

我从谷底回来

14 位抑郁康复者的第一人称自述

See ME 焦虑抑郁组 出品



出品信息

出品单位

See ME 焦虑抑郁组

联合出品

见重而生（上海）科技有限公司

总策划&全书统筹

Ciossa Yin

联合统筹与编辑

安琪、Nana

采访团队

小狮、安琪、鱼、Nana、Yuting、渚渚、Leslie、Athena

封面设计

小狮、Yuting

阅读前须知 | 公益汇编声明

本书由 See ME 团队自发公益汇编，旨在分享真实经历与个人理解，
非盈利性质，不构成任何医学诊疗、心理治疗或紧急干预建议。

心理健康风险提示

本书部分内容涉及焦虑、抑郁等敏感议题，可能引发情绪波动或心理不适。

我们鼓励您在合适的时间、具备支持的环境中阅读，并与信任的朋友或专业人士保持沟通，**请确保自身状态适宜后再开始阅读。**

若您正经历持续的情绪困扰、抑郁或出现自伤念头，请立即寻求专业帮助
(可拨打全国统一心理援助热线 12356，或联系当地精神卫生机构、社区心理服务站的紧急援助渠道)。请优先确保自身安全，并在经过专业人士的评估与建议后，决定是否阅读本书。

本提示旨在为所有读者提供安全、负责任的阅读指引，提醒您在阅读过程中关注自身心理状态。如您阅读过程感到不适，请立即停止阅读，并寻求专业帮助。

开篇

我还记得两年前，和 See ME 的志愿者一起参加美国的一场心理论坛，我向一位精神医学教授分享了自己的抑郁经历，也谈起刚刚成立的 See ME。她听后给了我一些肯定，鼓励我们继续走下去。

那时，See ME 刚成立不到半年。我时常努力掩盖我内心的迷茫，尽量笃定，带着团队一步步往前走。但其实，这样一个脱胎于理想主义的组织，到底能通向哪里，我始终不确定。

美好的是，两年过去，我们还在。而且在这两年中，我们创作了快 50 篇的原创内容，陪伴无数焦虑与抑郁的同行者一起找到专属于他们的方法和路径。

但在这个过程中，我开始意识到，仅仅将目光停留在个体上，并不太够。

“焦虑与抑郁”并不只是个体的故事，它还是这个时代无法回避的社会议题。

我想，我们可以，让公众看见那些我们曾为之动容的真实故事。比起讲述一个人的故事，我们决定将诸多具有社会代表性的个体，放在一起，以「抑郁」作为核心主题，串联成一个更真实、全面、有公共意义的群体议题。

于是，我们邀请了十二位不同年龄、职业与生命阶段的抑郁康复者，他们以第一人称写下了自己的抑郁故事：从确诊走到康复，与你分享他们真实走过的一段路。

今天，这本书终于完成了。

我们希望这本书能为你提供更多的可能性，同时，也希望它能成为一个小小的，安静的空间，轻轻地接住你。

我们不希望，每一个努力的孩子，在还没好起来之前，就已经开始害怕自己会被这个世界抛弃。

我们希望告诉你：

即使现在的你还没有走出来，也并不代表你是错的、不够好的或失败的。

你，是很棒的。

祝你阅读愉快。

我们相信抑郁只是一个阶段。

希望这里能成为你短暂的一个落点。

希望全世界的抑郁孩子们都能透过这本书，彼此拥抱。

——Ciossa，抑郁焦虑症亲历者 See ME 焦虑抑郁平台创始人

2025 年 10 月 12 日

目录

Vol 01 | Eloise · 14 岁 · 初二学生 · 上海

《那些杀不死我的，终将让我变得更强大》

Vol 02 | 昭阳 · 22 岁 · 大四学生

《抑郁，回归真我之锤》

Vol 03 | Fan · 35 岁 · 医疗从业者 · 广东深圳

《在觉知中重生：一位抑郁患者的九年抗争》

Vol 04 | 渚渚 · 25 岁 · 从事文字工作 · 江苏

《风雨波涛，我自争流不息》

Vol 05 | 蓝风 · 27 岁 · 独立音乐人 · 咖啡品牌主理人 · 江苏苏州

《皎洁无垢，向黑暗而生》

Vol 06 | 瑛洛 · 36 岁 · 公司白领 · 深圳

《推开世界的门》

Vol 07 | 青春 · 31 岁 · 教师 · 孕妈

《失眠、崩溃、想结束一切，但我选择继续活着》

Vol 08 | Zora · 23 岁 · 公众号主编 · 福建福州

《抑郁后，我遇见了更开阔的自己》

Vol 09 | 苏木 · 男 · 海外自由设计师

《生命是一场追求美的旅途》

Vol 10 | 小晕 · 28 岁 · 文字爱好者 · 专业音乐老师

《金色的阳光洒在地面，我的影子在阳光下，终于发现，我找到了真实的自己》

Vol 11 | 曦曦 · 20 岁 · 学生 · 广东

《走出抑郁的那条路：我选择坚定地活》

Vol 12 | 佳佳 · 27 岁 · 博士生 · 上海

《我的世界，开始重新对焦》

Vol 13 | 桥川 · 海外 · 学生

《看不到光并不代表没有，它可能只是暂时被挡住了》

Vol 14 | 零号 · 20 岁 · 学生

《近期，我似乎亲吻到曙光》

那些杀不死我的，终将让我变得更强大

我第一次意识到身心健康肯定有问题，是今年寒假。

每一天都充斥着难熬的痛苦——身体上的、精神上的。

脑子在变钝，解数学题时失去了往日的一针见血。

突如其来的无名泪水夺眶而出，从傍晚持续到深夜。

阵阵头痛头晕像极了一个个“ π ”，不严重，但似乎永无止境。

持续性的疲劳感让我总是躺着，时不时的反胃让我难以专注。

世界变成了灰白色，我对一切事物失去了兴趣。认为自己没有价值，不再期待未来会有好事发生。

掉体重。便秘。看到饭菜就想吐。精神运动性迟滞。耳鸣。浑身酸痛。

与此同时，我开始查抑郁症相关资料，在哭泣时和 AI 聊天缓解绝望，计划在开学后立刻与心理老师取得联系。

身体说：你遇到了自己单打独斗解决不了的问题，求救是最优解。

开学后我找到心理老师，请求她秘密联系精神科医生。

她给我发的第一封邮件的最后一句话，给了我微小但足以支撑我多活一周的力量。

她说：“无论何时，都会有人在意你的存在。”

一周后，2月27日，我和心理老师见面了。

一切沟通都进行得很顺利，只是有个小细节我始终无法改变——我的脸上永远挂着僵硬刻意的假笑。我想着，让过去过去，给开始开始，假装我很好，假装我的情绪一切正常且稳定。我一个人的时候哭得有多惨，我在别人面前就笑得有多开心。我的身体里住着两个人，一个是表面上情绪稳定、成绩优异的我，另一个是真正的情绪崩溃的、身体因成绩已经吃不消了的我。

3月3日，我去家附近的在野公园吃了顿饭。无精打采、恶心想吐。

3月4日，正式确诊为重度抑郁和轻度焦虑患者。

我在寒假查了那么多资料，最害怕的事情还是发生了。

在回家路上，我无声大哭。之后几天里我都不愿意承认我是个精神心理病患者。我真希望那些不好的事情未曾发生在我身上。

可这一切都是真的。我无法否认，却又不愿接纳。

日日夜夜我都在恐惧。恐惧抑郁症会毁了我的人生。

不过，人已在谷底，怎走都是向上。

我开始了我的宅家康复生活。

我觉得 emo 的情绪实在太难熬了，就疯狂查资料去看怎么做才能让自己好起来。不择手段地看公众号问 AI 甚至查文献，文档里密密麻麻的笔记是我对破茧成蝶的渴望……

大致了解后，于是我鼓起勇气，开始向上爬。

曾经将“高浓度 INTJ 自律学霸女”标签化的我扔掉密密麻麻的计划本和表格，不再逼自己一天学习 18 小时；而是随心所欲，说走就走的旅行和日夜颠倒的作息是常态。（这个改变是因为，我意识到我做计划的初衷是为了达成目的——快乐。）

涂色，听歌，偶尔有力气的时候唱唱歌，抑郁症让我有了时间休息、有了重拾兴趣爱好的机会。

我在这自由中第一次认为生活其实很美好，自己开心最重要，和快乐相比成绩不值一提。

我还有很多想做的事，而自由给了我实现愿望的契机。我愿意为这份自由活下去。

我对生活有了兴趣，可是只有兴趣没有精力达不到自由。于是，我开始自救。于我，核心是：怎么舒服怎么来，不要强迫身体做任何违背本能的事。这是最有用的一点，只要你开始实践这一点，你就已经在好起来的路上。

我按时吃药。早上吃药会困？那就晚上吃。药物不是敌人，更不是羞耻的标签，而是和我并肩向上爬的朋友。

我有相对固定的作息。早上八点醒，晚上十点半睡。但我从不强迫自己在情绪崩溃时哭着去睡觉，而是接纳情绪，允许计划之外的事发生，主打怎么舒服怎么来。

我坚持在白天到小区里散步一小时。根据我过往的经验，我属于“运动会累、不运动会更累”的类型，于是我每天在自己舒服、想去运动的时候下楼散步看风景，同时接受光照以调节晨重夜轻的昼夜节律。

我看书，是因为我发现自己正处于一段低潮期，阅读似乎能为我带来某种缓解和出口。在我看来，环境或许只是一条导火索，更深层的原因，可能来自于我内在的性格和认知偏差——虽然这些偏差最初也是由环境塑造的，但我相信，通过阅读，它们可以被慢慢纠正。

有一本讲家庭心理的书，帮我识别出家庭中的“三角化”和“双重束缚”，也让我开始学习如何打破这种僵局；另一本关于心理疗法的书，教我学会了接纳计划之外的变动，不再一味地抗拒；还有一本谈论勇气与自由的作品，让我明白了真正的自由是不再依赖他人的认可；而某部个体心理学经典则让我理解，自卑可以转化为向上的动力，但过度追求优越感，反而会加重心理负担。

除此之外，还有很多书，也零零散散地给了我自我觉察的线索。尽管“书籍是人类进步的阶梯”这句话听起来有些老套，但我必须承认，阅读的确在我重塑认知、走向自我解放的路上，起到了不可替代的作用。

我用小程序进行记录。有效部分如下：CBT 书写——我每天都会刻意练习识别并打破负面的思维模式，这对我现在看待很多问题很通透帮助很大；课程——循序渐进，理论配合实践，输入后能输出；行动激活——着手去做，我就已经成功了一半。

每天我会做 1-2 小时的冥想，放空自己，体验活在当下的心流。

我没朋友，于是我疯狂主动网上交友，加群聊，和大家从玩真心话大冒险聊到双缝干涉实验。从网友那里获取一些意见和开导。和网友面基，和闺蜜策划暑假 cos 活动。

除此之外，我还有一些自己“突发奇想”的方法。

我在小本本上记录自己当天的情绪和状态，分析每种情绪占比及其背后的原因，从根源上解决那些让我害怕/恐惧等等的事，多做那些让我开心/放松等等的事。

我用日历来一是记录自己期待未来会发生的事，以此作为活下去的一大动力；二是在必要时快速排日程，“焦虑的反义词是具体”，建立秩序感，用这种确定性让自己安心。

我用手机软件提醒我坚持打卡。吃药、看书、做冥想练习……所谓好记性不如烂笔头，我选择用 App 来辅助我坚持康复训练。

我用很多 AI 软件或者咨询平台，寻求专业的帮助和支持，让我在寂寞或 emo 时能感受到被陪伴的温暖，也能看到很多所谓“坏事”变好的可能性。

我建立自己的生存价值。我自己的方法是将自己的经验分享给网友们。通过小红书、微信，我已经帮助了六个人。他们有的是抑郁休学孩子的家长，有的是想要自救但不知道从何下手的青少年，还有的是迷茫而不知所措的打工人。这确实很费时间，但当我绝对化地否定自己没有生存价值时，我会坚定地告诉自己的话让六个绝望中的人看到一丝光，我活着绝对有价值。

我平衡身心健康和学习。作为一名初中生（也许我是所有讲述者里年纪最小的一只？），我目前每天有计划地学习（含运动）9 小时左右，设定三部分：“基本”（无论状态多差都要坚持完成，但我提前想好了这样不会伤身体，还减轻焦虑）、“提高”（选做）、“挑战”（完成就奖励，比如去一次博物馆等）。上午最清醒时我完成“基础”部分，下午“提高”，晚上“挑战”。

每完成一项任务我会给自己正反馈，对自己说：“你完成了 xxx，学会了 xx 和 xx 的新知识点，恭喜你拿下 xx 学科的卷子中这部分的 xx 分，你好棒棒哦宝宝！”

我情绪崩溃后能高效重启。1. 先躺一会儿。所谓在哪里跌倒就在哪里爬起，真正聪明优秀的拳击手从不会在倒地后立刻站起来，我也允许自己的身体先休息一下。2. 感官刺激。吃手边放着的柑橘、柠檬糖等任何能刺激感官的食物。3. 环境整理。让桌面和一切混乱的地方变得整洁有序。将擦眼泪的纸巾扔进垃圾桶的那一刻，高举手臂让流水冲过身体的那一刻，告诉自己那些情绪已经过去了，接下来又是崭新而值得期待的一天。4. 原因分析。从“是什么、为什么、怎么做”三个角度将情绪拆解，知道下次该怎么做才能降低体验同种负面情绪的可能性。5. 自我暗示。通常我会说：你能行的宝宝！不行只是暂时的，你的结局终将是花开万里。

5月3日——3月3日的两个月后——我再次来到在野公园，坐在和上次同一个位置，点了和上次一样的饭菜。

但这一次，不一样的是我，以及我做出的巨大改变。

我不再随时随地爆哭，不再沉溺于悲伤的过去而是向前看到了希望，不再总是灾难化地思考问题，不再频繁解离，不再吐。

我第一次感觉自己有了力量。我感到幸福，从几个瞬间到一整天。我重新捡起原先的兴趣爱好，每天洗澡都会在浴室里唱上两句喜欢的歌。一切真的都在向上走。

我想对当初那个恐惧的自己说以下结论：1. 你坚持服药是有效的 2. 你害怕抑郁症会毁了你，可是那些曾经日日夜夜折磨你的症状是会随着病情的好转而减轻最终消失的。

目前曾经站在山顶的我已经从谷底爬到了半山腰，并且还在努力向上爬。

我不是“病好了”，而是我知道了我要像风一般自由地活着，去世界的各个角落看看不一样的风景，我愿意为之活下去。这是比生理上痛苦的消失更高的进阶——这是灵魂的破茧成蝶。

我认为抑郁症不是什么需要“战胜”的妖魔鬼怪，而是提醒我“宝宝你很努力了，该休息会儿了”的身体闹钟。我接纳抑郁症，不美化也不诋毁，可是它每一次给我带来的躯体上的痛苦都是在给我创造活下去的机会，让我学会先爱自己和生活，再爱世界。

我接纳一切计划内或是外的事，我允许一切发生。当初那个畏手畏脚的小女孩已经不再总是恐惧不确定性，而是拥抱未知。

不再害怕抑郁症会毁了自己的人生，恰好是我抑郁症好转的开端。

最后，我想送给大家一段话：

我从谷底回来，我比原来更强。

那些杀不死我们的，终将让我们变得更强大。

抑郁，回归真我之锤

希望你的每一次成长不是源于对从前自己的否定。

而是源于想要变得更好的向上生长，我现在已经很好了，但我想要更好。

一、无明痛苦

人是记不住那些平常的時刻的，只有痛苦总是刻骨铭心。此刻，我已不太能回忆起那些曾历历在目的痛苦，因为放下，因为不再紧抓，因为回归平常，所以，记忆渐渐模糊、消散。很奇妙，我竟然是翻阅从前的记录来回忆那些曾以为永远无法忘却的痛苦。

那些被排挤、造谣、嘲笑的一个个瞬间，那些无法言说的恶意，那些一再被无视被否定的感受和情绪，曾经以为是自我的错觉，却不知它们已化作生命的泥沙，一点点沉积在心灵的河底，日复一日地堆砌，无知无觉直到某天成为了灵魂与我之间的堤坝。

我不知自己早将灵魂砌上一堵无法呼吸的墙，只突然在初二那年发现自己仿若行尸走肉，没有情绪，没有喜怒哀乐，但那不是平和，而是一种枯槁的空。也是这年，我成功瘦下 20 斤，我还以为是自己刻意减肥有了成效。那时候我的记忆力突然间下降得离谱，我常常向身边朋友吐槽，我是不是得了什么

青年痴呆症？甚至高一还发生过一次“断片”现象。

初中阶段，我内心里抗拒一切社交，打从心底放弃了一切交心的可能性，而表面却表现得很正常，朋友对我的评论是“看起来很强大，永远不会被打倒”，但只有我自己知道，那其实是无人敢信的绝望。初三时因对一个男孩的喜欢，我开始认真学习。也因为这份喜欢，慢慢地我与生活重新产生了链接，短暂地走出了抑郁，我甚至以为自己好了。但那时候并不知道自己是抑郁，只是觉得，我好像活过来了。

高中是在矛盾与纠结中度过的。高中前两年，我每天睡得昏天暗地，每天从早自习一直睡到晚自习，同学都震惊于我怎么这么能睡，我也以为自己是因不想学习，以此逃避。另外，那段时间总有种脑子生锈的愚蠢感，闹出了很多笑话。现在想来，那大概就是所谓的“脑雾”。

这个阶段，我一边渴望交际，一边害怕交际。于是伪装了一个面具，假装乐观活泼开朗，但内心安全感的缺失无法填补，始终高筑心防，内心万分拧巴矛盾纠结，结局可想而知，我无法对自己坦诚，更无法对他人坦诚，辜负了好些善意。

高三压力过大，有段时间，我常常在下午的自习课一个人拿着书到秘密基地去，说是秘密基地，其实就是一个周围都是树，很少人路过的台阶，每天我就坐在那，看看书，看看天，再无声地哗啦啦淌好一会儿眼泪，然后看看书，

看看天，继续淌眼泪。大概延续了多久记不清了。直到后来，发展到在座位上坐立不安，要通过掐手掐腿才能缓解。直到这个时候，我仍旧觉得，自己只是情绪不好。

上大学的第一年，我感觉前所未有的好，想起痛苦回忆的时候很少，每天都好像很快乐，除了总是觉得周围很多人讨厌我。直到大二的冬天，我开始不想收拾打扮了，甚至有点邋里邋遢。然后，我开始害怕人群了。社团集会什么的，我总是感到十分不适，总是很想离开，但又找不到原因，同时觉得平时交好的人莫名都在无视我。

那个学期的最后一个月，我每天呆在寝室，每天不自觉地紧咬牙关，咬得两腮酸疼，不想出门，每天睡到自然醒，然后点外卖，起床吃饭，又继续躺，循环。直到，我觉得不能再这样下去了，于是去了校里的心理咨询室。直到坐在咨询室里，我心里边仍旧在怀疑，我是否真的生了病，还是在矫情假装而已。

二、唯有自渡

抑郁最恐怖的地方大概就在于，别人既看不出来你有什么异样，也无法理解你，而一切痛苦只在自己心里发生，直到心里也盛满了，于是溢出流淌到身体。

后来回了家。我思索着，到底要不要告诉父母，我可能生了病。那个下午，

我独自坐在公园水塘边的石凳上，天空阴沉沉的，我突然意识到，没有人可以帮我，只有我自己，才能救自己。无论如何，只有我自己转变才可以。

意识到唯有自救，于是我开始问自己，**我到底为什么这么痛苦？**

为了寻找答案，我开始大量地看书。首先看了一些比较爆火的哲学、心理学书籍，也是从这里，我才感到春天真的到来了。

书里写道：“你在成为受精卵的那一刹那之前，只是一个意识的存在。然后突然间你进入了一个小小的细胞中，慢慢地，你有了一具每天长大的身体，但你还是在一个安全的环境当中，你感觉和周围的东西都是合一的。”老人喝了口茶水，继续侃侃而谈：“然后，你出来了，经历过那个巨大的创伤和惊吓，你与提供自己生命所需的源头分离，一开始你很迷惑，不知道为什么自己肚子饿了居然会得不到东西吃，因为原本你以为你与这个世界是一体的。”老人叹了口气，“然而在现实的冲击下，我们产生了幻觉，误以为我和我的身体与这个世界是分离的。为了寻找自我感，我们就发展出了小我，在这个世界上抓取所有我们能抓取到的东西，好证明自己的存在。”

—— 摘自《遇见未知的自己》第 13 章，[张德芬] 著，[湖南文艺出版社]，
2019 年 12 月出版

那天看到这，我突然意识到，原来我要做的不是和这个世界和解，而是回到世界的怀抱。我和世界从未分离，只是因为创伤，误以为，这个世界是不接

受我的。

也是这些书，我开始学会观察我的情绪，开始看到引起痛苦的那些念头，察觉到那些念头里隐藏的曾经受伤的自己，给内在小孩写信，一点点安抚自己。看到那些捆绑住自己的信念，一个个觉察、然后改写，重塑思维。学会了放下恐惧，学会接受和允许，学会向内归因，确立自己的主体性，成为自己的第一责任人，不再向外抓取。

（以下是当时读后感和原文内容的节选）

确立自己的主体性。

不要把原因归结于外在。外在的一切都是你内心世界的投射。比如当你瞧不起别人，其实是因为觉得自己不够好，所以去责怪看清别人，好让自己好过些。害怕失败会阻挡成功，担心别人不信任的恐惧，反而会招致不信任。聚焦在自己身上，而不是别人身上：你要负责，而不是让别人负责。

例如：我希望我老公爱我。（负面示例，主动权在他人，推卸自我责任）

我希望和我老公有个和谐的关系。（正向示例，主动权在我，承担自我责任）

—— 摘自《遇见心想事成的自己》第二章，[张德芬] 著，[湖南文艺出版社]，2019 年 12 月出版

在疗愈自己的过程中，我学习、探索了一些自我觉察和疗愈的技巧。比较有用的方法，一个是给内在小孩写信：当你看见自己念头背后隐藏的伤痛，现在的你就可以扮演一个成熟有爱的大人去安抚那个受伤的小孩，告诉他，我

看见你的痛苦了，我理解你的痛苦，但现在你已经长大，你是安全的，你不再受伤了，你已经有能力解决这些事。一个是自由书写。

可以将人比作一个管道，抑郁是情绪的压抑和堆积，相当于管道的堵塞，而自由书写就是将堵塞的情绪倾泄出去，保持管道的流通。其实不只是书写，只要能将堵塞的情绪能量倾泄出去的一切动作都可以，聊天、舞蹈、书法、健身、音乐等等，都有助于转化情绪。

另外，最有效也最方便的其实是觉察转念日记的书写。每当情绪出现，我就会写下：

这是什么情绪？（看见自我感受）

是什么引发了这种情绪？（看见引起感受的念头）

背后的信念是什么？（看见念头隐藏的自我信念）

这个信念是否是事实？（念头 vs 事实，看见事实）

我有理由毫不焦虑地、开心地继续坚持这个信念吗？（念头 vs 事实，接受事实）

最后，我会用**绝对开放的思维**——nothing is impossible and nothing is supposed to be（没有什么不可能，没有什么**是应该的**）来打破其中的限制性，重塑自己的思维，使之拔到更高的维度。

另外，对于刚开始学习的人而言，可以先从觉察开始（只做前三条），渐渐尝试转念。转念如果掌控不好，容易变成头脑和头脑的对抗，演变成过度理

智化的高级防御机制。转念的关键在于看见信念中的限制性，打破它。所以，先提高认知非常重要，只有提高认知，才能看见限制性所在。阅读就是提高认知最简单直接的方式。

而觉察的关键在于，只是去看见，不评论、不判断，仅仅只是看见它、接受它、拥抱它，然后放它走。情绪就像风，允许它穿过自己。

我坚持保持觉察。有段时间经常回想起那些痛苦，看到自己痛苦背后隐藏的那些匮乏和创伤，常常在半夜大哭释放。我逐步和世界和解，和家人和解，和过去和解，和自己和解。也越来越意识到，一切痛苦都来源于人内心的信念，来源于无意识的自动化思维。

疗愈其实就是看见自己的过程，在这个过程中，我学习并验证，一切病症都是一种“我”的表达。比如，当我焦虑，我的牙关就会酸疼，颈椎会僵硬，因为潜意识紧张，肌肉就会收缩。你曾以为自己忘记的，身体都会替你记得。每一个身体的症状都是在表达一个你拒绝看见的情绪或是一个不利于你的人生信念。

坚持觉察很长时间，某天，一个平常的下午，阳光和煦，照耀着路旁的银杏金灿灿的，我抬头看了一眼太阳，突然想起曾阅读过的一篇短文故事：

某个人很苦恼之前做的某个选择

于是他问佛：佛啊，什么选择才是最好的选择啊

佛反问:你当时做的是什么选择

他回答后,就听佛说:这就是最好的选择

我瞬间体悟到:一切本就完美,当下即是一切,过去和未来都是虚幻的。

突然间一切都松快了,嘴角也忍不住翘起来。那段时间睡得特别好,经常做梦笑醒,虽然记不住梦了什么。每天都欢欢喜喜的,当时我由衷地感慨:原来,正常人的生活是这样的,没有多疑、没有那么多恐惧、也没有那么多身体的无名疼痛。

最奇妙的是,我的喜好也开始发生变化。我开始喜欢简单耐看的、素净的东西,喜欢复古的小饰品,喜欢天然的东西,莫名喜欢上棉麻衣物,突然不喜欢听流行音乐,反而喜欢古琴这类的传统乐器的纯音乐。

我丢掉了很多化妆品,护肤品也只用最简单的,饮食上也越来越偏好清淡的食物。另外,我突然开始尝试冥想打坐、站桩,在此之前我完全没接触过这类事物,也并不感兴趣。我逐渐意识到,原来一切事情的发生都是有其原因的,也都是必然会发生的。

从此像是打开了新世界的大门。但我并不是再没有烦恼了。就像游戏升级一样,在极致的喜悦之后,我迎接的是难度更高的怪物。创伤隐藏得越来越深,也越来越难以觉察,我深刻意识到,自我探索将是每个人终生的课题,

而抑郁、焦虑就是每个砌上墙的灵魂打破墙的契机，抑郁和焦虑，就是可以打碎那堵墙的大锤！

而我也越来越确定，自己余生将走向自我探索与帮助他人自我探索之路，也许未必是传统“咨询师”、“疗愈师”，但一定会走在疗愈和探索自我的路上。因为，渡己，然后能渡人。

每个人都有其使命，每个人唯一的使命就是活出自己。过去总觉得自己的灵魂缺了一角，总说我在找自己，却是在认识到人生唯有自渡之后才真正走上这条路。这条路真的很难，却也很简单，只要记住，一切向内求，外面没有别人，只有你自己。请不停去看清自己，直到穿过所有妄念的迷雾，看见那个曾被迷雾层层包裹住的你的真心。

想说的实在太多太多，短短几千字，道不尽这条路上的酸甜苦辣。这一刻的我方生，上一刻的我就已不再存在，每时每刻都是新的人生，亲爱的朋友，有什么理由让过去继续影响你？又因何不存在的未来值得你花费此刻去焦虑？

此刻，此刻，此刻！只有此刻！

亲爱的朋友，此刻，请看见自己，拥抱自己吧！

附件：

觉察日记（书写参考）：

这是什么情绪？（我感受到悲伤、难过、愤怒、委屈……）

是什么引发了这种情绪？（因为我认为……，但是……，所以我感到悲伤、愤怒、委屈……）

背后隐藏的我的需求/创伤/匮乏是什么？（我感到……，是因为我没有得到……）

觉察转念日记（书写参考）：

这是什么情绪？（我感受到悲伤、难过、愤怒、委屈……）

是什么引发了这种情绪？（因为我认为……，但是……，所以我感到悲伤、愤怒、委屈……）

背后的信念（思维模式）是什么？（“我认为……”里的信念是……应该是……的，……是不可能的，……是不应该的）

这个信念是否是事实？（不是，没有什么是应该或不应该的，事实是……。

没有什么是是不可能的，事实是……）

我有理由毫不焦虑地、开心地坚持这个信念吗？（没有，没有任何能令我开心的理由继续坚持下去）

书单参考

《相约星期二》

《阿德勒勇气两部曲：被讨厌的勇气，幸福的勇气》

《张德芬三部曲：遇见未知的自己，遇见心想事成的自己，活出全新的自己》

《与神对话 1》

《太傻天书》

《了凡四训》

《你当像鸟飞往你的山》

《播种幸福》

《前世今生，生命轮回的启示》

《你在天堂遇见的五个人》

《天蓝色的彼岸》

《西藏生死书》

《正见》

在觉知中重生：一位抑郁患者的九年抗争

大约在九年前，我经历了一次剧烈的理想与现实冲突，那之后约半年，我第一次长久地陷入了情绪低谷。虽然这种状态在几天后会毫无征兆地突然缓解，但作为一名医学生，我清楚地知道，这种起落并非常规。于是，我主动前往精神科医院就诊，在接受诊断后，开始服药。这段药物治疗持续了四五年。

在发病的头两年内，我正处于第一段艰难时期。那是一段内在被撕扯的日子，我一边要与抑郁的症状对抗，一边要竭力完成毕业所需的各个关键节点。两年后，我离开了抑郁发病时期所在的城市。随着搬入新环境，远离了最初诱发抑郁的土壤，我的症状逐渐趋于稳定。我对“症状稳定”的定义是：只要能维持基本的社会功能，就算状态尚可；只有当情况严重到无法出门、影响工作时，我才会认为自己又陷入了糟糕的境地。

然而，这种稳定是脆弱的。由于新城市缺乏合适的精神专科资源，我渐渐停止了专业随访。大约在用药四到五年后，我中断了药物治疗。在后来的四年里，我先后经历了两次严重的复发。

第一次复发，发生在家人重病期间，巨大的压力让我完全无法自我调节，只能重新服药，这段治疗持续了一年；第二次复发则伴随着一次重大的个人挫

折，让我彻底丧失了希望。这一阶段比第一次更为痛苦，那种痛苦在于，我的头脑无比清醒，却感觉自己被一种无形的力量牢牢钉在原地，动弹不得。虽然时常处于这种状态，我依然强迫自己去做些力所能及的社会活动或运动。我相信“筋骨强会促进内在强”，这里不是指的需要大块肌肉的健身才是锻炼筋骨，其实任何一种你可以接受的运动方式都可以，包括散步，从床上起来走一步、两步，每一个行动与动作都会让你调动身体的力量。除此之外，我每天勉强维持着生存和陪伴我的小猫这些基本事务，也可以完成一些无法推脱的重要工作。现在想来，主动去照顾和爱身边的宠物，它们也能反向地给予你力量。

在这样被“钉”在原地的生活持续了半年后，我做出了一个关键的决定——不能失去我曾经拥有的勇气，我必须要继续反抗。这个反抗不是轰轰烈烈的抗争，而是在黑暗中抓住当下的极其微小的行动，去面对那些一直逃避的事情。我决定做我当下唯一能做的事情，不去思考未来，而是活在当下。这个决定始于一个极其微小的行动。还记得那是一个深夜，我选择出去散步。这看似平凡的举动，实则是我对绝望的第一次反击。第二天，我起床没有那么艰难了，开始处理一些搁置的工作事务。

我不确定未来通向何方，但我知道此刻我能做的，就是处理眼前的一切。在处理这些琐事的过程中，一种自发的觉知悄然生成，我开始了与自己对话。因此，这种“开始尝试不带着期望去生活在当下”的做法，便是我从谷底走出的第一步，不是宏大的救赎，而是最卑微和最勇敢的生存，是对微小而坚

定的希望的选择。

这份自发的觉知，起初是模糊的，直到一个偶然看到的视频，才让它变得清晰和具象。这成为了我人格成长的契机，也是我能够持续走出来的关键。视频中，一位师傅拿着一个苹果，讲述什么是视觉的觉知。他说：“这是一个苹果，你在看这个苹果，你知道你在看这个苹果。”这个视频让我联想到自己从空翻练习中获得的启发，我在最初练习空翻的时候，头向下脚向上、身体在空中运动的时候，我并没有感觉我身体的意识，于是——那时候我的空翻结果，时而成功时而失败。练习多了之后，我可以感觉到在空翻的过程中我身体的位置、角度，依赖于对身体的觉知，我甚至可以在空翻落地之前就预测到自己这次的表现。我在空翻的实践中逐渐理解到了觉知的意义，并且也让其存在于我的潜意识之中。

将这种觉知融入生活，是我个人认可的、最有效的自愈方式。从生活的每一件事情或你能觉知到的任何事情开始练习，在生活中保持觉知。饮食不再是严苛的数字游戏，而是关注身心的满足；睡眠不再拘泥于固定时间，而是尊重身体的真实需求。具体来说，对于饮食，吃的健康，或吃了垃圾食品，亦或是轻微暴食，只要在觉知中，分清利弊，都是可以的。关键在于：为每一个选择赋予正面意义，相信每个选择背后都有利于自我的理由，并且将这些自我鼓励写下来，比如：我今天真的很棒，因为我下床了，因为我写了这句话……。我可以感恩今天的一顿美食，感恩没有苛责自己……。这些看似微小的仪式，将汇聚成重建希望的能量。

伴随着对自己的觉知不断加深，从年初 2 月份至今，我经历了看见自己的创伤、疗愈自己、重建世界观和人格的过程，也开始慢下来内化这些体验。每当慢下来之后，我开始重新面对当下生活的时候，我发现自己，主动地想要活下去了。

在这段漫长的自愈旅程中，除了向内探索，我也对如何与外界互动、寻求支持有了新的理解。很多人经常会鼓励抑郁症患者，你可以去多出去走走、多与人说话，但这其实并不容易。对于我个人来说，如果处于抑郁发作期，我希望陪伴我的人能把我当成透明人，不需要“帮助”，只需要存在就好。如果这时我感受到他们有“希望我好起来”的期待，就会给我造成额外的压力。但也许，不同的抑郁患者会有不同的特性。我建议抑郁患者主动地、反复地表达自己希望身边的人如何对待自己，身边的好友也可以通过心理咨询寻求专业帮助，了解如何能帮助他们身边的抑郁患者。

当然，在状态相对好的情况下，可以尝试多去不同的人交流，特别是接触一些能够“正向感染”你的人，也许坐着听他们说话也是一种治愈。同样的方式，适用于我，可能对其他人并不一定有效。所以，一定要基于自己的个人体验和自身状态去感受，自己去尝试。

此外，如果暂时不知道如何向内探索，在经济条件允许的情况下，可以接受心理咨询。一个和你匹配的咨询师能帮助你一起走向内心，比起身边人，专业的支持会遇到更少的不理解。

现在回首，我感到自己已经走出低谷。抑郁虽然艰难和痛苦，但可以将其视为探索自我、重建人生的契机。在过去的 9 年里，我大部分时间是拥有希望的。我身边的人并未因我的抑郁状态而疏远，我的父母开始逐渐努力尝试接受真实的我，这种持续的包容成为了我重新连接生活的桥梁。同时，我一直尝试通过行动让自己获得喘息：毕业，换城市，换工作……我也逐渐积累了专业技能和外界认可，尤其是在去年年底和今年年初，通过自我觉知、处理手头事务，我最终获得了自己对自身专业能力的肯定。这种自我认可很关键，使我重建信心，相信自己可以拥有充满希望的生活。

希望不是一蹴而就的，而是在日复一日的积累中悄然生长的，更来自对自我的深度接纳和理解。在抑郁的阴霾中，这些希望成为指引我前行的微弱却坚定的光芒。

未来或许漫长，充满未知，但我不再恐惧，反而充满希望，有了对活下去的期待，渴望继续前行。我不再害怕生活本身、失败、孤独。我接受抑郁可能是我生命的一部分——它或许存在，或许消失，但都有其意义。

只要活着，总能遇到属于你的希望。

风雨波涛，我自争流不息

序

入伏。指尖踟蹰许久，敲打下几个文字。

夏的燥热鼓动人心，从连绵哀怨的春摇身一变，太阳燃尽了我最后的泪水，终于能看清楚绿荫片片，碧树遮天。

雨，点滴，滴答在心碎的春日，而夏的雨一扫炎炎，酷暑也要冷淡几分。

（一）春 缘起

犹记得 2019 年春天，我化作泪水的珠，一滴一滴变成芸芸众生里最失落的人。彼时我刚上大学，正是千禧年出生，19 岁的我有着青春懵懂和对未来的幻想。

我也是春天出生的孩子，大抵是命中注定的诅咒，新生的、美好的春，却总让我难过哭泣，在学校各个角落，在草丛、花坛，在江边波涛中，我哭了很多次，泪水洒入江水，直到不能忍受。

我问自己，为什么会变成这样？反复地诘问和自省下，我没告诉任何人，独自去了医院。

果不其然，抑郁，中度。医生很快开了药，要求按时服用。

坐在车站我又一次崩溃大哭，抱着怀里的药，不知道自己在难过什么，我通知父母，要休学回家。

在那个站台，辅导员、班长给我打了电话。班长说：“你别哭了，女孩子一个人在外面很危险……”

我不解她的好意，愤怒挂了电话，某种念头在心中反复翻滚，爬到教学楼高层，发现窗户推不开，只好作罢。

大一刚入学，两个室友不和，他们总让我做判官，夹在中间，左右为难。

此前，室友坐在床上，拉着我的手，双眼泛着泪光，“她欺负我，我受不了了。”

她半身倚向我，说：“你快打电话！打电话！”

迟疑、踌躇。我终不忍心她哀哀的目光，拨通号码。

寝室四人、辅导员、班委，真的端坐一起“三堂会审”。

被审问的女生也满脸是泪，大吼：“这个学我不上了，我要退学！”

事情闹到这个程度已经超乎我想象，我呆坐在会议室的椅子上，想自己是不是做错了。

辅导员还是调解，让一人搬离。

于是在 2019 年的春天，宿舍只剩我们仨。

室友总是在打电话，不管是在吃饭、路上还是寝室里，和她旧友、同学、亲

人，好像必须不断地寻找过去，才能抚慰当下的不安。

有时候总能听到她点评褒贬别人，模模糊糊的，我开始觉得她在讲我坏话。

医生说我是被害妄想，出现症状。

父母来到学校帮我办手续，我收拾行李，连同破碎的心，一切打包回家。

我在寝室也总是无声落泪，泪水落不到他们的眼里，只重重伤痛我自己。

没人问我为何离开。

（二）夏之殇

回家，求医问药。

经常被问，为什么生病。

直到今天我也在问自己、问命运，为什么。

也许 2018 年高考结束的那个夏天，我就疯了。

高考三天，考完隔天早上，学校毕业典礼，校长的嘴在台上一张一合，我听到自己作文写跑题了。

原本在这一天，我想做一件属于 18 岁的大事——要向喜欢的人表白，我胆怯了，又在心里把时间挪后。

发挥失常，录上第四志愿，说不遗憾是假的，我多么渴望自己能多考两分，心情一如进入大学第一天，感觉一切都完了。

躺在昏暗的傍晚，我偷偷流泪，终于不顾一切地去问喜欢的女孩子，她去哪里。

我问：“什么算成功的人？”她说：“有坚定意志执着去做一件事的人。”

在暗恋的两年，支撑我的动力，是有朝一日能告诉她，为了喜欢你，我变得越来越好，你要带着我的祝福，永远幸福下去。那个夏夜我审问自己，你做到了吗？于是这番话，永远都没能说出口。

只半开玩笑打下一行字，“我喜欢你，你不知道吗？”她佯作不知。

我们同座的昔日午后里，阳光照着她脸上的绒毛，窗吹来阵阵微风，帘也缓缓飘荡，我盯着笔记，低低背诵滚瓜烂熟的内容，她小声和我说话，讲要写的小说大纲，矛盾推进。

我多么希望时间留在那一天，为了让她看见我，我发奋努力，从班级倒数的成绩，一步一步学到第一。

从高考的一锤定音开始，没有做到最好的梦魇，终日折磨着我。

我多么憎恨自己的 18 岁。

高三，我发现母亲出轨，让他们离婚。父亲说：“你妈妈离开我活不了，原谅吧。”

三模的前一晚彻夜吵架，我哭了一夜，双眼通红去考试，却考出了高中阶段最好的成绩。

数不清的争吵和纠葛笼罩在夏日的太阳下，这场痛苦暑假的隔一年，我住院治疗。

2019年夏，辗转多个医院，从重度抑郁转双相。

我是整个病房最奇葩的病人，也是年纪最小的，自愿要求住院，不哭不闹。

那一个多月，无比漫长，封闭病房里，没什么事情可做，由于配合治疗，状态好了很多。

（三）秋 心愿

隔年秋，复学。

学校生活枯燥且潦草，我学着化妆，每天打扮起来去上课，常态化地吃药令人昏昏沉沉，手抖得写不好字，干脆不记笔记，任由上课睡觉。

与此同时，开始写作，这是我大学时期最正确的选择。

课业混混沌沌，纸间妙笔生花。

文字的力量遥遥唤醒我，抚慰我，照料我。我也在大量地阅读，读古今名家，读苦难人生。文学一视同仁地包裹着人类，在字字血泪下，谁都能哭泣，谁都能怜悯，谁都能拥有安身之所。

“眼前所遇的都是困苦；过去、未来的回想和希望都是快乐。”许地山《商人妇》

“黑夜给了我黑色的眼睛了 / 我却用它寻找光明”顾城《一代人》

“如果大地每个角落都充满了光明 / 谁还需要星星，谁还会 / 在寒冷中寂寞地燃烧 / 寻求星星点点的希望” 江河《星星变奏曲》

我喜欢那些悲天悯人的文章，人文关怀在其中流淌，作家告诉你，你的苦痛值得被看见，你的满身伤痕，正是骨子里的坚韧不拔。于是说，好的作家必须有一颗悲悯之心，在荒唐人世间，寻一处希望之地。

我自怜自惜，抚摸着脸颊，秋日硕果的丰盈下，拾起人生的命运之实。

秋之高洁，在漫天枫叶下吟唱、高歌，俯身拾起一片枯叶，金黄灿烂，可惜凋零。

23 年，同样的秋，毕业，我开始参加工作。命运总喜欢捉弄我，遇不到对的人，去不了对的地方。

工作不顺，处处为难。

每天清晨我在公司门口踱步，背《离骚》，想自己也如是清高，遗世独立，他人害我、伤我，我自屹然不动。

但叫我如何不伤心呢，一次次失败，一次次失意，世俗的重击又将爬起来的打倒。纵使我大喊，不能屈心抑志，独守高洁之心，也抵挡不了现实的苦痛。

踩在秋叶上，我决定改变，去新的环境。

偷偷在办公室复习，做一张又一张试卷，写一道又一道题。无论如何都做不对的题，让我意识到，就像这无论如何都背不完的《离骚》，曾答不出的答案，命运会反复出题。我再次嚎啕大哭，去一场场考验中磋磨自己。

来日惶惶不可待，树木无情，肆意生长，它们春秋轮回，不胆怯、不彷徨，我看着叶生生落落，却伤春悲秋，难免哀伤。

前一年看到室友微博，她发毕业视频，还放了我们宿舍三人的合照。

我想我该原谅她。

那天又悄悄翻看，她说自己吃过半年药，工作后抑郁好了很多，找到了人生的意义。

这次我真的放下了，也许那些她对我的伤害，也刺痛着她自己。

当年的辅导员，早就在第二年转了岗，一次送材料偶遇，他问我现在如何。

我说：“挺好的。”

想来他那年刚毕业、刚工作，也一样无措。

此生不会再与他们相见，于是原谅一切，放下一切。

过去的流水东逝去，而当下，就在当下。

（四）冬 寒雪

寒冬凛冽，稚嫩的野心疯涨，触摸天空就以为拥有了全世界。

我离职、搬家、换城市，想在新生活里寻找新的希望。寄托于世界的美，大

雪洗刷城市，我感慨一切会变好起来。

新年伊始，新春的钟声敲响。

烟花绚烂绽放，前两年同一天，我看着烟火，手机翻找着高中那个女孩子的联系方式，毕业后我再也没能见过她。

翻找一通，原来她早就删了我。

火花散尽，新年的零点到来，这段青春是隐痛也该到此为止。

这些年，母亲对我越来越小心翼翼，总做一些让我出乎意料的事。

离开一个个不喜欢的环境，蓦然回首，走过多少人和事，在一年之末的冬，我意识到，一切都变了，又都没有改变啊。

我试着认可自己，原谅自己，最该珍重的，就是自己的心。一直追求爱，渴望爱，回过头才发现，自己最不会爱。

寒雪漫天，乱花飞舞，冰冷冷拍打在脸上，踏下厚厚的雪，一脚一个鞋印。

淡淡的忧郁笼罩于我，我只能抗争着，这命运的樊笼。

冬逝去。

江水依旧流，也让我的灵魂一起流淌吧，流入山川河海，大地高山。

争一线生机，波涛不绝。

结

从确诊抑郁症到几乎稳定，我用了近五年时间，人生的波浪依旧带着我前进，翻看五六年前的文字，破碎的表壳拼凑出那时湿淋淋的自己。我深知，生命的苦与痛依旧不能抹去，但我愿意慷慨关怀，怜悯世间一切，感谢际遇里每一份善良，感谢文字的力量。若人生是一场悲剧，那也要演出壮怀激烈、意气昂扬。

在抵抗抑郁的路上，我一直在自救，不停寻找变好的方法，尝试了很多策略。

首先，一定要积极就医，不必有病耻感，遵医嘱按时吃药，必要时可以找专业的心理咨询师帮助疏导。抑郁症带来的一系列躯体化症状，也可以用医学手段来缓解。

其次，进行创造性活动。通过艺术表达、自由书写、手工编织等途径释放情绪和压力，可以根据个人爱好选择有益的疗愈，也是一种行为疗法。

观看电影、阅读书籍，学习和了解必要的心理学知识，坦然面对这场精神“感冒”，在低落时，可以向外界倾诉，打造自己的安全精神后方，多走进大自然，晒太阳也有助于产生多巴胺，保持稳定的心境。当感到巨大痛苦时，可以多深呼吸，及时察觉当下的情绪，减少反刍。

最后，祝你我都能走出低谷，拥抱新生，如江河湖海，争流不息。

Vol 05 | 蓝风 · 27 岁 · 独立音乐人 · 咖啡品牌主理人 · 江苏苏州

皎洁无垢，向黑暗而生

事情可能要从 2019 年说起。

2018 年底，创业失败的消息像一记闷雷，把我从那种忙碌、稳定、充满预期的状态，直接推到了不知所措的低谷。母亲因为刚买房的焦虑，不断提起经济压力，而我大学三年级和之前兼职赚的钱，远远无法缓解这种紧张感。

那年秋天开学，在别人都为未来奔波的时候，我大部分时间只想躺在床上看娱乐直播，不去想任何现实的事。

在外人看来，我是淡漠的——不争着说话，不刻意讨好，也不主动融入人群。但我心里很清楚，有一些我不愿放下的东西，它们让我保持着内在的边界。疫情来了，表面上看，我的生活并不糟糕：谈了个恋爱，发了一首歌，帮高三学生上公益补习课，9 月延迟毕业，多留在校园一年。

实际上，因为周围环境的割裂感、网络世界的嘈杂，以及和母亲关系的紧张，我的眼底挂上了一抹陌生的忧郁。看着屏幕上一张张笑脸，我常常觉得自己置身事外，像隔着一层厚玻璃看世界。

“如果有一天我想要离开了，那也是正常的。”（2020 年 2 月 21 日）

第一阶段：对立面的凝视

这一阶段，我总觉得自己站在世界的对立面。

我会反复去思考“孰黑孰白”，会用大量精力分析这个世界的规则和荒诞，但奇怪的是，从来没怀疑过自己。那时候的我，像个孤立的观察者，冷眼看着周遭，却不曾意识到，长久的疏离也在慢慢消耗我的力量。

现在想来，当时的我觉得这个世界变得很压抑，所有人都在毫无底线地去表达自己，感觉不到世界的友善；人们变得冷血，似乎所有的行为都和利益相关。

窒息感长久地包围着我，记忆中我从来没有在一个情绪里面沉沦这么久。我的内心仍旧热烈，但是在这个环境里，我完全手足无措，因为我天生就不善于和人打交道。

那一段时间我的作息是这样的：上午 12 点睡，到下午 5 点醒，不爱吃饭，只喜欢躺在床上刷自己喜欢的东西，直到凌晨四五点才感觉到饿之后暴饮暴食，然后躺下继续百无聊赖地刷直播和综艺。内心麻木，不知道该做什么，不知道想做什么。在那段时间里唯一的光，是我对自身美好残存一丝的热爱。我自己和华晨宇的音乐像微光一样，轻轻照亮了黑漆漆的出口。

第二阶段：厌世与失落

2021 年，我辞掉了公立学校的安稳工作，重新开始创业。

短暂的热情很快被现实击碎——团队分崩离析，合作关系一一瓦解。我感到自己找不到同类，哪怕是曾经最亲近的朋友，也在我的生活中逐渐淡出。

我属于那种不愿逢场作戏、不抢着说话的人，这在某些场合成了致命的短板。看着一些擅长社交却能力平平的人站在前面，我开始怀疑自己是不是“不配成功”。那些想抓住的关系一次次消散，让我陷入一种极端的厌世情绪——我觉得自己像透明人，既无力改变，也不再渴望争取。

这是我精神状态最差的时期，绝望和无助像潮水一样涌来。那时的社交平台上，我只留下寥寥数句：

“乏了，或许世界就不会给我透出一丝光。”

“受够。”

第三阶段：回望与自我重识

精神状态跌到谷底的那段时间，我把自己锁在房间，有想过要结束一切。最终，我还是去了医院精神科。那是我第一次被迫停下来，去正视自己。

我开始花大量时间翻看过去，走到以前去过的地方。我去了我们高考前 5 月底去的一块草坪，当时脑子里浮现出很多画面。

我曾经爱一个人，那天她也在草坪上。在我经历很多校园暴力的时候，她是唯一一个算站在我这边的人。

我能回忆起高中数学竞赛夏令营的时候她突然坐到我前面，我能回忆起夏令营中间我赶往南京参加化学竞赛复赛的时候，我和她打语音唱歌等等很多画面……

我也能想起大学发誓闯出一片天的自己。

我内心很多很多很原初状态下的冲动并未消散，到那时我才发现，我的内核始终清澈，只是暂时缺少了一份能走下去的动力。我看到，曾经的自己是不在乎别人看法的——我知道自己在做有意义的事，可以不顾一切去追求想要的画面，也能坦然接受一切消散。

我发现，自己的内核是清澈而沉思的，如天心之月，皎洁无垢，非黑云所能遮掩。

当我重新确认这一点时，曾经那些让我痛苦不堪的事物，开始逐渐变得轻盈，仿佛它们只是身外之事。

“15 年，最美的。所谓之雪满天，如天心之月，皎洁无垢，非黑云所能遮掩。”

第四阶段：第三视角的解脱

在认清自己之后，我尝试着再次走出去，与不同的人交流思考。我开始用第三视角去观察别人的生活，试图有限度地接触这个世界。

那个时期，我喜欢做两件事情。

第一，是去看对于一些大事件，我周围人主动发表的看法。

第二，是一人走在街上，吃东西、逛街、听音乐，去观察人们的生活。

第一个角度，我明白了可能有些阶段不同人的思维有部分重合，但是人的底色会让这些重合的部分随着成长逐渐错开。人和人之间的差异是很大的，有

些时候你对关系求全，只是因为你放不下思维暂时重合的那些部分。

第二个角度，我看到很多人的快乐时刻，发现生活还是有美好的瞬间的。有些时候我们感知不到很小的美好，是因为我们主动关闭了很多东西，才变得麻木。你太想要一个很高质量的快乐，但是高质量的快乐少有，在这一点上，我想分享一本书里的一段话：

「青年受到迷惑，将无常之物视为永恒。更糟的是，青春时代放纵自己的人还会给他人带来痛苦。」

森林之火烧尽了树木，当爱人离他而去时，他的心就被情欲的烈焰燃烧殆尽。无论他如何努力培养心的纯粹，他的心依然受到染着。当爱人不在身边时，他的心就被爱人的美貌牵引着。如此充满着欲望的人们，自然不会受到善人给予他们高度的评价。」

—— 摘自《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》〈不动心篇〉，[蚁垤] 著，[王志成 灵海] 译，浙江大学出版社，2012

慢慢地，我意识到，真正捆住我的，是人心——那种在乎他人目光、渴望被理解和认可的执念。学会不动心，不在乎，反而是一种解脱。

哪怕世界和周围都变了模样，我们也要像光一样，向黑暗而生。

那时，我在社交平台写下：

“少年在峰峦零曲的山路里行走，在迷失里遇见起点的自己。欲以热忱再出发，却被悸恸住……垂泪，走向浩荡海旁的对岸。”

第五阶段：成长的内核与哲思

进入第五阶段，我开始问自己更多关于哲学的问题。

在深入思考和观察中，我意识到：痛到极致的经历，会让你明白，过去的自己不会重逢，但也不必重逢。它没有消散，而是在进化，寻找新的表达形态，一直存在于你身上，成为灵魂的厚度。

回望那些人心和痛苦的往事，我已能将它们看作成长的材料。它们曾让我停下脚步、怀疑一切，但也正是它们，让我的内心更深、更有力量。

“人，终有不可分割的一部分是灵魂冲动……这部分经历的伤痛，是灵魂成长的必经之路。”

现在的我，已经不再害怕不被关注，也不再害怕有人离开。因为我知道——这是成长的一部分。

如果让我对依然在谷底的同路人说一句话，我会说：

“你可以痛苦，你可以失去，但你不可以丢掉自己的一切。”

推开世界的门

我是一个普通人，但有一段不普通的经历。人生的一场突如其来的风暴，曾将我卷入至暗的深渊。但也正是那段黑暗时光，让我一步步走向觉醒，走向重建，最终推开了我自己的那扇门。

当生命陷落时

2020 年 5 月，我站在父亲病房的窗边，望着寂静的夜空和空荡荡的院区，脑海中第一次被“生命的意义”这个问题击中。父亲被诊断为癌症晚期，那个一直被视为能带人回家的医院，忽然变得令人绝望。我站在高楼，曾有过轻生的念头，却也知道我还不能倒下——父亲还需要我照顾。

我开始失眠，陷入情绪的泥潭，直到意识到：我可能病了。于是我踏进了康宁医院，被诊断为中度抑郁症。医生开了药，并告诉我：“这是很常见的病，生活恢复正常，病也就会好。”药物维持了我两个月，让我在父亲过世、母亲手术、疫情限制下孤身照料两个亲人的地狱时光里坚持下来。我在人生最黑暗的时期里，也差点一同陷落。

以爱之名释放无处安放的情绪

母亲出院，我回归工作，仿佛恢复了正常。但我忽略了情绪的影响——我对

分离极度恐惧，母亲稍微出门都让我焦虑不安。而母亲因丧夫的悲痛，也情绪崩溃，常常在家哭泣。为了安慰她，我一直强装镇定，把悲伤压在心底，我一直假装我很好。

亲戚朋友夸我“成熟”、“有担当”，可我只想说：“我宁愿不要成长，我宁愿父亲还在。”可现实不允许我软弱，我还要赚钱、还房贷、照顾母亲。而这一切的重压，最终让我在某天中午彻底爆发。我摔娃娃、大哭、尖叫，感受到无比的厌倦。

之后，我决定求助心理医生。我自主停药，选择“背水一战”，开启两个月的心理咨询。最终一次咨询后，我边开车边嚎啕大哭，仿佛把所有的委屈与痛苦释放出来。那一刻，我终于感受到自己回到了“当下”，感受到我此刻的存在。

月圆之夜，希望如雨后青草般再生

2021 年九月，我带母亲体验了一场音声疗愈，音声入耳、入心，穿过我的每一个细胞，松动我身体中所有负面情绪的绑缚，我感受我的身体，我的心的律动，逐渐松动，走向自由。在这场深刻、奇妙的身体连接后，我仿佛站在了我自己面前，我的视角从外界走向内在，面向了我自己，我有多久没有这样感受自己了，多么动人的生命的回眸！第二天，我们都觉得天空明亮了许多。从那一刻起，我开始真正探索自己，想知道我究竟想做什么。

在这里我认识了一个老师，我开始跟随老师学习音声疗愈和舞动，用身体释放情绪。过去，我是一个不敢在陌生场合表现自己的人，一开始我也不敢舞动我的身体，只会笑呵呵的看着别人跳。老师跟我说，舞动就是跟随你自己的生命节奏和感受去表达，无需参照任何人。

我尝试把注意力收回到自己身上，去感受我的身体，去感受我此刻当下的情绪，伴随音乐的律动，我逐渐发现自己的身体在自由地跟着动，我尽量不用头脑去评判，当我的头脑越放松，我的身体也越自由，我开始一点点的让身体带动我去跳跃、旋转，在这期间尽情的释放我压抑的情绪。

每一次酣畅的舞动之后，我都感到一点点的拿回自己的力量。逐渐的，我不再害怕他人的眼光，我想表达的时候，就可以表达，我想舞动的时候，就可以舞动，我甚至开始带领新加入舞动的小伙伴一起跳舞，我的生命状态也越来越放松。后来，我也认识了一位呼吸导师，他成为了我的师父。在练习呼吸之前，我并不知道呼吸是需要练习的。但我在呼吸的课程里，又进一步深入的连接到我自己。生命，就在一呼一吸之间，透过呼吸练习，我感知到我强大的生命力。

一方面，呼吸是一种很高效、直接的清理、释放掉身体内积累的负面情绪的方法，在刻意的呼吸练习中，伴随着身体内在气机被激活，身体也会在能量的带动下开始释放，你地上打滚也好、手舞足蹈也好，直到情绪翻涌而出，达到疗愈效果，通过呼吸练习，能逐渐让交感神经与副交感神经趋于平衡稳

定的状态，经过一段时间的练习后，有一天，我突然感受到一种安宁、平静的感觉，我的心逐渐变得开阔起来，也很少去想不开心的事了。

另一方面，通过呼吸练习，有效按摩了身体内脏器官，锻炼了横膈膜，也从一定程度上缓解了身体的不适，我甚至在练习两年后成功瘦身，身体抵抗力也增强了。如今，我也成为了一名呼吸导师。

最近这两年，我还认识了一位心理学老师，跟随她我学到了许多心理学的知识、还学会用探索工具，比如神图塔罗来进一步认识自己，了解自己。我在探索自己的过程中，逐渐的理解了自己，也在帮助别人探索自己的过程中，进一步理解了生命。每当我看到有小伙伴因我的解读和引领而被触动，流泪和释然时，我都打从心里觉得生命是如此美妙。这些年我不仅能感受到自己的这扇门被打开了，我还能感受到那扇大门在更大范围的打开。从此，我不仅完成了自己的疗愈之路，也开始帮助别人找回自己。我成了一名塔罗咨询师，持续为他人提供生命的指引。

身心入手，才是健康王道

一路走来，我深刻体会到，单纯靠“语言或意识层面的转化”并不足以让每个人走出抑郁。有些情绪和创伤，是储存在身体细胞里的。唯有**身心灵三者并进**，疗愈才真正有效。我幸运地通过呼吸、身体练习、心理咨询三个层面同步发力，才有了真正的改变，也因此拥有了疗愈他人的能力。

扭转的关键——注意力和自主权

回望这几年的经历，我收获最大的两点是：**管理注意力的能力和找回自主权的勇气。**

抑郁源于沉溺过去，焦虑来源于恐惧未来。只有将注意力放回当下，我们才能整合身心，活在真实里。而提高觉知力，是管理注意力的第一步。时刻提醒自己：“我现在还在呼吸，我还在这，我很好。”

另一个转变，就是我“脸皮厚了”。我逐渐摆脱了羞耻感，对羞耻脱敏，重新找回了力量。我想告诉你们，这是一种真正“爱自己”的体现——先有力量，才能帮助别人；先愿意心疼自己，才能不再受苦；先学会拥抱自己，才能拿起生命的权杖，为自己负责。

抑郁，这个老伙计，当它来敲门时，意味着我们过去链接世界的方式出现了问题。这并非我们的错。因为我们从小到大的生活，几乎都是“被塑造”的，久而久之就会体验到一种无力感，因你并未真正体验自己去创造世界的爽感，还没体验过自己内在力量的觉醒。

抑郁的产生，就是卡在这中间地带，要明白，被动的生活，并非是生命的全部过程，生命成长的精髓，在于你扭转这种力量后形成的“转化力”，这才是我们真正的礼物，当你拥有这项转化力之后，你就可以开启后半段“主动创造”的人生，你将看到自己的力量，而你则获得了独一无二的生命体验。

抑郁这位老伙计就是来提醒我们，嘿，你试试自己推开世界的门，换一个视角看世界，换一种方式去感受，你会看见不一样的世界，你的世界，由你的心决定。从现在起，走出去，去跑，去跳，无论你用什麼方式，去向这个世界表达你的存在，我们的生命，永远独一无二。

失眠、崩溃、想结束一切，但我选择继续活着

我第一次意识到“可能有问题”，是在高二。那时候已经连续三个晚上彻夜失眠。晚上躺在宿舍床上，看着窗外一片漆黑，室友的呼吸声此起彼伏，我的脑袋却无比清醒，内心无比烦躁。

我以为自己只是“不够累”，于是起身，避开宿管阿姨的检查，手里提着两壶水，从四楼跑到一楼，再从一楼跑到六楼，来回跑了十几趟，直到气喘吁吁。可回到床上，半小时过去，眼睛生疼，后脑勺像被紧箍咒箍住一样，痛得我只能用头撞墙。室友被吓到，叫来了宿管和班主任，最后叫了救护车送我去医院。

