痛苦为快乐，化腐朽为神奇的意味。不眠不是什么好事，却变幻出审美的结晶来，这本身便可以给人以有益的启迪，就是对这种积极的人生态度的肯定和珍爱。

67、安静的夜、又一次失眠、因为发现自己有那么多的不足、不成熟、心里莫名的不安。

68、又一次失眠到天明。唉又惹上神经衰弱了吗？心灵太脆弱了吧。

69、面对失眠我有切身的感受，我认定人一生一世，如果不能每天睡上一个好觉，就是一大缺憾，就是一大损失，就是失去了一份人生的享受，就是人生意义没有得到更完整演义。

70、回忆是件很累的事情，就像失眠时怎么躺都不对的样子。

71、失眠，心烦，俩孩子也特吵，都怎么了，还能不能好好的生活，我要崩溃了，累。

72、任何事情，总有答案。与其烦恼，不如顺其自然。

73、许愿时等流星好朋友，寂寞的夜因你失眠，我失去了做梦的心情，但并非从此就没有梦。

74、这是怎么了，越到关键紧张重要时刻，出来好多事，好多让人心烦意乱的事情，啊啊啊啊啊?不想失眠啊，不想心烦，不想想那些乱七八糟的事情。我要放松，我想好了我选的是对的!我会幸福的，祝福我们吧!

75、我一直相信，爱你的人只会做爱你的事。又一次失眠了，不为别的，只是想记录一下，一个傻瓜还活着。

76、失眠是一种病吗，如果是病的话，或许可以让医生治好。

77、以前在深圳的时候，面对满目的喧嚣，宁静的生活是我的奢望。而来到这个城市，终于过上了以前梦想着的生活，但内心的恐慌却渐渐的渗入这份宁静。在别人看来这种近乎完美的生活，对于我来讲却是一种折磨。面对那些看上去挺美的人和事，我想愤怒，但却找不到借口。我想逃离，却找不到出口。

78、失眠！固执！翻仙剑看花絮，还是执着遗憾！发现有些事有些人这辈子是忘不了，只会不断被灰尘掩盖而又被撩开地重复着，无眠一次又一次。

79、我有过失眠的夜，也有过褪色的梦。失眠的夜和褪色的梦，伴随着我走过许多个春秋。可正是因为这些夜晚，以及这些梦幻，我创造出了自己生命中美好的乐园。所以我要说：珍惜美丽的夜，描绘多彩的梦。

80、时隔这么久又一次失眠了…居然是因为吃太多，撑得睡不着。

81、失了眠的夜，是最纯粹的安静。

82、我也曾以为每个失眠的夜里都是在你的梦里，后来你却说你不会做梦。

**失眠的说说心情篇八**

1.入梦已偏晚 思绪茫然 不知失眠人 是否一对 又一双。

2.晚安是给失眠者最大的安慰。

3.我失眠我痛苦我怕睡着了梦见你了我的心会窒息

4.每天晚上躺在床上要是不编个故事设定好角色闭上眼睛开始脑内演的话就绝对会失眠、

5.白日梦做多了，难免夜晚会失眠

6.其实如果别人是真的想给你 直接会塞你手里 根本不会问你要不要.

7.我一个人的想念 两个人的画面。

8.失眠怎么办？找数学老师啊，那效果顶呱呱~~

9.有一种感觉总在失眠时，才承认是“相思”；失眠说说心情短语

10.面对失眠我有切身的感受，我认定人一生一世，如果不能每天睡上一个好觉，就是一大缺憾，就是一大损失，就是失去了一份人生的享受，就是人生意义没有得到更完整演义。

11.我一个人的失眠一个人的空间一个人的想念两个人的画面

12.失眠，最近拉肚子……刚才又去厕所了！

13.失眠的人连做梦的资格都没有 ,

14.我习惯了在每天入夜后 静静的想你 然后失眠 慢慢睡着。

15.以何失眠是梦里梦不到美好还是生活不曾让你操劳

17.爱夜的人要有听夜的耳朵和看夜的眼睛，自在暗中，看一切暗。——鲁迅

18.找不到能够催眠的方式，于是只能选择欣赏夜间的寂寥。

20.你沉迷于失眠是因为失眠证明你还相信爱情——雷立刚

22.这又是半夜醒来的第几个夜晚了

23.深夜睡觉的在做梦，醒着的在梦想。

24.每一天的清晨／都是新的孤独开始／每一天的深夜／都重复着白天的痛苦…

25.一口茶等于一个大半夜。甘苦，提神！

26.失眠的人连做梦的资格都没有......

27.失眠，睡不着！心情短语

28.是不是没见我哭，就以为我很快乐

29.每天早上起床靠的不是闹钟和毅力而是憋了一晚上的尿

30.据说，当你失眠的时候，你将会在别人的梦里出现

31.失眠的人连做梦的资格都没有。

32.失眠的人连做梦的资格都没有.....

33.失眠，闲着无聊自己做题！

34.当你感到孤独时我也在独自寻你的途中

35.失眠的后果却大同小异，都是睡不着觉，都是精神恍惚，都是精神萎顿。

36.会不会有那天晚上你失眠是因为想我而失眠。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn