# 2024年一切都自己扛的说说句子(6篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-15

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧一切都自己扛的说说句子篇一2、...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**一切都自己扛的说说句子篇一**

2、遇事，寻求别人的帮助；而我遇事，自己抓狂，自己扛，咬碎牙齿，往肚子里咽。有时候，确实心疼自己！

3、大概是生病的时候都没有人理，才知道自己有多孤独

4、什么都自己一个人扛，难过了，自己听音乐缓解。生病了、自己看医生。努力工作、想要的都能满足自己。

5、脸上的笑容再怎么灿烂，也抵挡不了心里的那种难受，因为生病了，借此机会释放所有。突然觉得一个人的世界并不好。

6、只有在落魄时才懂，愿拉你一把的人何其少。只有在最穷时才懂，再好的感情也难敌现实。

7、生病时，一个人挺难过的，谁懂啊。

8、你们知道那种感觉么，生病了给自己找药，却换来家里人的一顿骂。

9、所有的没事，都是因为你太懂事。什么都自己一个人扛，难过了，自己听音乐缓解。生病了。自己看医生。努力工作。想要的都能满足自己。

10、呼吸疼痛不仅意味着思念，还意味着感冒。

11、天冷会让我加件衣服生病会要我好好吃药只是他不是我一个人的！

12、从今以后自己照顾好自己生病了自己吃药饿了自己吃饭到时间了自己入睡然后变得善良温柔大方

13、以前有事自己扛，现在谁把你怎么样我和他拼命，我已经属于你了。

14、突然发现只有彻底感冒一次，才能适应天气。

15、凡事开头难，万事靠自己，不学习怎么能进步，不尝试又怎么能接触到新事物学到新知识，经验总得积累。

16、往事不回头，未来不将就，酸甜苦辣自己尝，喜怒哀乐自己扛，愿你眼中总有光芒，愿你活成你想要的模样。

17、一个不小心，我就成为了魔都的沧海一粟，过上了早起赶地铁的日子，父母年龄大了，有事也希望自己扛着。

18、什么时刻你最感到绝望？在最生气最委屈的时候他还一定要跟你争个你对我错。小伤口并不是玻璃心伤口不算痛只是一个人在生病的时候真的很脆弱。

19、成人的世界里，崩溃只是一瞬间。其实没有买惨的想法。我确实生病了。不想告诉任何人，就自己扛。

20、自己生病发烧了，爸妈先是一顿臭骂。然后再百般细心的照顾你，直到你好为止。

21、我喜欢你，所以希望你被簇拥包围，所以你走的路要繁花盛开，要人声鼎沸。无所依仗的人，万事只能靠自己。

22、慢慢地我们才会明白，时间什么也没带走，它只是教会了我们放下。那些曾经很重要的东西，如今变得不再重要，那个曾经放在心尖上的人，如今被放在了心中的一个角落。

23、这个世界从来没有坚强的人，因为坚强的人也是脆弱的人。她们之所以坚强，那是因为他们一直脆弱。

24、之所以告诉你我生病了，而不是听你说再过平常的“多喝热水”“好好照顾自己”，而是想听你说一句特别暖心的话，出于内心的。

25、别人可以替你做事，但不能替你感受。人生的路要靠自己行走，成功要靠自己去争取。

26、风里雨里一个人，不再期待，摔倒了自己爬起来，受伤了自己舔伤口，生病了自己去医院，有困难了自己扛，自此，你风平浪静。

27、持续性的头疼，脾气易暴躁，还会莫名其妙的伤心想哭，我这是怎么了，感觉自己扛不住了。

28、原来的自己从来不会感觉孤独的，但是，但是，今年开始周围的人陆陆续续都结婚咯，自己还是单身一人，有事得自己扛，自己解决，突然感觉好孤单，好无助。

29、疼吗?疼也不要说，有事自己扛着，别人不是你，不会懂你。

30、有多少女人，结婚了像没结过似的，一个人，没人陪，没人爱，有事自己扛，平时还得受点气，你说干嘛结呢，想不明白。

31、又是一个39℃，烧了两天两夜，感觉自己扛不住了。万幸的是闺女没事。

32、疼吗？疼你也要忍着，疼也不要说，有事你就自己扛，别人不是你，不会懂你，懂吗？

33、我想去拥抱你，即便山河阻拦，风雨交加，路遥马远，我都可以跨越重重艰险去找到你，你知我从未惧怕奔赴，唯独你不爱我，会使我连迈起脚尖的勇气都没有。

34、在这样美好的日子里，生病都觉得那么可爱。

35、病由心生，还须心除。不良心理生百病，除病心理除百病。

36、自己能做的事不求别人，没有人有责任有义务帮助你，出来混，迟早是要还的；靠人不如靠自己。

37、曾经的我，也被人放在心上疼爱；现在的我，身披盔甲有事自己扛。

38、人前都有泥泞路，心中都有万般苦，不必逢人就诉自己的事，自己去扛，自己的路，自己走好。

39、有时候真的没必要用眼泪诉说我有多委屈，因为所有的一切都是我情愿一个人承受的。

40、自己也明白了一些事情。既然在一个该自己闯荡的年纪，就应该靠自己的努力去争取一切，不让父母担心。

41、渐渐的我们都有了新朋友，多久不再并肩走。

42、感觉自己每次都是扛不住了才真的开始吃药，每次娘亲大人都让赶紧吃药吃了就好，答应的挺好的我就是不动弹。

43、难过不声张，心酸自己扛，是一种成长，是一场修行，更是看透世事历经艰难后的洒脱与睿智。

44、如果什么事都以完美的开始为前提，结局是悲哀为后台戏，那么宁愿不好开始。

45、自己可以做到的事情不用求别人，自己做不到的事情就想办法尽力去做到，反正靠谁都不如靠自己来得痛快。

46、一个人吃饭，一个人睡觉，一个人挣钱，一个人逛街买东西，生病也是一个人扛着，难受了自己忍着，世界与我同在。

47、生病了，记得那年生病自己一个人扛过来的。在心里结合身体双倍痛苦，无处可依的时候，相信自己会更强大。

48、谁懂那种知道自己生病了会连累自己爱的人只好跟一个要陪我一起演戏的人在一起。

49、是一个人生病了不让任何人知道孤独，还是让人知道了但仍然是自己扛着孤独。

50、男子汉大丈夫，有事自己扛，有泪憋回去，努力努力是自己强大，才会让自己以后笑得开怀。

51、心事自己消化，有事自己扛，也许这就是成长，不需要别人不断的给你安慰或者鼓励，自己就可以快速找到目标，你是最棒的呀。

52、一个人的时候千万千万照顾好自己，你可能不知道自己生病了身边毫无一人的感觉。再难受都要自己扛过去。

53、命运多舛，且行且珍惜。

54、人心复杂难测，不要再奢求他人的理解，从今以后，努力坚强，乐观向上，难过别声张，遇事自己扛，困难自己解，苦楚自己熬。

55、那个所有事情只会自己扛的家伙，不要难过，幸福总会有的，帮你的人在前方，就快到了，在坚持一下，坚持一下。

56、能忍则忍，可忍的条件是你自己有退的余地。否则就豁出去吧！两败俱伤总比你一个人承受强。

57、每个人开始都是最良善的自己，只因人世久长，经历了太多的事，与太多的人相处，才不再那么慈悲。

58、希望大家都能快乐健康的活着，世事无常，遇事不要自己硬扛，觉得坚持不下去就停下来休息休息，我还想跟你们一起走下去。

59、一个人生病的时候还是会脆弱啊，距离毕业也就剩下一年，任何人对我牵挂，是爱也是负担。

60、突然发现只有彻底感冒一次，才能适应天气。

**一切都自己扛的说说句子篇二**

1、有事自己扛，留着眼泪回家自己一个人哭去，学会坚强，学会独立，学会享受孤独，时间长了，也就无所谓了。

2、个女人想要走的稳当，就要所有的事情自己扛，一个女人想要自由，就得自己经济独立，一个女人想要活的精彩，就要内心足够强大。

3、什么都自己一个人扛，难过了，自己听音乐缓解。生病了、自己看医生。努力工作、想要的都能满足自己。

4、又是一个39℃，烧了两天两夜，感觉自己扛不住了。万幸的是闺女没事。

5、在这样美好的日子里，生病都觉得那么可爱。

6、他经常对我说暖心的话每天早上和我说早安晚上和我说晚安我生病了让我早点休息不让我熬夜这样一个人却不爱我

7、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。

8、痛不痛只有自己知道，变没变只有自己才懂。不要问我过得好不好，只要死不了就还好。

9、感冒了可以一个人，发烧了可以一个人，伤心了可以一个人，心碎了也可以一个人！

10、无论你累不累，都无路可退，遇事一个人扛，有泪一个人忍，可以依靠的只有自己，除了坚强别无选择。

11、一个人曾经能承受的，两个人现在未必能承受。两个人一起承受的，一个人也许能替另一个人承受。

12、愿你所有烦恼都靠边，所有幸福都留在身边，身体早日康健，一生永平安！

13、曾经我不知道没有伴侣了自己该怎么办，后来才明白一个人也可以扛下所有事，自己还是很坚强。

14、凡事还要靠自己，不能奢望别人对你多用心，以后多为自己考虑！

15、有时候为一个人倾尽一切，却比不过别人什么都不做。得不到的总是挂念，共朝夕的总是厌倦。

16、不是发生在自己身上的事情，对于别人来说都是故事。靠谁不如靠自己，自己坚强了才可以更好的保护自己。

17、如果有一天，你找不到我了，千万不要难过，不是我不爱你了，也不是你错过我了，而是我终于有了勇气离开。但请你记得，在这之前，我真的有傻傻的等过你。

18、不敢生病，因为没人心疼照顾！不敢说累，因为没人惯着！

19、为什么一定要告诉别人你所做的一切？别再沉溺在卑微的虚荣里了，自己一个人承受孤独，才是最值得敬佩的。

20、说好的凡事靠自己，怎么遇到事还是期待别人帮忙呢？谁会设身处地为你着想吗？

21、我们每个人都生活在各自的过去中，人们会用一分钟的时间去认识一个人，用一小时的时间去喜欢一个人，再用一天的时间去爱上一个人，到最后呢，却要用一辈子的时间去忘记一个人。

22、一个人生活就是自己生病了！再难受，再心酸，再坚持不下去！也得自己扛。

23、你发个嗯我还是继续回你，我发给嗯就再也没有回复，这就是爱和被爱的差别。

24、你是我藏在心底不敢触碰的梦，亦是我埋在时光里不敢回忆的痛。

25、你们知道那种感觉么，生病了给自己找药，却换来家里人的一顿骂。

26、这么多年了，生病了自己扛，逛街一个人，吃饭一个人，就是这样的我一个扛下了所有。

27、人们总说时间能改变一切，但事实上我们必须靠自己去改变。自己变了，其他一切也才会变。

28、感冒发烧时谁会安慰我

29、你离开以后，我学会了自己照顾自己，尽管还是会生病，还是会流泪，但起码我可以不再依赖你。

30、命运多舛，且行且珍惜。

31、成人的世界里，崩溃只是一瞬间。其实没有买惨的想法。我确实生病了。不想告诉任何人，就自己扛。

32、要想人前显贵，必得人后受罪，万事靠自己，就永远不会担心哪天救命稻草会突然被人抽走！

33、太多情绪、压抑得喘不过气。

34、从今以后，努力坚强，乐观向上，难过不声张，遇事自己扛，困难自己解，苦楚自己熬！

35、每次生病自己会特别能捱，可只要妈妈安慰就会特别想哭。

36、总有一场雨，让你猝不及防，狼狈不堪，总有一个人，让你不知所措，遍体鳞伤。

37、带着虚伪的面具，欺骗自己欺骗他人，一切似乎都是没有意义的，始终都是一个人默默的承受。

38、看着你们鬓角的银发，我多想时间能够定格，因为我还没成熟到可以一个人承受所有。

39、后来你终于成为了别人的故事，而我再也不是那个讲故事的人。

40、从头再来勇气怕是要被消磨殆尽了，有事自己扛，有苦自己咽，报喜不报忧，生存之道，冷暖自知，有病自己挺。

41、我一点都不为自己不会哭而自豪当你遇事再也不惊慌，脑子里没有任何人，只有自己扛的时候，连哭都不会，挺好的。

42、突然心里很酸，也许生病的人就是这么脆弱吧一个人熬过所有的心酸，也许就蜕变了。

43、在这个世界上，不努力，你连认输的资格都没有。你可以抱怨，你也可以无视，但你不能放弃。羡慕谁，都不如羡慕自己；感动谁，都不如感动自己。

44、通常情况下我不会发朋友圈告诉大家我生病了，但今天我发了，我必须发，我要委婉的告诉我的导师我输液了，不能写论文了，就酱。

45、最孤独的人最亲切，最难过的人笑得最灿烂，这是因为，他们不想让别人承受跟自己一样的痛苦。

46、需要你的时候，你就一句快睡觉打发我。我学会了，以后有事自己扛，我不需要你了。

47、一个人吃饭，一个人睡觉，一个人挣钱，一个人逛街买东西，生病也是一个人扛着，难受了自己忍着，世界与我同在。

48、无论如何受伤都要坚强，人心本就薄凉，凡事都要自己扛。

49、生病是自己最脆弱的时侯，所以要学会善待自己。

50、生病了就自己照顾自己何必要矫情的说没有人关心。

51、生病很可怕啊，对于我一个没有勇气到针都不敢扎的人。

52、持续性的头疼，脾气易暴躁，还会莫名其妙的伤心想哭，我这是怎么了，感觉自己扛不住了。

53、散了就散了吧，反正这个世界上本来就是这个样子的，谁离开了谁都依旧还是要继续生活，所以所有的一切也都无所谓了。

54、你要照顾好自己，对自己好一点，自己什么都好了才能照顾别人，有事自己扛，一切都要靠自己，能承担，但我也会累，好想靠一下。

55、我想去拥抱你，即便山河阻拦，风雨交加，路遥马远，我都可以跨越重重艰险去找到你，你知我从未惧怕奔赴，唯独你不爱我，会使我连迈起脚尖的勇气都没有。

56、多年以后的某个深夜，你会不会突然想起我，然后泪如泉涌，才发现你曾亏欠我太多。

57、总有某段路，只能你一个人走；总有许多事，需要你一个人扛。

58、再苦再累都要自己一个人扛，生病了没人关心，心里的苦谁知道。

59、第一天这么早感觉自己还可以，第二天就觉得自己扛不住了。

**一切都自己扛的说说句子篇三**

1、多年以后的某个深夜，你会不会突然想起我，然后泪如泉涌，才发现你曾亏欠我太多。

2、突然发现只有彻底感冒一次，才能适应天气。

3、当悲伤太多的时候，一个人已经无法承受，我就把投注在一个人身上的所有煎熬分别来接受。

4、小时候生病了，身边一堆人围着关心，长大后却要学会自己照顾自己，不再期待别人的关怀，终究是一个人扛过了所有。

5、生病是自己最脆弱的时侯，所以要学会善待自己。

6、感冒了，生病了，就自己找药吃，找水喝，如果自己都不心疼自己，那么谁又会心疼你。

7、我不知道为什么有的人自己经历过伤害，知道痛苦，却还能在别人承受同样痛苦的时候踩上一脚顺带撒一把盐。

8、素质大致规定了一个人承受苦难的限度，在此限度内，苦难的锤炼或可助人成材，超出此则会把人击碎。

9、一个人曾经能承受的，两个人现在未必能承受。两个人一起承受的，一个人也许能替另一个人承受。

10、什么时候什么事都可以一个人解决，唯独生病了连思想都变脆弱了。

11、又生病了，不过这次有人来看我，帮我做吃的。还是感觉很暖心。虽然觉得一个人挺好的，但是一个人生病还真的有点扛不住啊。

12、生病了我自己扛，大小事自己做，房子自己住，自娱自乐，生活嘛自己一个人的。

13、或许太多的时候，我并不愿意承受太多的压力，因为我怕自己的努力值不了那些人对我的付出。

14、感冒的节奏，痛的说不出话来，身体痛了好久了只能一个人忍着，痛着，扛着。

15、没有我你一定要好好照顾自己，不要生病了，找一个比我更爱你的女人好好爱下去。再见，我曾爱过的人。

16、个女人想要走的稳当，就要所有的事情自己扛，一个女人想要自由，就得自己经济独立，一个女人想要活的精彩，就要内心足够强大。

17、这个世界啊，靠谁也不如靠自己，凡事自己来，成了习惯了。活的像个男人。

18、太多情绪、压抑得喘不过气。

19、生日一个人过，生病一个人扛，累了就睡吧，反正一个人

20、一个人的日子一定要照顾好自己，因为生病没人会照顾你甚至在意你。

21、有事自己扛，留着眼泪回家自己一个人哭去，学会坚强，学会独立，学会享受孤独，时间长了，也就无所谓了。

22、拉肚子，反胃，头痛，发冷，肢无力，特别难受！生病的时候总是喜欢一个人呆着，不想要被打扰。

23、生病了，记得那年生病自己一个人扛过来的。在心里结合身体双倍痛苦，无处可依的时候，相信自己会更强大。

24、人在生病的时候可能最脆弱吧，一个人在病床上，哭成狗，还好是一个人，调整一下自己。

25、我们笑着说再见，却深知再见遥遥无期。

26、生病难受的时候，没带伞的时候，一个人拎不动东西的时候，遇到解决不了的问题的时候，憋屈无话可说的时候，我都好想你。

27、独立什么概念呢！要适应社会，得自己养自己，什么事都要想，要做，父母不能跟着一辈子，在外要报喜不报忧，有事自己扛！

28、有时候真的没必要用眼泪诉说我有多委屈，因为所有的一切都是我情愿一个人承受的。

29、我总因为一些小事就感觉自己扛不住了，感觉也没有办法去解决，我永远也不会像他那样通透自律强大。

30、有时候为一个人倾尽一切，却比不过别人什么都不做。得不到的总是挂念，共朝夕的总是厌倦。

31、大学要努力啊，虽然更自由，没人约束。但是一切都靠自己自律啊，自己一个人办事可以更好。

32、生病了自己扛着，不舒服也自己扛着，你对我没有一点关心，发烧了头疼，你却关心的\'是别的事，看清了一个人的冷漠和无视17、好像又回到了以前的状态，生病了一个人扛过来，不敢躺下，看着天一点一点变亮，又无止境的失眠，分开也能洒脱一点。

33、生病了就好好照顾自己，谁让你是一个人。

34、说什么朋友让帮忙搬个东西都不肯，有些人真的是道貌岸然，凡事只能靠自己了。

35、所有的事情都自己扛过来，人就该抑郁了。

36、只有在落魄时才懂，愿拉你一把的人何其少。只有在最穷时才懂，再好的感情也难敌现实。

37、突然感到这世界的负担太重，一个人已承担不起，悲伤太多，一颗心承受不了。

38、如果当初没添加你好友，是不是不会有之后的故事，我不知道爱上你是对是错，但我真的快乐过，以前你给过的快乐，现在都陪着我难过。

39、她对生病的他说，好好照顾自己；可她自己生病难受，他却没有有在意过她。

40、我是一个不爱吭声，一个只会有事自己扛，一个不要别人照顾的，一个对自己发狠到极致的女汉子。

41、未来在哪里啊，谁能给我指引方向，一个人太累了。

42、今日不同往惜，不会再有人帮助你的，凡事靠自己，多想想怎么解决吧。

43、天冷会让我加件衣服生病会要我好好吃药只是他不是我一个人的！

44、千万不要把自己的狼狈述说给别人听！因为凡事都靠自己、因为根本没有人会觉的你很可怜！因为没有人会帮你！

45、不要再为前往模糊不清的前程担忧，静下心来做好自己！无事不惹事，有事不怕事！扛起责任，尽心而为！

46、天冷了，你给我悠着点，对自己负责，敢给我生病你试试。

47、每时每分都有人在经历痛苦。只要珍惜当下，做好自己就够了。

48、我最不喜欢等，因为这个期限永远都是个未知数。这个世界最令人难过的爱情是，明知无法终老，却仍难舍拥抱。

49、能忍则忍，可忍的条件是你自己有退的余地。否则就豁出去吧！两败俱伤总比你一个人承受强。

50、我永远不会让你伤心难过，不让你受半点委屈，不会让你一个人承受痛苦，你会喜欢我吗？

51、人是愚蠢的，只有得到痛苦时，才知道放下本就不属于自己的东西。

52、后来你终于成为了别人的故事，而我再也不是那个讲故事的人。

53、一念花开，一念花落。这山长水远的人世，终究是要自己走下去。

54、变形计看完了，心现在很难受，心疼我颖总，生病了还一个人扛。

55、这个世界从来没有坚强的人，因为坚强的人也是脆弱的人。她们之所以坚强，那是因为他们一直脆弱。

56、一个人不去依靠任何人，遇事自己解决，有事自己忍，有苦自己扛，靠自己征服了所有的遭遇，让自己的内心更独立，人生更精彩。

57、我们总是很擅长口是心非，又都希望对方能有所察觉。

58、其实，有些藏在心底的话，并不是故意要去隐瞒，只是，并不是所有的疼痛，都可以呐喊。

59、大概是生病的时候都没有人理，才知道自己有多孤独

60、感冒发烧时谁会安慰我

**一切都自己扛的说说句子篇四**

1、永远记得一句话，凡事靠自己，别人的副驾驶再好，也比不过自己掌握方向盘。

2、要想人前显贵，必得人后受罪，万事靠自己，就永远不会担心哪天救命稻草会突然被人抽走！

3、当你遇到伤心事可以找人倾诉，而我只能一个人承受，这就是我们的区别。

4、为什么一定要告诉别人你所做的一切？别再沉溺在卑微的虚荣里了，自己一个人承受孤独，才是最值得敬佩的。

5、风里雨里一个人，不再期待，摔倒了自己爬起来，受伤了自己舔伤口，生病了自己去医院，有困难了自己扛，自此，你风平浪静。

6、感冒发烧时谁会安慰我

7、后来你终于成为了别人的故事，而我再也不是那个讲故事的人。

8、闯入我生活的人是你，说爱我的是你，说分手的也是你，最后哭的像条狗的，却是我自己。

9、该来的总会来，该过去的总会过去。不能强求，毕竟凡事靠自己。

10、一个人带孩子，不敢让自己生病，乳腺炎发烧，头疼全身酸痛无力，在难受也要忍着，娃还需要我。有时候觉得越来越佩服自己了，加油

11、别折腾了，一个人再使劲，也维持不了两个人的感情，你忙着靠近，他忙着走。

12、看着你们鬓角的银发，我多想时间能够定格，因为我还没成熟到可以一个人承受所有。

13、这个时候特别希望你在身边，不知道以后每个需要你的瞬间你会不在，我不想变坚强，不想所有事情都我自己扛。

14、从来觉得自己能够扛的住各种压力，遇事总能淡然洒脱，却不想原来是自己把自己高看了。

15、他经常对我说暖心的话每天早上和我说早安晚上和我说晚安我生病了让我早点休息不让我熬夜这样一个人却不爱我

16、有事自己扛，留着眼泪回家自己一个人哭去，学会坚强，学会独立，学会享受孤独，时间长了，也就无所谓了。

17、一个人的时候千万千万照顾好自己，你可能不知道自己生病了身边毫无一人的感觉。再难受都要自己扛过去。

18、哪怕我委屈难过哭泣生病胃疼失眠，我还是自己一个人

19、能忍则忍，可忍的条件是你自己有退的余地。否则就豁出去吧！两败俱伤总比你一个人承受强。

20、你该成长了，告别你的孩子气所有的事自己扛，没人会替你走完一生，因为这个世界上除了你父母没人会去宠爱你。

21、一个人，生病了，下雨天，走夜路，除了父母，谁还会关心我！

22、好像又回到了以前的状态，生病了一个人扛过来，不敢躺下，看着天一点一点变亮，又无止境的失眠，分开也能洒脱一点。

23、我真的好羡慕那些一生病就有好多人关心的人。

24、照顾好自己，生病了没人来陪你。没人会替你难受，一个人扛。反正一个人。

25、每个女人都在寻找一个可以依靠的爷们，最后发现，最爷们的是自己，遇事自己扛，没钱自己赚，冷了自己加件外套，饿了自己买个面包。

26、累了，自己照顾自己，伤了，自己安慰自己，痛了，自己给自己疗伤。

27、深夜了，针眼好疼，痛而不言，笑而不语，学会了所有事情都自己扛。

28、不是所有事情都会有人帮你，所以我学会了所有事情都自己扛，不去麻烦别人，更不想去讨好别人、迎合别人，这样真的很累。

29、千万不要把自己的狼狈述说给别人听！因为凡事都靠自己、因为根本没有人会觉的你很可怜！因为没有人会帮你！

30、你之所以会觉得难受，大概是因为你投入了大把时间和精力，到最后却没能得到你想要的东西，那种一瞬间被失落灌满的样子让你感到不值得。

31、当悲伤太多的时候，一个人已经无法承受，我就把投注在一个人身上的所有煎熬分别来接受。

32、原来的自己从来不会感觉孤独的，但是，但是，今年开始周围的人陆陆续续都结婚咯，自己还是单身一人，有事得自己扛，自己解决，突然感觉好孤单，好无助。

33、生病了也要好好照顾自己，没有人比我更爱自己！

34、太多情绪、压抑得喘不过气。

35、世上最心痛的距离，不是你不懂我的悲哀，不明白我的孤寂，而是我即使痛彻心扉，也不能放声哭泣。

36、个人的生活遇到所有不好的事情你都需要自己扛着。

37、总有一场雨，让你猝不及防，狼狈不堪，总有一个人，让你不知所措，遍体鳞伤。

38、多年以后的某个深夜，你会不会突然想起我，然后泪如泉涌，才发现你曾亏欠我太多。

39、今天这个鼻塞哟，分不清感冒还是鼻炎，总之回家吃药睡觉吧

40、感觉自己每次都是扛不住了才真的开始吃药，每次娘亲大人都让赶紧吃药吃了就好，答应的挺好的我就是不动弹。

41、一个人就很好，工作太忙导致的生病难受撑撑也就过去了。

42、避免失望的最好办法，就是不寄希望于任何人、任何事。期待，是所有心痛的根源，心不动，则不痛。

43、突然感到这世界的负担太重，一个人已承担不起，悲伤太多，一颗心承受不了。

44、我不知道为什么有的人自己经历过伤害，知道痛苦，却还能在别人承受同样痛苦的时候踩上一脚顺带撒一把盐。

45、生病很可怕啊，对于我一个没有勇气到针都不敢扎的人。

46、你发个嗯我还是继续回你，我发给嗯就再也没有回复，这就是爱和被爱的差别。

47、小时候生病了，身边一堆人围着关心，长大后却要学会自己照顾自己，不再期待别人的关怀，终究是一个人扛过了所有。

48、是不是你经常被一个人忽略，是不是你生病时的无人问津，是不是你深夜后没有一声晚安，这算不算孤独。

49、我像个路人看着你的生活，心酸的是你的喜怒哀乐全不是为我。

50、如果没人疼，没人爱，就请学会自己心疼自己。

51、孤独就是你设置了一首很好听的手机铃声，却发现没有人给你打电话；明明孤独的要死，却总说一个人最好。

52、所有的痛只有自己懂自己扛，在很久之前就知道的事情不知道为什么还要抱有希望。

53、自己也明白了一些事情。既然在一个该自己闯荡的年纪，就应该靠自己的努力去争取一切，不让父母担心。

54、有事自己扛有苦自己尝有痛自己忍有伤自己疗生活本艰难，又有谁容易，何苦让自己的负能去打扰别人的安宁。

55、以前一个人的时候生病了一个人扛两个人的时候生病了你还是一个扛历史总是惊人的相似。

56、无论受了多少委屈，只有自己憋在心里。不是不想说，只是不知道该怎么说，能和谁说。

57、没有人会一直顺利，愿你更加强大，然后有一天，你可以笑着讲述那些曾让你哭的瞬间。

58、每个人开始都是最良善的自己，只因人世久长，经历了太多的事，与太多的人相处，才不再那么慈悲。

59、生病了就自己照顾自己何必要矫情的说没有人关心。

60、生过一场病后，觉得自己过得好才是最重要的，其它的人或事都无关了。

**一切都自己扛的说说句子篇五**

1、什么都自己一个人扛，难过了，自己听音乐缓解。生病了、自己看医生。努力工作、想要的都能满足自己。

2、感冒了，生病了，就自己找药吃，找水喝，如果自己都不心疼自己，那么谁又会心疼你。

3、有谁能陪我去淋一场让人生病的大雨呢？有谁能收留一颗冰冷的心呢?有谁能在乎我这样一个一无是处的烂人呢?

4、一念花开，一念花落。这山长水远的人世，终究是要自己走下去。

5、长大后甘愿取舍，因为世界太大，时间太少。小时候什么都贪多，可能是因为时间太多，世界太小。

6、我喜欢你，所以希望你被簇拥包围，所以你走的路要繁花盛开，要人声鼎沸。无所依仗的人，万事只能靠自己。

7、拉肚子，反胃，头痛，发冷，肢无力，特别难受！生病的时候总是喜欢一个人呆着，不想要被打扰。

8、生病了，别忙着抱怨，治病先治心。

9、生病了就好好照顾自己，谁让你是一个人。

10、成年人的世界是不是必须做到，难过不声张，有事自己扛！

11、在水影中看到自己的影子，才知道所有的事情需要自己扛，想见你的时候，才发现你不在我身边。

12、慢慢地我们才会明白，时间什么也没带走，它只是教会了我们放下。那些曾经很重要的东西，如今变得不再重要，那个曾经放在心尖上的人，如今被放在了心中的一个角落。

13、心里的苦，冷暖自知，无人能体会得到，其中的个中滋味，只有自己一个人默默地承受，品味。

14、“太多时候你也不一定知道自己走的是心还是暧昧

15、大难不死，他只觉得生活就算再苦再累，都值得活下去。

16、生病了我自己扛，大小事自己做，房子自己住，自娱自乐，生活嘛自己一个人的。

17、我们这代人啊，心里有事，父母不能说，朋友不敢说，所有的事最后都只能自己扛。

18、生病了也要好好照顾自己，没有人比我更爱自己！

19、有时候为一个人倾尽一切，却比不过别人什么都不做。得不到的总是挂念，共朝夕的总是厌倦。

20、我并不是一个坚强的人，但是我能在该坚强的时候坚强。你该明白，有些时候，你必须坚强。

21、每个女人都在寻找一个可以依靠的爷们，最后发现，最爷们的是自己，遇事自己扛，没钱自己赚，冷了自己加件外套，饿了自己买个面包。

22、一个人，生病了，下雨天，走夜路，除了父母，谁还会关心我！

23、不是所有事情都会有人帮你，所以我学会了所有事情都自己扛，不去麻烦别人，更不想去讨好别人、迎合别人，这样真的很累。

24、长点心吧，多少年了，不要下下想别人，想想自己吧。有事自己扛，依赖别人真想给自己几百个耳光。不对自己残忍点怎么对得起自己。

25、累了，自己照顾自己，伤了，自己安慰自己，痛了，自己给自己疗伤。

26、你只是随手给了朵花，我却红了脸，想用余生做代价。

27、突然发现自己是多余的没有人疼爱没有人关心，生病了只能自己一个人扛着。

28、什么是心酸，就是一个人去医院，一个人上手术台，咬牙忍住一切疼痛，不想让家人担心。

29、大病初愈，看人看事不像过去那么简单，因此，不必非得按别人的主意行事。

30、有时，我可能脆弱得一句话就泪流满面，有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。

31、天冷会让我加件衣服生病会要我好好吃药只是他不是我一个人的！

32、有时间请照顾好自己，自己的身体。

33、一个人生病的时候不管是身体还是心理，应该都是最脆弱的时候，仿佛自己是一个被世界遗忘的人。

34、曾经的我，也被人放在心上疼爱；现在的我，身披盔甲有事自己扛。

35、曾经我不知道没有伴侣了自己该怎么办，后来才明白一个人也可以扛下所有事，自己还是很坚强。

36、成熟的标志就是遇事自己扛，不吐槽！！！自己开的头，后果勇敢承担！

37、一个人就很好，工作太忙导致的生病难受撑撑也就过去了。

38、可能等到有一天，你也爱一个人像我爱你一样，你就会知道我有多累了。

39、多年以后的某个深夜，你会不会突然想起我，然后泪如泉涌，才发现你曾亏欠我太多。

40、累了，厌了，倦了，醉了，该分了

41、无论如何受伤都要坚强，人心本就薄凉，凡事都要自己扛。

42、持续性的头疼，脾气易暴躁，还会莫名其妙的伤心想哭，我这是怎么了，感觉自己扛不住了。

43、生活真的好累啊，我真的怕自己扛不下去，有些话不是谁都能跟说的，现在摆在面前一个选择，挣钱，或来个意外之财把所有事情都解決了。

44、感觉出了校门，一切都很难，以为自己有能力扛过去，结果遇事下一秒就开始感动的哭鼻子。

45、从今以后，努力坚强，乐观向上，难过不声张，遇事自己扛，困难自己解，苦楚自己熬！

46、一个不小心，我就成为了魔都的沧海一粟，过上了早起赶地铁的日子，父母年龄大了，有事也希望自己扛着。

47、闯入我生活的人是你，说爱我的是你，说分手的也是你，最后哭的像条狗的，却是我自己。

48、自己可以做到的事情不用求别人，自己做不到的事情就想办法尽力去做到，反正靠谁都不如靠自己来得痛快。

49、或许太多的时候，我并不愿意承受太多的压力，因为我怕自己的努力值不了那些人对我的付出。

50、上天赐我一个女儿身，我却活成了男儿心，不会撒娇、不会说话、有事自己扛绝不会声张。却忘记了会哭的孩子有糖吃。

51、一个人生病的日子太难熬，但是要坚强！

52、一个人的失眠，一个人的空间，一个人的想念，两个人的画面，是谁的眼泪，是谁的憔悴，洒满地的心碎。

53、生活不易，谁都会有难过的时候，只是不便声张，有事自己扛，任凭伤痕累累，撑过去匍匐前行，风景仍旧傲立。

54、困难自己面对，遇事自己扛起。委屈压在心里，泪水流在夜里。

55、遇事，寻求别人的帮助；而我遇事，自己抓狂，自己扛，咬碎牙齿，往肚子里咽。有时候，确实心疼自己！

56、大学要努力啊，虽然更自由，没人约束。但是一切都靠自己自律啊，自己一个人办事可以更好。

57、向来都是遇事逃避的性格，现在把所有困难都当是历练，扛过去自己会更优秀。

58、我真的好羡慕那些一生病就有好多人关心的人。

59、成熟就意味着你要做到难过不声张有事自己扛这里的天，很好看啊，我想和你一起啊。

60、突然发现已经到了那个上有老下有小的年纪，遇事自己扛，告诉自己必须要坚强。

**一切都自己扛的说说句子篇六**

1、突然心里很酸，也许生病的人就是这么脆弱吧一个人熬过所有的心酸，也许就蜕变了。

2、素质大致规定了一个人承受苦难的限度，在此限度内，苦难的锤炼或可助人成材，超出此则会把人击碎。

3、永远记得一句话，凡事靠自己，别人的副驾驶再好，也比不过自己掌握方向盘。

4、有事自己扛，留着眼泪回家自己一个人哭去，学会坚强，学会独立，学会享受孤独，时间长了，也就无所谓了。

5、突然感到这世界的负担太重，一个人已承担不起，悲伤太多，一颗心承受不了。

6、后来我终于知道，他并不是我的花，我只是恰好途径了他的绽放。

7、你发个嗯我还是继续回你，我发给嗯就再也没有回复，这就是爱和被爱的差别。

8、最令人难过的是，我用整个青春和最好的爱，教会了他如何去爱一个人。

9、上天赐我一个女儿身，我却活成了男儿心，不会撒娇、不会说话、有事自己扛绝不会声张。却忘记了会哭的孩子有糖吃。

10、你们知道那种感觉么，生病了给自己找药，却换来家里人的一顿骂。

11、你该成长了，告别你的孩子气所有的事自己扛，没人会替你走完一生，因为这个世界上除了你父母没人会去宠爱你。

12、凡事不论成败，只要经历，这一生本就是为了不输给自己而已。

13、所有的事情所有的委屈、疲惫，自己开解自己消化，自己扛，你不能说，因为没有人想听。

14、当你遇到伤心事可以找人倾诉，而我只能一个人承受，这就是我们的区别。

15、千万不要把自己的狼狈述说给别人听！因为凡事都靠自己、因为根本没有人会觉的你很可怜！因为没有人会帮你！

16、好想有个人现在陪着我身边。每次孤单难受生病的时候，都是一个人。

17、如果没人疼，没人爱，就请学会自己心疼自己。

18、你要照顾好自己，毕竟生病了也没人陪

19、说好的凡事靠自己，怎么遇到事还是期待别人帮忙呢？谁会设身处地为你着想吗？

20、一个人的日子一定要照顾好自己，因为生病没人会照顾你甚至在意你。

21、今天生病了，没有一个人关心，只能自己扛了。

22、我想做一个坏人，不是软软的没脾气的，遇事只懂自己扛而不知反驳的傻子。

23、我有一个男朋友他叫没有人，我生病的时候没有人照顾我，我开心的时候没有人陪我一起开心，我难过的时候没有人。

24、我们笑着说再见，却深知再见遥遥无期。

25、我本身就是个不喜欢热闹的孤独患者，偏偏你就像大众情人，身边挤满了人。

26、成年人的生活就是有事得自己扛，不要希望别人能体会十分之一，但凡有那么一两人能懂你，就值得感恩一生了。倘若不能懂，也不该责怪，浅交即可。

27、无论你累不累，都无路可退，遇事一个人扛，有泪一个人忍，可以依靠的只有自己，除了坚强别无选择。

28、大概是有事自己扛，遇到困难也不再大悲大哭，前方路很长。

29、毕竟好男人不是那么好找，如果你生病了有一个人不是让你多喝水而是送药，你就嫁了吧。

30、需要你的时候，你就一句快睡觉打发我。我学会了，以后有事自己扛，我不需要你了。

31、小时候生病的时希望自己一个人去看病证明自己长大独立了。长大后生病一个人去医院真是脆弱的体现。

32、其实，有些藏在心底的话，并不是故意要去隐瞒，只是，并不是所有的疼痛，都可以呐喊。

33、又生病了，不过这次有人来看我，帮我做吃的。还是感觉很暖心。虽然觉得一个人挺好的，但是一个人生病还真的有点扛不住啊。

34、并不是所有的痛，都可以呐喊，也不是所有的爱，都可以表白，不要过分展现你的悲伤，因为，谁都没有比谁生活得容易。

35、一个人的时候千万千万照顾好自己，你可能不知道自己生病了身边毫无一人的感觉。再难受都要自己扛过去。

36、有人即使有男票，但生病了还是一个人

37、我最不喜欢等，因为这个期限永远都是个未知数。这个世界最令人难过的爱情是，明知无法终老，却仍难舍拥抱。

38、一路走来感受到什么叫人心难测，体会什么叫人情冷漠，曾经低三下四求过人，昔日陪尽笑脸讨好人，结果遇事了没有人帮忙，还不都是自己一个人扛。

39、疼吗?疼也不要说，有事自己扛着，别人不是你，不会懂你。

40、我需要的不是说生病让我去吃药，而是生病却给我送药的一个人

41、这么多年了，生病了自己扛，逛街一个人，吃饭一个人，就是这样的我一个扛下了所有。

42、累了自己扛，痛了自己忍，苦了自己尝，伤了自己疗，唯有自己，也只能自己！

43、个人的生活遇到所有不好的事情你都需要自己扛着。

44、无论受了多少委屈，只有自己憋在心里。不是不想说，只是不知道该怎么说，能和谁说。

45、永远不要高估自己在别人心目中的位置，也许你在别人那里啥也不是，还沾沾自喜。要记住你只有你自己，所有的事情都要自己扛！

46、生病时，一个人挺难过的，谁懂啊。

47、生过一场病后，觉得自己过得好才是最重要的，其它的人或事都无关了。

48、不需要每天被帅醒，颜值自己有，不需要被照顾，从不生病也不矫情不需要有人买单，自己可以赚足够的钱那你还要男朋友干嘛。

49、求人不如求己靠谁不如靠自己，遇事微笑对待生活善良对待他人。

50、没有眼泪，没有思想，安安静静。

51、累了，自己照顾自己，伤了，自己安慰自己，痛了，自己给自己疗伤。

52、每个女人都在寻找一个可以依靠的爷们，最后发现，最爷们的是自己，遇事自己扛，没钱自己赚，冷了自己加件外套，饿了自己买个面包。

53、通常情况下我不会发朋友圈告诉大家我生病了，但今天我发了，我必须发，我要委婉的告诉我的导师我输液了，不能写论文了，就酱。

54、一念花开，一念花落。这山长水远的人世，终究是要自己走下去。

55、人要一直都坚信万事都要靠自己，把希望寄托在别人身上等于没有希望。

56、你谈了多少感情说了多少遍白头到老最后没有一个和你走上红地毯有些人可遇不可求你要等不要心急

57、说什么朋友让帮忙搬个东西都不肯，有些人真的是道貌岸然，凡事只能靠自己了。

58、再苦再累都要自己一个人扛，生病了没人关心，心里的苦谁知道。

59、一个不小心，我就成为了魔都的沧海一粟，过上了早起赶地铁的日子，父母年龄大了，有事也希望自己扛着。

60、所有不管好的坏的事情，都得你自己扛那些辗转难眠的崩溃的日子，终究还是熬过来了请你别再重蹈覆辙愿上半年所有的遗憾，都是下半年惊喜的铺垫。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找