我以为自己得了脑瘤，检查后医生说大脑没问题，开了三瓶药让我回家休息。那几天，我几乎都在吃饭和昏睡中度过。假期结束后，回到学校，我开始了长达五年的反复失眠，优异的成绩也逐渐下滑。

最艰难的时期，是大三考研备考。整夜失眠，心慌胸闷，能清晰地听到自己的心跳声，无法左侧睡。吃了医院开的安眠药，晚上能睡着，白天却糟糕透顶。我忽然吃不下饭，所有曾经喜欢的食物都让我害怕，短短一个月瘦了十

几斤，疯狂脱发，整天哭泣，连一口水都喝不下去。那时候，情绪系统失调到除了眼泪，什么都感受不到。吃饭哭、散步哭、学习哭，甚至睡觉也哭。

直到有一天，我坐在书桌前，感觉身体里有千万只蚂蚁在爬，焦躁、烦闷、坐立不安，浑身冷汗，看着宿舍那扇窗户，我产生了不好的想法。这个念头让我恐惧，我狠狠扇自己几巴掌试图冷静，还是没用，只能崩溃大哭，求室友关窗。她们吓坏了，找来了辅导员，带我去学校心理咨询室，再转到省精神病医院，医生第一次告诉我：“你是中度焦虑症，中度抑郁症。”五年找不到答案的我，终于知道了原因。

治疗的过程并不容易。药需要两周起效。那段时间，因为和男朋友发生矛盾，他害怕药物影响我的大脑，想让我停药，而我深知只有药和医生能救我。

那晚争吵后，我情绪崩溃，冲动之下采取了自我伤害的行为，幸好被室友及时发现与制止。这是我第一次经历这样的情况。后来有一次，在一次深深的绝望中，我试图以吞大量药物来结束自己的生命这种极端的方式逃避一切，最终幸存。当我醒来时，看到母亲满是疲惫和担忧的面容，我忽然明白：今后要努力活下去。

其实我从未真正想终结自己的生命，只是我没有其他的解决方法。真正让我“往上走”的第一步，是爱——爸爸带我去医院检查时，看到他两鬓斑白的样子，心里一阵刺痛。那时男朋友发来信息：“我就在这里等你回来，你回

来的那天，我一定第一个出现在车站。”我想和他继续相爱，那一刻，我决定好好治疗。

我尝试过很多自救方式，看心理学书、散步、晒太阳、冥想、写情绪日记、做手工、和朋友约会、看搞笑综艺。不是所有方法都有效，但至少转移了我的注意力。

对我来说，最有效的小技巧是“正念练习”，当焦虑或灾难化思维出现时，我会不停告诉自己：“没有比今天更糟糕的一天了，明天一定会更好。”如果说服不了自己，我就把这些话一遍遍写下来，直到相信为止。

现在的我，依然处于间歇性发作状态，每隔一段时间，躯体化症状或抑郁情绪还会回来，但我学会了：痊愈不是症状彻底消失，而是发作时我能面对和调节。

我不再那么害怕躯体化的症状了，因为我知道，它们会来，也会走。

如果你现在在谷底，我想对你说：

① 没有比今天更糟糕的一天了，所以，坚持到明天吧，明天肯定比今天好。

② 带着你所有的不适感去做该做的事情，感受不是致命的。③ **你的思维决定了你的感受，你的感受引发了身体的反应，所以停止灾难性思维。只有当思维停止了，感受变化了，身体的症状自然就会消失。你不需要刻意去做任何事，只需要停下思考，不要阻碍身体自然变好。不要想着去躲避，要去**

面对，面对这些感受和身体症状，等待这一轮的不适自己过去。它不会一直存在的，接受它，尊重它，友好地对待它，给自己和它一点时间，它只是过来和你谈谈，谈完以后它就会离开了。④ 没事，你永远有救。小剂量的药救不了，那就加大剂量；这种药救不了，那就换别的。药救不了还有物理治疗，永远不要丧失信心，你肯定是有救的。⑤ 每一次的复发，都是一次练习的机会。练习的次数多了，自然就能轻车熟路地走出来了，要让练习成为身体的一种本能反应。

—— 加粗部分摘自《焦虑症的自救：从神经系统角度出发治愈焦虑症》，
[克莱尔·威克斯] 著，[王泽彦 赵妍] 译，广西科学技术出版社，2020

关于孕期抑郁，我想分享一些我的经历。在怀孕之前，我就很担心孕期会复发。当时缺乏了解，以为大多是在产后孕激素下降时复发，没想到却是在孕期复发。

孕期复发比以往任何时候都更难、更痛苦。我跑遍了各个医院，都没有医生愿意给我开药，直到我找到了精神病医院的教授。他在为我说明利弊的同时，让我不必为小剂量的药物感到担心，还讲了他曾经遇到过的病例。

虽然没有明确告诉我可以用药，但也含蓄地回答了我的一些问题。他说即使吃了药也不用太焦虑，按时产检即可，小剂量且单一用药是原则。听了医生的话，我放心了不少，但整个将近六个月里，我也只吃了三片药。我把一

片 30 毫克的药分成 16 份，不是严重到难以忍受的程度，就只吃 1/16，难受得厉害的时候也只是吃了 1/4（只有一次）。

大多数时候，都是自己硬扛过来的。我记得当时告诉自己，要扛过前三个月，尽量不用药。结果严重的孕吐让我的情况恶化，前三个月我吃了一片半的药。当扛到四个月的时候，我又告诉自己，既然已经扛过最凶险的阶段，那就再坚持坚持，坚持到六个月。月份越大，吃药对孩子的影响就越小。终于快到第六个月了，我告诉自己，不勉强自己，弹性用药即可，孩子过了四维，可以稍微放心一点。

所以我想告诉大家，精神类疾病怀孕要慎重。首先要评估自己目前处于哪个阶段，是服药期还是戒断期，或者已经很久没有发作，以及自己是第几次发病，是内源性还是外源性。像我，怀孕前已经断药一年多了，我以为自己会稳定下来，没想到孕期还是复发了。其实妊娠期发作的概率挺高的。

医生告诉我：“难道患有精神疾病的人就没有做母亲的权利吗？”是的，我们都有做母亲的权利。如果真的想要宝宝，就要做好忍受痛苦的心理准备。这个过程长达 10 个月，这 10 个月可能要忍受不断地复发，用药的焦虑，以及妊娠带来的种种身体痛苦和那极小的概率问题。

所以，你真的做好这样的准备了吗？有自己的孩子很重要，但这个世界上，没有什么比爱自己、让自己活下去更重要。我从来没有想过为了孩子赔上自己的性命。它来了，我会尽量保护它，但我首先要保证自己的安全。

所以，我这辈子可能也只会经历这一次。最后，如果有和我一样的孕妈妈，也正在经历这样的痛苦，我想说，没有最好的方法，只有熬下去的信心和勇气。我们都再坚持一下吧，那些难熬的一天天，可能在某一天就看到了坚持的意义。

抑郁后，我遇见了更开阔的自己

“Zora 这个名字就是我生病的时候给我自己取的，我知道它有黎明的意思，黎明破晓，终将驱散黑暗，这是我对自己的祝福。当我的世界真正明亮起来，接触到更大的世界，更多的人的时候，我的内心感受到了活着的美好；摆脱过去的阴影，就会发现从前我看到得太少，这个世界如此辽阔，远比我想象的充满更多的爱。当我伸出手，感受微风、阳光、雨水，抚摸小猫和盛开的花朵，想起很小的时候爸爸骑着自行车带我出去，想起妈妈给我折的千纸鹤和星星，发现这个世界还是温柔的。”

一、在低谷中寻找自己

十二岁那年，我第一次察觉到，自己身体和情绪似乎出了点问题。那是一个普通的数学课课间，老师正在分发试卷，我的心跳忽然失控般加快，呼吸变得急促，四肢沉重得像被灌了铅。直到下课铃响起，那种窒息感才一点点退去。虽然自觉奇怪，但当时的我并未多想。

十六岁那年的某天，偶尔的心跳加速终于演变成了恐惧、悲伤和愤怒交织的情绪风暴。那时的我不知道这场风暴竟会那么漫长，只记得双向与焦虑急性发作时，

生活就像变成了电池的两极，正负交错，我逼迫自己坚持，但却几乎再没睡过一夜安稳觉。即便偶尔入睡，我的梦境也总是充斥着狰狞的画面，惊醒时冷汗涔涔。

我的症状似乎与四季天气的变化交织在一起。每逢秋冬下雨或是降温，抑郁便会裹挟着焦虑席卷而来，在情绪的影响下，一场小感冒会轻易演变成持续数日的高烧。我时不时全身僵硬无力，状态最差时只能缓慢步行 30 分钟就失去力气，也因此两次从楼梯上无力滚落，那种对自身身体失去控制的感觉，像烙印一样留在了记忆里。还记得，那时的我会连续几日嗜睡，又连续几日失眠，总是忘记很多事情，不再想吃饭。有时，我觉得悲伤，但更多时候，似乎麻木与迟钝更多，哭泣都感到费力。

记忆里有一个格外清晰的清晨。天还没亮透，闹钟尖锐地响起，我挣扎着睁开眼，却发现连掀开被子的力气都没有。去学校的路上，双腿像踩在棉花上，整个人摇摇欲坠，却见周围是匆忙赶路的人群，他们的身影在我眼前晃成模糊的色块，只有我像被按下了慢放键，与整个世界隔着一层雾。

起初，我还在竭力维持积极生活的假象。社交时开朗健谈，学习时专注高效，甚至刻意展现超乎常人的意志力——这不过是一层精心伪装的“表面人格”。我害怕暴露真实的自己，宁愿伪装也不想面对。这种表演耗费了我太多精力，就像穿着沉重的戏服在生活，每一分每一秒都在透支所剩无几的能量。但随着真实自我的呼唤越来越强烈，我逐渐开始有意识地注重自己的感受。当病情加重时，我连装的力气都没有了。奇妙的是，放下伪装后，我反而感到一

种解脱。

二、一点点地，开始往上走

在最初的几次咨询中，我发现表达本身就是一件难事，释放自己的负面情绪很艰难，进度很缓慢。我逐渐意识到自己情绪问题的根源——对父母的强大负面情绪。我开始慢慢努力表达自己，开始小频率爆发情绪，反复触动到自己过去的创伤，变得有些敏感且喜怒无常。

整个过程很艰难，每一次都需要我去直面我最恐惧、最悲伤的事情，恐惧会在我释放的时候身体冰凉，因为我不骂人，愤怒则让身体剧烈颤抖。有时候我也会害怕自己要面对的咨询，因为未知，我甚至想过，如果我完全放弃过去的情绪，那么我还是不是我？但是，我从来没有放弃过，我忍受躯体化症状带来的所有不适，可是继续坚持，我就能感觉自己在好转，从前的顾虑完全消失了，我只是更加做我自己。

真正感到“好像开始往上走”的那一刻，是在接受咨询的第二个月。那时，我开始清楚如果我想继续活下去，如果我还相信这个世界是美好的，还想实现梦想，我必须自己拯救自己。

最后一次大爆发在今年年初，我继续去做咨询，那次我的情绪开关被彻底打开，就好像要把过去的一切都吐出来，我痛快地哭了三个小时，浑身脱力，也浑身湿透了。猛然间，我看到过去的自己开始笑，这个世界在我面前徐徐

展开，我开始相信世界是明亮的。

拿起和放下仅在一念之间，我唯一需要做的，就是鼓起勇气迈出第一步。

说实话，一直以来我都觉得自己很幸运，第一次就遇到了非常好非常合适的咨询师。我在生病期间，虽然有过负面念头，却从未付诸行动。一次，与妈妈吵架，处于抑郁状态的我瞬间只想让一切安静下来。我给咨询师发了条消息，问自己是不是很麻烦，如果消失会不会更好；这或许是自救的本能。他立刻回复“不会。”他毫不犹豫地肯定了我的存在，坚定地告诉我，我的存在真的很重要，并马上联系了我的家人。他挽住了我摇摇欲坠的生命。

六七年前，国内对双相情感障碍的预后并不乐观，我遇到的所有医生都说我无法痊愈。然而每次病情发作时，我在痛苦中不肯认输——越痛苦，越想问“凭什么”。我不是天生注定如此过一生；他们越说好不了，我越想去试。那既是主动的抗争，也是不得不的抗争，因为我想好好活着，而不是行尸走肉般活着。这是我第一次真正拥有“我要活”的感受。

这种“不甘心”的劲头成了我最重要的动力。我记录自己的情绪周期，摸索发作前的征兆；尝试不同的放松技巧，找出最适合自己的方法；在症状较轻的时候，重新拾起能给我带来成就感的爱好。每一次小小的进步，都像在黑暗中擦亮一根火柴——光芒虽然微弱，但至少证明，黑暗并非永恒。

我不再等待别人把我拉出来，转而相信自己本来就拥有巨大的力量来超越那些黑暗，也不要再乞求别人能施舍给自己一点爱，当我们足够爱自己，会发现一个人也能很安全，甚至能创造更多的爱。

三、活着，并试着与生活和解

我尝试过很多自救方式（每个人的情况可能都不同，对我无效不一定对你无效）：

- 转移注意力：对我无效；
- CBT 认知行为疗法：只有当自己愿意接受这种认知时才有效；
- 写日记：在自我觉察和情绪宣泄上有一定效果；
- 放松冥想：日常练习效果不错，可以观察自己的情绪和想法；
- 外出散步：对我个人帮助不大；
- 瑜伽：有效果，掌控自己身体的感觉很好。

我也积累了一些属于自己的“生存技巧”：在阳光充沛的午后静坐，感受阳光晒在皮肤上的温度；坚持写感恩日记，哪怕只记下一杯好喝的奶茶；去KTV 把悲伤吼成跑调的歌；跟着菜谱独自翻炒出一道新菜；或者蹲下来摸摸路边的小猫小狗——这些微不足道的小事，像散落在黑夜里的萤火虫，提醒我生活仍有柔软的一面。

现在的状态，像是在迷宫中迂回前行。每一次触碰旧伤，都像揭开一层痂，底下或许是未愈的伤口，也可能是新生的皮肤。我曾以为，“我是谁”必须

由他人的评价来定义，直到撕掉所有标签后才发现：真正的自我认同，源于对内在伤口的凝视与接纳。尽管过去的创伤尚未完全愈合，但我开始把生命视为一场漫长的疗愈之旅——允许自己跌倒，也允许在泥淖中休息片刻。

我也发现，有些从前让我恐惧的事，现在不再害怕了。过去，一旦想某个物品，我就必须立刻找到它，若没第一时间找到就会焦虑崩溃，失控的感觉令我感到恐惧。如今，在治愈的过程中，我逐渐建立起安全感，我的状态更松弛，即使找不到，也不会认为自己在“失去”。

从开始进行治疗到最终走出来，我用了 5 年，没有谁在一开始就准备好面对，在拉扯反复中，努力挣扎是我唯一能做的事情。如果你现在正处于生命的低谷期，不管是处在什么年龄阶段，不管周围的人如何对你唱衰，甚至抱怨、责备，但你是你自己最好的朋友和后盾，要不遗余力拯救自己，不要忘了自己，“看见你自己，看见自己的痛苦和渴望，去看见生命本身，毕竟我们终将成为自身的回响。”

这一切都需要时间，需要耐心。愈合不是一个目标，而是一条河流，它蜿蜒曲折，却始终向前流淌。每一个细微的觉察，每一次勇敢的面对，都在悄无声息地重塑着生命的轨迹。不必急于求成，也不必苛责自己的反复。当你回过头看，会发现那些曾经以为无法逾越的伤痛，早已在不知不觉中化作前行的力量。

生命是一场追求美的旅途

我曾深陷抑郁，一分一秒倒数着艰难的时光。那时的我无数次想过逃离那片黑暗，却感到冷漠与误解环绕我身，而我也曾以伤害自己的方式，换取片刻从痛苦中脱身的错觉。现在，皮肤那些尚未完全淡去的痕迹，仍时不时提醒我过去的那场噩梦。幸而，我最终还是奋力逃脱环境的束缚，找到了生命中要为之追求的事物。如今，在与山河草木，人间艺术，生活点滴的互动中，美总是将我轻轻环绕，牵着我降落人间。

（一）深渊

不太爱凑热闹的我总觉得自己和周围人格格不入。高中，我常常伤痕累累、遍体淤青。那场欺凌没有理由，也似乎不需要理由——在集体中不合群即是异类，沉默便被视为傲慢。人们依赖他人的脆弱证明自己，以为登上优绩主义的高处，便是自身存在与意义的见证。

年少的我在承受剧痛时，并不懂得其中的缘由，只渴望在集体里有一席之地。尝试低头后，我有了片刻的安宁，接着的却是行为的升级。高考的压力让班级氛围愈发紧张，情绪堆积、弥散，微小的摩擦都能化作攻击。那些目光与议论从缝隙里渗入心底，而我只是沉默，哭泣。

（二）向死而生

在双重压力下，我的身体开始出现无法解释的病痛，窒息和痉挛时不时闯入我的生活。很久之后我才知道，那叫惊恐发作。

我的父母大抵是爱我的，在我表达出我身体上的不适时，他们也带我就医，但是他们也无法理解：身体会生病，心理与精神同样会抱恙。一份份报告宣告我“身体无恙”后，我的崩溃便被定性为“想开点就好”的事情。父亲在亲朋好友口中是优秀的，但我知道，每当生活超出他的预期，沉默便是他唯一的回应。与此相对，母亲，则仿佛要挑起双份的职责，有时我真觉得母亲不再像是一个女人，面对升学压力，她变得板直，情绪容易激动，我在她面前就该是顺从乖巧的“好好少年”。

让我最印象深刻的是那天，我书房的三面白墙上，被贴满了母亲用彩色水笔写着鼓励话语的纸条，一张叠着一张，铺天盖地。那一刻我明白，倘若我在这场教育长跑中败下阵来，等待我的也许是比失败要更重的东西。

那时我一有机会就想逃离令人喘不上气的班级，试过用疼痛来对抗内心的麻木，也想过如何才能让世界安静下来，林林总总的方式，却无法让我彻底好起来。

直到高二的那天，我看到一场意外和悲剧。我并不清楚我的大脑那段时间在思考什么，只是在那之后，我突然意识到：人不该就这么离开；因为只要活

着，哪怕有一天还活着，就还有机会创造一些很美好的东西。于是，我开始鼓励自己在下一阶段到来之前还有多少个月，用一种“苦难倒计时”的方式度过那些艰难的日子。

（三）秘密花园

高二那件事之后，出于兴趣，也出于找一个可以安放我自己的场所，我开始决定做一个小花园。那时很少有人可以交流，我就自己琢磨，在天台找了一个与世隔绝的地方，慢慢把一个小花园养起来，也算是自我疗养的小空间。

只要一得空，我就回到我的花园。最初，我照顾天台上的零星几盆，后来把别处的植物搬过来，自己一步步买了一部分，也捡回来一些别人丢弃，奄奄一息的植物——有的只剩一个细支，一片叶子或是一个芽。看着花花草草从乱糟糟到长出新的叶子，我觉得心情舒适。铃兰、风信子、鸢尾、酢浆草……从 2016 年的冬天到 18 年，这个花园始终秘密的存在着，慢慢成了规模。

我比较喜欢，也种了很多球根类的植物，觉得他们复花性比较强，秋去春来第二年还能开花，不至于一期一会。

抑郁的结束节点大概在高考前一个学期，差不多是春节之后。现在想来，自己得以从抑郁中出来，一方面给自己找了一个把自己隔离出群体的空间，一些“安全时间”，慢慢开始恢复，相当于给自己设了道隐形屏障；另一方面

是，出于想要改变环境，不至于再次落到很糟糕的环境，我慢慢把精力分散开来，勤于学习，抑郁也因此缓解了很多。

高三毕业后，我把大型的花送给了学校的社团，少部分带回了家。

（四）在美中，继续上路

到了大学，远离了那样的环境，我再也没经历过那样的抑郁，也许对我来说，每一天都是赚来的。

大学以后，我开始旅行。最初只是短途的出走，桥边、街道、面包店、鲜花店……后来，我越走越远。稻城亚丁的雪山、挪威雷讷的清晨、爱沙尼亚塔林的钟楼……我喜欢在异乡的街道上行走，看那些被风打磨的墙、被海盐浸白的屋檐；我也喜欢结识自不同地域，国家，不同的语言体系的游者，多年下来，我觉得只要找到共性就容易建立关系。

我最喜欢西班牙的格拉纳达。那天我在修道院的屋顶看日落，偶然遇见一位七十岁的美国老人。他告诉我，他卖掉房产，只带着相机环游世界。

他说隔天是他生日，但当晚我们就在街边小摊买了小酒，举杯庆祝。尽管年事已高，他仍然特别有精神、有活力，能一个人环游世界，我觉得那是一件特别美好的事。拿着酒杯的时候，还有旅行中的很多时刻，我都会想，若是当初没熬过去，就太不值得了。

现在能见到这些人、看到这些美好的世界，都是因为我那时候坚定地选择了活下去。

我也读了很多书。苏童、李碧华、张爱玲、史铁生、三毛、王小波、京极夏彦、三岛由纪夫、埃莱娜·费兰特、马尔克斯……最喜欢《那不勒斯四部曲》，我从中看到了中国社群的影子，也看到了我的母亲。三岛由纪夫的《金阁寺》中表达的恶劣的毁灭美好事物的倾向，让我也回忆起我的过去。读得越多，我就好像越了解人的多样性与多面性，也慢慢理解我身上发生了那样的事，遇到了那样的人。我想，那些疼痛的事情，以后我不会再让它发生在我身边。

我不会说我的那些过去、那场抑郁，对我不再有影响。我想他们依然，也可能永远在我身上留下了印记，就像皮肤上还未完全淡去的疤痕一样。

只是，同时，现在的生活对我来说相对轻松自由，多了一些选择权，也无需再受困于某个特定的框架内。我很少回头，不断向前走，一个人在路上，去很多地方。

让我，以我所能做的，体会生命的痕迹和形状流经我。而我可以，也允许这一切暂时发生。

本文由苏木、渚渚、Athena 共同完成

金色的阳光洒在地面，我的影子在阳光里，
终于发现，我找到了真实的自己

第一次意识到自己有问题的那个场景，我想我永远都不会忘记。

那天我穿着一条妈妈给我买的灰色背带裙，里面搭着一件白色 T 恤。那时候我觉得自己穿得很好看，整个人也似乎充满了朝气。

那是我 12 岁，接近 13 岁的时候，也就是初一升初二的那个夏天。

就是那段时间，我突然开始在意许多小事，比如有没有主动和别人打招呼、某句话会不会让别人不高兴。

一开始，这种“在意”只是些微的小情绪；但渐渐地，它像滚雪球一样越来越大。

我开始反复回想自己说过的话、做过的事，甚至在上课时也无法集中注意力。到最后，那种持续的紧张和担忧变成了无处不在的焦虑。

从那时候起，我几乎每天都生活在担心之中。

医生说我是“思维强迫”。我记得那天听到这个词的时候，整个人像被抽空一样。

然后有一天，我突然觉得一切都不对劲了。

现在回想，那大概是我“自我体系”的全面崩塌。

我开始深深地怀疑自己的存在，我觉得“我不该存在”，我的“存在”是不被允许的。

那种感觉具体表现为：我开始怀疑自己的“感觉系统”出了问题。

我认为自己所感知到的世界，和正常人完全不同；我甚至觉得自己不是一个真正的“人”。

我开始否定那些让我感到快乐的事。比如读书、听歌、唱歌，这些曾经让我身心愉悦的东西，在我看来都变成了“不被允许”的、带有罪恶感的行为。

那时，我对周围的一切都产生了强烈的疏离感。

世界变得模糊而不真实，一眼看出去，就像拳头打在棉花上。

我感受到一种由内而外的钝痛。

仿佛整个世界都在往我体内挤压，而我脆弱的神经正在被一层无形的力量不断拉扯。

因为在那个阶段，我深信一个念头：我不能感受。

于是，我不敢听歌，不敢学习（外界都以为我是在找借口逃避学习），也不敢吃饭、不敢睡觉。

我就这样几乎一动不动地躺在床上度过了整整八个月。

那八个月的黑暗，我至今无法用语言完整描述。

我常常觉得，世界上大概没有第二个人会经历这样的痛苦。

那感觉就像被关进了一个永远没有出口的牢笼

就像《基督山伯爵》里被囚禁在伊夫堡的那段岁月，只不过那座牢狱就在我的身体里。

但我却又是一个极度擅长掩饰的人。

只要不在家，不在妈妈面前，我就必须假装自己没事，甚至要表现得“非常好”。

哪怕内心已经焦虑到崩溃，在学校、在人群中，我依然要笑着交谈，假装轻松愉快。

我像戴着一张随时不能取下的面具。

我的心里似乎天生有一道防护墙。

过度的防御让我无法真正敞开心扉。

我不会表达情绪，不能在别人面前哭泣，也不敢释放愤怒。

哪怕有人伤害我，我仍然会微笑回应，像个傻子一样笑嘻嘻地去维持和平。

然而，如此虚弱的我，却始终得不到外界的理解。

我最害怕的，就是那种“无人理解”的感觉。

那种感觉，就像被困在深海之中，明明在拼命呼吸，却始终吸不到空气。

你伸出手去求助，却发现世界离你越来越远。

但我从来不是一个轻易认输的人。

也许正是因为那一点点不肯屈服的力量，让我在漫长的黑暗之后，终于迎来了人生的转折点。

那一晚对我来说有些特别。

当时离高考不远，我的情绪一直很紧绷。那几天妈妈去了外婆家过夜，家里只剩下我一个人。独自待着的感觉有些空荡，我什么都不想做，却又觉得一直躺着更难受。

深夜里我突然觉得饿了，就起身去做了一碗蛋炒饭，还加了几块肉。味道有点咸，但出乎意料地好吃。吃到那块肉的时候，我的眼泪突然流了下来。那一刻，我才意识到，也许照顾好自己这件事，本身就值得被温柔地对待。

我把所有喜欢的东西：MP3、本子、喜欢的明星的照片等等都拿了出来放在床上，哭了一大场。最后，那里成了我重生的摇篮。后来的我，处处给自己找希望。

我喜欢听偶像李宇春轻轻地唱：“今天有朵云是爱我的。”或者是夜里下班回家，通往小区的那段小路头顶的一片星光。或者是某一刻，夜色让我有些微醺，房间里昏暗的灯光让我感到内心被填满。我抱着自己的玩偶，像是拥抱一个永远不会离我而去的爱人一样。

在面对这些磨难的时候，我从来就没有失去“我要活下去”的勇气。我要活着，我爱我的生命，我要让它热烈地绽放，燃烧，直至生命最后一刻。为了爱。

我的自救方式大多数都来自自己的意念和想法。有了这种意念和想法，你会去寻找一切方法让自己好起来。很多人说幻想是虚无的，不应该去做白日梦。但我觉得幻想是一个非常好的拯救自己的方式。我认为，人要向外界充分舒展自己感受的触角，向内要充分内观自己，并且把这两者结合起来。你要去探索自我（discover yourself）。我认为这也属于冥想的一种类型。

我还有许多“变好小技巧”，第一是信念（相信相信的力量）。

首先，你一定要去相信你一定会变好，这是信念的力量。要有坚定的信念，明确自己的定位，想清楚自己想要做一个什么样的人。

我有自己的理想，有自己想做的事。我清楚地知道我自我实现的欲望有多么强烈，无论现实已经多么的万劫不复，我一直相信一切都来得及。

因为我想要变好。于是我用了各种各样的方式，其实也不是刻意在用，这是我内在还仅存的一些内驱力让我去做这些事。

接着是暗示。那段时间我逼自己去做事，因为我真的受不了每天无所事事成为一个行尸走肉。在我出去散步阳光照在我脸上时，我会伸手去触碰阳光，

并且告诉自己，这一刻的自己很美，阳光给了我力量，我们融为一体，我会像阳光一样明媚；

当我逼自己出去跑步时，我会用心去记录我跑步的姿势，告诉自己，这一刻的我非常有生命力；当我晒太阳时，我会让身体的每一寸肌肤都去感受阳光，从每一根发丝一直到每一根脚趾，让整个身体浸泡在阳光里，这一刻，我相信我是一个无比健康的人，哪怕只有这一刻，但是我相信下次，这“一刻”的时间会变得更长。

所以到后来我不再追求大的进步，而是想着一厘一厘地去进步，只要追求今天比昨天好一点点就可以了。甚至有时候今天还不如昨天，但是我也会用一颗平和的心态去接纳，哪怕是这种接纳也是今天（状态不如昨天）比昨天进步的标志。

第二是写作（文字治愈）。如果说音乐是我的本职工作，那么文字则是充斥在生活的各个角落，沉浸式文字浸泡。因为文字最直观。而且它常常能反映你自己潜意识里的内容，简单而言就是，能帮你看到你无意识里的东西。

有时候你会发现，你会“想一套写一套”，意思就是说，你想的和你写的常常是不一样的。有时候你写下的东西能为你想出来的东西提供答案，这就是书写的神奇之处。

在你悲伤的时候，文字可以帮你抒情；在你愤怒的时候，文字可以帮你释放；在你混乱的时候，文字可以帮你整理思维逻辑。最美好的是，你把所有你写下的文字都积累下来，过一段时间之后再看，你不仅仅会得到一种满足感，还会惊讶于自己的成长。

文字就像照片，却又超越照片。照片记录的是你的身，而文字记录的是你的心。我常常把我自己的问题当做一个“课题”去对待，这本身就是一种仪式感，是对自己的经历的一种重视，这种行为本身就是一种治愈。

第三就是音乐。音乐是我的天赋所在，也是拯救我灵魂的救赎。在听音乐的时候，无论是流行歌还是古典钢琴，我都经常进入一种心流状态，或者说经常颅内高潮。优美的旋律和扣人心弦的歌词，常常能够唤起我内心最隐秘的那一点温柔，让我感到自己被抱持，被包围。我喜欢走路和坐公交车的时候用音乐塞满耳朵。

现在的我，喜欢向内探求，接纳并喜欢自己。柔和比风暴更有力量。接纳并喜欢自己后，好多以前害怕的事情都已经不那么害怕或完全不害怕了。包括失恋、强迫思维和焦虑。

我甚至不那么害怕不被理解了，也不再那么害怕孤单。因为我感到自己的身体就是一个容器，可以容纳自己的心灵。

所以我想对广大深受心理疾病折磨之苦的小伙伴们说：去忍受你必须忍受的，歌颂你必须歌颂的。还有就是：珍惜自己的羽毛和冲动。只有保护好自己的羽毛，才能给自己最好的帮助。

自爱不是自私，每个人都需要和他人建立链接以及自我关怀。心灵累了就放松，身体累了就休息，做不到就不要勉强，这是对自己和他人最好的公平。即使有时候会被人说懒惰、不负责任、矫情、没有上进心，但其实任何人都想过上更好的生活，都希望自己变得更好。总有一天，每个人都会懂得这个道理，总有一天一切都会好起来。

