“说起来很可笑，我上个学期期末时候真的去查了休学的流程，结果发现休学也要先考试，就放弃了。”大一经院的**圆头猫**笑着说。

当被问到如果满分十分，会给自己的焦虑状况打几分时，她说：“我打十二分。”从前心态平和的她在大一上期末焦虑破表。

**不能躲避的孤独和碎片化时间令她感到无所适从。**永远抢不上的洗衣机、接近三十学分的课、论文和厚厚的专业课本，堆积在一起的种种令她茫然失措。“我还记得期末在五教一楼的小教室里，哭了一下午。书来来回回也没翻几页，但抽纸却用完了一包。”

放弃了休学念头之后的她开始努力复习，每个三教刷夜的日子里，她找到了应对焦虑的新方式：几乎每隔一个小时，就去全家淘宝：**面包、薯片、饭团、关东煮。**

**——“嘴不停地动起来，莫名觉得整个人平静了很多。”**

渐渐失去的换位思考能力成了他最近的一个焦虑：着急、易怒与不自信，前些天他的一句失言使得朋友一怒之下删了他的微信。“焦虑是把自己困在一个死局里”，辗转反侧之后，他和朋友聊天，一起认真分析。**在交流中，他发现纵使各人不同，却有着相同的愿景：找到称心的工作、过上想要的生活、做想做的事、体现自我价值，最终有所成就。而这些，带给每个人不同内容的焦虑。**

唐平安放弃了不切实际的自我要求，降低过高的标准，开始重新找回丢弃的兴趣爱好——看看展览，听听交响乐。如今的她想起了这样一句话，**“你可能没有你自己以为的那么焦虑。”**

是啊，成年人就是一次又一次在这些焦虑的日子中挺了过来。

“复旦是一个负外部性很强的地方”，圆头猫回想起曾经听学长说过的一句话，“**但走过那段焦虑的日子之后，现在的我心里好像已经一块很强力的橡皮擦，什么焦虑与坏心情都能擦干净。**”