但愿，我们的内心足够强大，不忽略自己的真实感受，也不必再牺牲自己的身体健康来保护自己。在一个极为平常的一天，我走进房间，金色的阳光洒在地面，我的影子在阳光里，终于发现，我找到了真实的自己。阳光“浸泡”着房间的味道，就像那晚味道偏咸的蛋炒饭，给了我重生的力量。

走出抑郁的那条路：我选择坚定地活

我的抑郁经历，或许可以追溯到初高中时代。那时，我就读于一所较为顶尖的学校，那里像一座高压锅，学校的目标是学生的多元发展，但所有人都把学习看得很重，学生和家长视成绩为生命，全校师生都卷入一场无休止的竞赛中。如果你不够努力，就可能被说成是“不思进取”。那是一个令人喘不过气的环境。

从小到大，父母对我都有很高的期望。他们是那种把爱藏在行动里的人，关心更多体现在学习、成长这些具体的事情上。情感表达不多，但我能感觉到，那种期待背后其实也有他们自己的方式。

在这样的氛围里，我慢慢学会了体谅，也习惯了成为那个稳住气氛、让大家放心的人。只是久而久之，我发现自己很少去留意内心的情绪，常常一边照顾别人，一边在不知不觉中消耗。后来我才明白，那种疲惫并不是脆弱，而是一种提醒，它告诉我，理解别人和理解自己，应该是并行的。

我第一次意识到“好像哪里不对劲”是在高一。因为我的数学成绩还不错，我被分到了一个顶尖的教学班。在这里，我可以轻而易举地上到普通班学生梦寐以求能上到的强基课，但我却觉得这门课让我筋疲力尽。

本身一周的高强度课程就像潮水般涌来，让我喘不过气来，周末的强基补课更像无形的枷锁，压得我几乎无法呼吸。于是我试着和老师沟通，问问可不可以像普通班学生一样线上上课，可他却对我说：“你能不能别那么追求安逸？对自己要求高一点行不行？”好奇怪，那句话就像压死骆驼的最后一根稻草。

我清楚记得，我坐在家里的餐桌旁，崩溃大哭到滑到了桌子底下，那一刻，所有的委屈都涌上来。之后的国庆假期，我几乎整整一周都躺在床上，什么都做不了，只是觉得很累，那是我真正开始意识到我不对劲的开始。

可能是从那之后吧，压抑一点一点累积，痛苦一点一点蔓延，在所有人没有发觉的地方。在最艰难的时期，我就像是个自动化机器人。人还在做事，大脑却是麻木的。我常常思考：“我为什么要这样生活着？”也经常莫名哭泣，哪怕正在上课也会突然崩溃。一切都变得极度拖延，我明明是个典型的J人，却对任何事情都提不起劲。

但是好在，在自己意识到自己有问题后，我没有刻意假装没事，甚至会在父母面前故意把情绪表现得严重一点，只为了让父母愿意正视我内心的痛苦，愿意帮我度过难关，给我支持。可在别人眼里，我似乎依然像个“每天都很开心”的人。我还记得，有一次我刚哭完，在走廊碰到朋友，她说羡慕我活得轻松自在。那一瞬间，我感到极度荒谬，一种说不出的感受堵在我的胸口。

最让我害怕的，是有想结束一切的想法，仿佛黑暗中的幽灵，悄无声息地缠绕着我。但是，恐惧又会让我颤抖，我知道这个想法有一部分是想得到身边麻木的人的关注，但又确实有一刻真心实意地想要结束这种痛苦。那种挣扎是真实的。

转折点是我开始做心理咨询。我“想找个人聊一聊”的想法让我很幸运遇到了一位很好的咨询师。在她的引导下，我开始反思自己的生活，一点点地找回自我。如果做个比喻，那她就像一盏柔和的灯，照亮了我内心未曾被看到的角落，让我学会剖析那些纠缠的思绪。

痛苦依旧存在，甚至会因为我心态上的进步与父母的思想开始有所脱离而让他们的控制欲增加，反过来加剧我的痛苦。但我也能清晰地意识到，随着思考的深入，随着“自我与本我”，“内在小孩”等等词的深化。

我的痛苦在减少，爱和信心也在被重拾。在痊愈很久之后，我再次回顾那段经历，觉得心理咨询对我的帮助太大了，也写了一篇关于心理咨询的科普文，帮助到身边很多的一些朋友。那一刻，我真心觉得：心理咨询真的适合愿意找人聊一聊的朋友。

除此之外，让我感恩的是，我还遇到了人生中一个如守护天使般的存在——我最亲密的朋友。在我崩溃大哭的日子里，她选择紧紧握着我的手，从不嫌弃我的脆弱，无时无刻不重复着我的好。

我们一起在夕阳下跳跃，在雨中散步，分享那些零碎的快乐和心事。她用那份坚定不移的爱，像一股暖流，将我从漆黑的深渊中缓缓拉出。她让我重新相信，世界并不总是冷漠的，总会有人坚定不移地爱着你，相信着你。即使现在我们相隔两地读书，但我们始终保持密切联系。

或许其实，我一直没有真正想结束一切。我有这些想法，是因为我只是想逃离，我找不到缓解情绪的办法，并不是真的想离开。我想要改变现状，我总在努力地生活。

我会不停向外界伸出手，找咨询师、朋友、父母。我恢复得算快，很大一部分原因是因为我是一个很有内在动力的人，我不放弃任何希望，我会拼命抓住每一根救命稻草。

在自救的过程中，我也积累了一些方法。其中，我觉得最好用的一个方法就是“情绪溯源”——这是一种像剥洋葱般层层追问自己焦虑根源的技巧：为什么我会不安？背后的恐惧是什么？通过这样的对话，我能逐步理清思路，找到平静。考试焦虑、社交紧张都可以通过这套方式找到背后的逻辑，从而感到安心。另外，我也学会了“正念冥想”：每天花 10 分钟，专注于呼吸，观察思绪如云朵飘过，却不加以评判，这让我在风暴中保持内心的宁静。

其实我还有一个属于自己的很简单的“变好小技巧”——在窗边看云朵变幻，听雨声轻叩屋檐。这些简单的举动让我感受到自己只是沧海一粟，世界却如

此广阔而包容，很多烦恼其实或许就如过眼云烟，可以轻轻放下。既然改变不了世界，就不如享受生活。

现在的我，已经有足够强大的内心去面对生活。我依然会遇到困境，但我有能力笑着解决。心理咨询就像心灵的 SPA，现在的我依然会不定期“去做个护理”。但我可以明确地说：我现在心理非常健康，生活也很有动力。

我开始有了自我，这让我不再害怕别人的否定，不再担心和别人的做法不一样，不再是随波逐流却又不想变得不像自己的痛苦小人，我先是成为了我自己。我开始变得自尊、自信，不再自我贬低。即便遇到冒犯，我也可以平静反击。我接受生活的不确定性，就像一叶小舟在波涛中航行，即使好像是在冒险，却让我更坦然地拥抱未知，活出真实的自己。

如果现在的你还在谷底，请相信你自己，相信你的感受和选择。就像一朵在风雨中绽放的花朵，慢慢来，走自己的路，不用怕和别人不一样。每一个黎明或许都源于黑夜的坚持，总有一天，你会发现自己已悄然蜕变，成为了你喜欢的样子。

我的世界，开始重新对焦

正式确诊是 2024 年 7 月的事。但在此前整整一年，慢性胃炎就一直折磨着我，反反复复，怎么都不见好。而从 2024 年 3 月开始，每个夜晚都被紧张的噩梦占据，醒来时总是比入睡前更加疲惫。情绪变得越来越不受控制，我常常会突然暴躁，也会一个人躲起来哭。即便如此，我仍然告诉自己这只是暂时的压力，撑过去就会好的。

直到某次组会结束后，我才真正意识到问题的严重性。往常散会后紧绷的神经会逐渐松弛，但那一天，它始终维持着开会时的高度紧张，再也没能放松下来。“就像弹簧被拉得太久，从弹性形变转向了范性形变”，后来我这样向朋友解释。而从那一刻起，这种紧绷就再未离开过我。

最艰难的一段日子发生在欧洲。那时我正在参加一个国际会议，其实出国前状态已经非常糟糕，但这个会议我准备了太久，舍不得放弃，最终还是强撑着踏上航班。抵达当晚，我只勉强睡了两个小时就惊醒了，想泡杯茶让自己缓一缓，却被烧水杯喷出的蒸汽严重烫伤。

我冲进卫生间用凉水不断冲洗，但疼痛丝毫未减，一边冲，眼泪一边止不住地往下掉。我就这样持续冲了六个小时，最后因为不得不出门才停下，但手

上还是起了一个巨大的水泡。我打开手机查找附近的药店，可那时是周末，最近的几家都没有营业。

中午和同行的人一起吃饭时，我什么也吃不下。理智告诉我不能在她面前显露异样，那样太影响别人的胃口，我勉强塞了几口，却实在咽不下去。突然之间，一种极其难受的感觉涌遍全身，一点力气都使不上，强烈的濒死感攥住了我。身边人明显察觉出了不对，我反复说着“不要紧，一会儿就好了”，可眼泪却完全不听话地一直流。她最终取消了下午的安排陪我回去，我心里充满了愧疚，但这一次，我真的无能为力。

类似的感觉之后的一周里反复出现，每天只能睡两三个小时，几乎吃不下任何东西。我深知自己状态极差，却只能用“水土不服”勉强掩饰。

最严重的一次，我疲倦到了极点，意识像被按在水底，身体却像被钉在床上，丝毫无法入睡。心脏持续地揪紧、下沉，全身虚弱到连翻身的力气都没有。那一刻我觉得，或许再这样撑一下下，一切就都结束了。但某个清醒的角落仍在想着：总会有人发现，总会有人把我剩下的部分带回国吧……只是这样子，一定很不好看。

然而即使如此，只要我不说，几乎没有人察觉我的异常。当我向朋友坦白病情时，她们都显得非常惊讶；我对母亲只说是“植物神经紊乱”，需要吃药调理，她也信了；我曾尝试向丈夫流露真实感受，他却说：“是你想多了，你明明比谁都好。”我甚至时常连自己都骗——唯独当身体的疼痛袭来、眼

泪不受控制地掉落时，理智才一次次提醒我：你真的出了问题。

表面上，我始终维持着“乐观坚强”的样子。导师得知我抑郁时直言意外，他说我那段时间“做得非常好”。我仍然习惯倾听他人的烦恼，耐心开解每一个需要安慰的人。哪怕在确诊之后，每次出现在人群中，我依旧分享趣事、轻松说笑。没有人知道，笑脸背后我正在经历怎样的崩溃。

但我从未放弃“想要好起来”的念头。我太怀念从前那个能感受到快乐的自己了，我坚信只要痊愈，就一定还能找回那样的状态。所以即便在最难的时候，我也从没想过“不想活”。从意识到问题起，我就在拼命寻找出路。

读博就像打开了潘多拉魔盒，当你打开这个盒子，似乎只有成就感低、回报迟缓、压力巨大，学到的反而似乎越来越少。但在一切阴影之下，却埋藏着微弱的希望，让我越是挣扎越是明白——所有的难题与困境，终究存在走出来的方法。

我先求助了学校的心理咨询师。她指出我的痛苦很大程度上源于自我否定和对未来的迷茫。虽然自我否定难以短期内解决，但前途的迷茫是可以一步步厘清的。“信息越多，越能破开迷雾”，她说。我清楚地知道，这是一个方向——哪怕当时的我几乎没有任何力气去行动。

咨询师的话像一粒种子，在心底悄悄埋下，只是暂时没有得到生长的机会。

然而，此后欧洲之行不断恶化的躯体症状，却让我清醒地意识到：没有时间慢慢思考了，再拖延下去，一切只会更糟，我必须寻求专业医生的帮助。回国后熟悉的环境带来了一种微妙的安全感，症状似乎也稍微缓和了一些，我鼓起勇气预约了市精卫的专家门诊。

测评结果显示出中度抑郁、中度焦虑，与我想象的结果大致一致，因此我没有丝毫犹豫，立即决定遵循医嘱开始服药。吃药第二天，时而头晕时而健忘时而欢快的状态让我感到不安，半夜我在小红书上找到一个偏向积极的互助群，小心翼翼地问道：“这样正常吗？”得到病友们或多或少相似的经历分享后，我默默告诉自己：无论如何，我要撑下去。

我太想好起来了。

一边躺在床上休养，我一边趁着状态稍好的间隙，查阅了大量关于抑郁的科普文章。慢慢地我意识到，自己的情况很可能源于长期慢性压力导致的神经炎症。“释放压力、消除炎症、调节激素”，我在笔记本上写下这三个方向。

既然暂时无法继续科研，就集中精力修复自己：血清素靠药物补充，维生素D需要多晒太阳，多巴胺来自短平快的小事——做手工、志愿活动或者简单购物，催产素得靠亲密交流——主动社交、经常和丈夫拥抱，而抗炎与内啡肽则要靠有氧运动。

药物渐渐起效后，我开始实施自己的恢复计划。我向导师坦诚了病情，他有

些意外地说：“其实我一直觉得你那段时间做得很好，甚至进步比之前更快。如果我早知道你这么严重，一定会告诉你会议完全可以不去。”他的理解和支持让我得以暂时休养。最容易实现的是晒太阳和拥抱，我先从这两项开始，再逐步扩展至出门、社交和运动。

与此同时，我仍持续接受学校的心理咨询。咨询师告诉我：“你的身体只是想提醒你，你已经太累太累了，她是在努力保护你。”她说：“请接受自己可以有缺点，可以不完美。”从小到大，父母总是教导我要乐观、不要悲观，我也习惯将最好的一面展示给别人甚至给自己看。

我一度以为，只要演得足够积极，就能永远做一个快乐的人。而此刻，有人温柔地对我说“你很累了，你可以悲伤”，这对当时的我来说意义重大。渐渐地，我从一开始进门就止不住哭泣，到后来能够与她冷静分析问题。这个过程并非没有波动，但整体在缓慢而平稳地上升。

我不再害怕自己的“影子”。我不再需要让所有人觉得我“合理”，也允许有人不喜欢我。我开始接受自己身上那些与预期不符的部分，接受自己的缺点，且并不觉得非要改正什么不可。

一年过去了，我的用药已从最初的一粒草酸艾司西酞普兰与三分之二粒右佐匹克隆，调整为一粒草酸配合半粒曲唑酮，直至如今仅靠每日半粒草酸，也能安稳入睡。身体的回应让我看到持续好转的可能，只是这最后的半粒，却

始终难以彻底戒断。医生说，我或许需要等到完全毕业、彻底告别压力阶段之后，才能真正地告别它。

如今的我，对外仍保持积极乐观，但不同的是，不想做的事我会直接说“没有兴趣”；偶尔也会做些看似纯粹浪费时间的事，但只要感到放松，就值得。我仍在一步步探向自己内心更真实的声音，并且已经决定，未来将彻底离开科研道路，转向能带给我更多价值感的工作。

通常，人们会用光来比喻希望。对很多人来说，希望是破除黑暗的一束光。但对我来说，当看得到影子的时候，我才真正感觉到了光。请试着把抑郁当作一位朋友，若非它的提醒，那些未被察觉的痛苦或许将一直伴随我们，至死方休。无论你在人生哪个阶段遭遇心理的困境，请相信，当你真正向自己敞开心扉的那一刻，就有机会迎来比以往更轻松、更值得享受的人生。

看不到光并不代表没有，它可能只是暂时被挡住了

我有被一些人形容过纯粹和善良，我一度为此自豪，这是我的价值观。却也因此痛苦，撕心裂肺过。

曾经当我以最大的真诚对待他人时，我会困惑为何他人不如此；也很乐意在出现问题时，自然地将问题归类到自己身上。我想是因为，在孩童时期，在最初的那个世界里，我学会了我需要理解攻击我的人，并且理解这些伤害。如果能把这些疼痛归咎于自己，可能就不会那么疼痛，也会觉得，“很正常吧”。

正是这样，当完成了一件很棒很棒的事情，或是别人给予了一些不小的认可，我可能会下意识地想：真的吗？为什么？甚至想让朋友给出证据，去证明我真的很好。

简单来说，在那个时候，证明我“不够好”很容易，但让我相信“我真的很棒”，是特别难的。

因为我像是一个严厉的审查官，对自己的各种行为挑错与挑刺。我会不允许自己浪费太多的时间。我要往前走，拖着疲惫而沉重的身体，往前走。我需

要把身体鼓大，将一切情绪和负面都藏在这个身体的内在，然后，猛地拖着自己往前走。

大到偶尔会意识到，其实我也会有承担不住的一天。

其实在这之后，我也遇到过一些挺温暖的时间。我在参加一个长程活动时，一个陌生而让我害怕的场合里，居然听到了来自人的真诚的夸赞。那段时间里，一些人真诚地帮助我，而我也慢慢开始学会变柔软一点，慢慢软化掉我过于理性而坚硬的外壳，从钢筋水泥变成薄薄的锡。

于是，我开始带着这一点点的温暖，和一些少许的力量，踏上了去异国他乡的求学旅程。虽然，我当时怎么也没想到，我会在之后遇到比之前更痛苦和黑暗的时间。

来到新的国度，我第一次有时间认真和自己相处，去面对自己。可能在那个安全的环境里，我逐渐允许了自己第一次去认真地看看我的过去。那些我以为我早已不记得的东西，也在一些瞬间被解放，在我还未防备时冲向我。那就是冬眠的猛兽苏醒了一般，开始一点点将我拉向情绪和痛苦的深渊，让我往下坠，坠到一个只剩我的，孤独的地方。我开始面对自己从来没有面对过的创伤。

当时我尝试过自救，往上爬，通过不停看书搞清楚自己的情况。

但在我最脆弱的时候，我曾被当时很信任的朋友的不理解伤害到，我像泥浆般烂在一个暗无天日的沼泽塘里，还有略微一点的意识想爬出来，但我总觉得外面过于恐怖，我也已浑身已千斤重，无法挪动一点。而后，在残存的理智下，和几次和死亡面对面的交手之后，我彻底知道，仅凭我自己，我打不过他了。

于是我开始把自己拖去就诊、吃药。就诊过程并不是特别顺利，我曾经经历过对药物心理抵触的阶段。我太害怕药物的副作用会把我淹没，有没有可能，万一副作用太大呢？好在，并没有。从那以后，我开始按时复诊，吃药。在这过程中，我依然还是会伴随一些家人的不理解，或是身边人觉得我“太敏感”的时刻。但是我也仍然记得跟朋友出去玩，被接纳与被包容的时刻，在自由的黄土地里狂奔的时候，我还记得有一片穿越了很久的草地，和夜色中热热的烤棉花糖（当然，还有烤坏了的木地板），这些经历，他们都一并地贯穿在我的生活中，成为我的记忆。

回想起来，抑郁像是在悬崖的底端攀爬一个通往看不到未来的长梯，我害怕摔下去，就这样流逝自己的生命，但我也有时想摔下去。

但好在，危难时刻有一些身边人的支持，或是自己逼迫自己的全力，我才至于最后勉强稳在梯子上。不至于坠落。偶尔也有无人的时候，那就躺在长梯上看天，观察山的样子，看看来往的风和云，还有伴随我的空气。

只是抑郁患者确实会花掉全身的力气才让自己看起来正常地站在梯子上，偶尔疲惫到没有任何别的力气做别的事情。我也曾经遇到过好几位好友，跟我叙述自己的抑郁经历：休学回家的，或是，想减肥却控制不住需要食物的状态的他们，我都觉得，好遗憾啊。

其实，你并没有那么糟糕吧。

你说：如果你的脑袋里没有社会灌输给你的这样一套片面的评价体系的话，我们都是独一无二特别厉害又棒的小朋友，对吧？

累的话，就躺平吧，什么都不要干，尝试给自己几分钟的喘息时间。然后，为这一天，为这个地球的阴天，或晴天，雨天而庆祝。也庆祝下，这个世界其实正稳稳地托举着你，虽然你可能会觉得，“我一点也不相信”，但是他支持着你，靠在它的身上吧。它正支撑着你。

朋友，跟你分享一个小故事，关于捍卫自己的。我遇到了一个很麻烦的事情：我的室友常常带了很多回家，而且发出很吵闹的声音。当我选择沟通时，她则是反过来叫来朋友们，和长辈，高姿态地把我狠狠骂了一顿，我当下第一反应就是很难过，委屈得大哭，哭了很久。但我内心清楚，我仍要尝试捍卫自己，争取自己的权益。哪怕暂时我并没有学会这件事情。最终，我与他们抗争，做着我能做的一切，经历了很多的恐惧，才最终让他们离开。

“人一生的功课如果都是和自己和解，我该花多少时间在与旧伤交流与和解上，又该花多少时间在往前进上呢？”，我仍然会在脑内思考这些问题，答案我依然不得而知。但是，我想，去追随你的内心吧。如果你的内心有声音的话，就去追随它。如果你正在经历内在的情绪、或疯狂的打架，那么，深吸一口气，去观察它吧。去慢慢了解，我们的内心，去追求你想追求的，跌倒的话，就再起来。一次，两次，三次。然后，去看彩虹。

尝试紧紧地拥抱自己吧，哪怕世界是难以预测的，复杂的，但是，我在。

近期，我似乎亲吻到曙光

哈喽，可以叫我零号，一个在绝望中行走了八年的人。起初，我以为世界就是灰色的。

在我为数不多的记忆里，被赋予意义的记忆是灰色，偶尔会有一闪一闪的鲜明，鲜明是痛苦的，伴随着刺眼的色彩，身体的痉挛与不适。记得后来有个人在问我，那么多年的灰暗，你是如何忍受过来的？我么，习惯就好。我不太拥有记忆的。现在来看，只是在解离中行走了很久。

在我的支离的片段里，第一次感觉到很久不对劲是十四岁，也可能是十三岁，在洒满阳光的床上，或许也奠定我在阳光下拖着滞涩前行的身躯，以及空气灰尘所构成的一片荒芜。床上的我，坐立难安，时而被卷入黑洞，时而又溺在水中，耳鸣、脑鸣。被席卷着看起来我是如此渺小。无法求助，求助不被理解，无法哭泣，因为我在更早之前就丧失了哭泣的能力。这听起来还是蛮糟糕的。

再往后的日子，每天盘旋战斗机的轰鸣，吵得睡不着觉，一点也睡不着。那应该算最为艰难的时期了吧，我除了我，什么都没有。没有支持，没有理解，没有转移注意力的手段，又还只是小孩。我不怎么出门，不怎么吃饭，也不理解为什么人这么久没有睡觉但没有倒下。不断学习尝试很多很多方法，去

看书去冥想，这辈子的心理学书籍基本都在那时看完了，只是实际上没有什么记忆，我用大量阅读来麻痹自己。俗气一点讲，我所经历的黑夜那么黑，可以结束生命的地方太远，母亲的睡眠太轻，只能打开窗户，看着窗外深渊。

只是后来，我终于熬过了未成年时最艰难的阶段，以幻想为食粮，在讲，喔，这没什么的，我以为我撑过来了。向母亲提起，他们爱我，他们害怕。后来，再也没有人知道。现在也没有人知道。我是太阳花，我是会笑的小太阳。我只是会有累的时候，但我是积极向上阳光活泼的小太阳，可以为大家分忧，可以吸吸大家的坏能量。只是好像不太受人喜欢。

但原来深渊从未远去，我的脱力如此令人害怕又真实，在硝烟面前我的身体会先一步把我拉住，说瘫就瘫，毫不含糊。身体素质本来就算不得有多优秀的我，会在走路时，骑车时，进入无力之中，甚至都没有什么力气站起来，没有力气呼吸。手抖以为只是肌无力，声音小以为只是由于我内向，关节疼痛可能只是受凉，不是的，是身体的声音，是我的身体在无数次哀嚎，止不住地叹息。

当我陷入，当我不舒服，身体第一个愤怒。现在来看，其实离我感知并承认我拥有情绪的日子才一年多，那时候是新奇的，原来这个是悲伤！原来这个难过的感觉！开始感知到情绪的时候和之前真的不一样了，我在想是不是我有在好起来。身体求助了太久，现在我才看向它，接纳正在发生。

我去晒太阳，我在让自己任性，去允许自己沉迷小说，熬夜也没有关系。我攒了一些情绪胶囊，不舒服的时候就在时光瓶里来一颗，这个是巧克力味的快乐，这个胶囊有猫猫陪睡，这个是被支持被打趣，这个是和信任的人为了的一件事开怀……虽然还是没有什么必须活下去的理由，如果非要说一个，我来人间一趟，为的是看看太阳，看天光熄灭，我也依然歌唱。

给我带来希望的事情还是蛮多的，花开了也可以，小鸟叽叽喳喳也可以，有做指路的星星的人，就怎么说呢，挺好的，我借他更早看到了曙光。原来故事的影响在于你如何去讲，经历的刷新也可以安然无恙，危险也不那么危险，将要溺水的地方只有小腿深。也有牵引能量的时候，我要全新的生活，我要让当下更快乐，我不能再接受这片随时会裂开的荒芜，所以我选择在路上。自怜自悯可以不再强大，用行动和生命，去写点东西。

我终于不在每日的清晨被拖入深渊，要说害怕的，现在的我只是有了害怕，我会害怕今晚的悲伤与失眠，但这是真实的。我会不喜欢噩梦后的早起，但这也是活生生的，我有了害怕，所以我不再害怕。所以，别着急，我们在路上，一切都在流动和变化，没有什么认定死了的。不会有我现在这样什么的是不是就完蛋了，不会完蛋。

生活这件事是艰难的，甚至大部分时候我们只能勉强去生存，这一点也不夸张。我们时常在情绪漩涡里、在莫名的躯体症状里无所适从，截断自己的感受，似乎没有情绪，围绕某个进程运行，感知一片麻木才是常态。我想说的

是，常态并不代表舒服，习惯了也并不等同于我很好。隔离感知确实某些时刻给了我一点生存空间，可那一点都不好，尤其是对现在的我来说——我终于意识到，我不想要这样活着。

我真正感受到了什么？我真正想要的是什么？在麻木中让这些真实松动起来，是需要一些技巧，也需要很多很多勇气的。我不想在这里做勇气的限制，你一切都准备好，准备好接受这个真相的时候，你有勇气，生命就可以自然流淌了。比如说，先允许一点点自己不高兴的出现。不强行压下去，不转移注意力，不自我说服，我只是承认我现在有点不高兴，就是很不高兴。

还有那些因感觉不对劲而不断探寻的真相，又或是在睡梦中惊醒后感受着痛苦，然后对自己说“我不喜欢”。我不喜欢继续处于这样的状态，也不想再延续这样的逻辑思维，尽管这些思维曾保护过我。但如今的我已不再需要，我开始厌烦那些让我麻木度日勉强活着的“好”方法。我不想再依靠它们来生存，即便它们曾是我生存的盔甲。现在，我想卸下它们，即便可能会受伤。可是，我渴望去真正地生活。

可以再来说些我的思维逻辑，比如说，那种根深蒂固的内归因模式，一切都是我的问题。我在很小的时候就学会，过错归结于自己，肯定比其他的要安全。你不高兴，是因为我做错了什么；关系变差，是我做得不够好，是行为有疏忽；我不被理解，是因为表达不够清晰；我不开心，是因为不懂处理情绪……所有问题最终都会归咎于我自己。

这种思维模式曾是我的避风港——在无法改变的环境和关系里，它让我活得更“舒适”：学着乖巧、懂事、处处为别人着想。也确实曾帮我化解开了不少冲突，换来一些表面的安宁，还有些其他的好处。但现在，这样思维带来的重担总是要压在我身上，我告诉自己“是我这里做得不够好”，于是就得忍受委屈带来的不满情绪，背负本不属于我的责任，还要强迫自己“合理化”内心的痛苦和委屈。既然是“我不好”，那我就不能埋怨、不满、拒绝，也没有权利期待被理解、被照顾、被维护。因为他们“有道理”，所以我受到委屈就是应该的，我只能承受这些。不过反过来说，既然都是我的问题，那或许是我没承担起某些责任，比如说承认自己就是会生气、会愤怒，接纳自己其实并非完美。

看起来有些糟糕的是，偶尔我还是会感受不到希望。感受在意识层面好像是一片沉寂，灰色的天空，物件也会化为灰烬。希望可能一直存在，但总会有些时间我感受不到。大家都在说我的前途光明，说我有天赋，说我看起来精力好高好厉害，说怎么怎么样，但我真的看不到一点。

同样，我看到自己也很困难，只是有一点点，甚至可能都看不见。封闭的，堵塞的，我等待，等待这样的状态过去，有时候这样的时间很短，有些时候会很长，这里也可以分享姑且算是经验的东西，顺势而为，借力而生。感受到糟糕就先顺着流水走，此刻感受到生机那就大胆去做想做的一切。类似于撑杆跳一样，特殊时期我们是艰难的，不过有杆子的时候也要去试试。

现在的我在做一件勇敢的事，你们也是，在看似匮乏的条件下无条件信任自己，掌握力量，凭借自己的能力站起来，去保护自己，这超级棒的。虽然我依旧在低谷里，但我很厉害，你们也很厉害。

最后我想说，我还能呼吸，我们是可以呼吸的生命体。不喜欢的东西就去改变，想法可以变，观念可以变，不喜欢的规训就不要给它认同，不喜欢的命运行动就好了。闭上眼，天会亮，叙事重新书写，所以我亲吻了那束光。

See ME

本书由 See ME 平台志愿者共同协作完成。

See ME 焦虑抑郁平台成立于 2023 年 7 月，是由「**焦虑与抑郁亲历者**」发起的心理前沿发声平台。

我们以科学、实用的内容支持焦虑与抑郁群体，并推动更多人看见、理解「**焦虑抑郁**」议题。我们正在搭建国内首个最大的焦虑与抑郁知识库，其中收录了科学、可实践的改善路径，也有来自真实患者的故事与复原经验。目前已收录 40 余篇原创内容，并在持续更新中。

See ME 研究团队持续关注中外最新的心理学与精神医学进展，将复杂的研究成果，转化为简单易懂、可直接实践的内容，让专业研究可以普及每一位经历焦虑与抑郁的人。

新书《我从谷底回来——14 位抑郁康复者的第一人称自述》，最真实和动人的抑郁故事，我们希望，这本书能给你带来一点力量，也为社会减少一些对焦虑抑郁的成见。

欢迎关注：

公众号「See ME 焦虑抑郁资源库」



合作联系: cuuuuz0610@gmail.com

深度感谢

感谢十四位作者的真诚书写与信任，

因为你们的分享，这本书才有了灵魂。

感谢所有在制作过程中倾注时间与心力的伙伴们，你们让这些勇敢的故事得以被看见。

安琪、Athena、Ciossa、Eddie、Leslie、Nana、小狮、Sosleepy、Tina、

Yuting、Yutong、渚渚、鱼、华莹（按拼音排序）

感谢所有曾经参与 See ME 的志愿者。

这本书，属于你们，也属于每一个正在走出谷底的人。

谢谢你读到这里。

