\*

夜晚阳台门被大风吹开，风从狭窄的门缝中闯进室内，风速加快，发出“呼呼”的声音。

早上被这声音吵醒，相似的声音带我回到过去：站在阳台上看如注的暴雨，呼呼的风从某个方向吹来，雨丝倾斜，砸在阳台上。

我光着脚上前，踏上一层台阶。双手抱住护栏，微微探出身子，让自己进入雨中，听大风呼呼地鸣叫。雨滴会砸向我的脸庞、双臂，我只是一抹脸，全然不顾。只想看着楼下的大树如何在风中摇晃，雨滴会按照怎样的轨迹落下，在空中飘着的毛巾，又是从谁家被吹落的？

躺在小床上慢慢回过神来，也会感到惆怅和难过。

我很喜欢站在阳台吹风，特别是在下雨天。

一想到以后这样的机会很难再有，内心好像又多了个小洞。

\*

越是想要什么，就越得不到。

这句话在我身上得到了百次千次的印证。

\*安全感

最近在读搁置了好久的《千年一叹》，读到了这些话：

“人的安全感多数是以他人的表情为依据的。希腊未必给人安全，却永远会给人安全感，原因是它年岁太大，经历太多，接受灾难的心理弹性超过灾难本身。与此相反，如果缺少心理弹性，给我们带来伤害最大的不是灾难本身，而是那种自我惊吓……愚钝使人安定，小智使人慌乱，而大智又让人安定……”

我非常缺乏安全感，自我剖析有这些原因：没有足够的挣钱能力、没有安定的居所、没有强有力的内核。因此常常觉得无力抗衡、无家可归，心无所依。

然而很奇怪的是，不止一个人跟我说过，在我身边会觉得很安心。明明我都无法让我自己安心，今天看到上面这段话我就明白了，这种“安心”的由来是我很少感到慌乱，一直都很镇定、安静，喜怒不形于色。

但我看似内心的情绪被藏得很好，但其实是懒得显露出来。我知道一旦显露出你的惊讶、恐惧、慌乱，别人就会知道你的弱小，随后会有更多的麻烦出现。所以不如将情绪收起来，有时候保持沉默，懒懒地做一个观察者，观察别人，也观察自己。

前段时间和朋友出去旅行，又遇到了危险状况，太危险所以就不描述了。她很明显地慌了，脸上露出担忧的神情。我因为以前独自遇到过类似的事，能较好地自让己疯狂跳动的心脏平静下来。我跟她说，不要自己吓自己，我们能解决的，calm down。我知道一旦产生恐惧就会愈发恐惧，只有一开始就遏制这种情绪的产生，遇到紧急情况时也保持平静，才能解决问题。

如果想知道自己是否有这种能力，可以观察：在你不小心把汤洒在裤子上的时候自己是什么反应。是惊声尖叫，还是观察“灾难”的程度大小、慢悠悠地拿来纸巾仔细擦拭。

已经发生的事情，除了解决它，我们别无他法。心怀平静会更顺利，焦急会诱发更多麻烦。

但还是得多经历，更要带着敏锐的知觉和目标去经历，让每一次经历都成为一次测验。

\*心脏

心脏越来越不舒服，医生说我的心脏很差，但怎么查都查不出来病症所在。

走在路上突然间心绞痛，不敢再走。但停下来也还是疼痛难忍，环顾四周只有寥寥几人经过，得赶紧走到人多的地方这样获救的几率更大。右手压着疼痛的心脏，心里不断安慰自己，不会就这样死掉的，还有好多事没做呢。

幸好过了五分钟疼痛感就消失了。

心脏这种要命的器官，不得不打起警惕。

不过这样一来，真的得把每一天当作最后一天活了。

\*不怕不怕

感到害怕时，用食指中部划几下自己的鼻梁。

不要害怕，不要害怕。

\*滑雪

一项很麻烦但是很刺激的运动。

换装三小时，爽那三十分钟。只有飞速滑下来的那一刻是内心舒坦的。

我需要找到适合自己的运动。

\*

所做的一切努力都是为了在遇见那个人的时候，能果断的、不顾一切地选择他。

那时候爱情和喜欢大过一切。

但我希望你是顶好的，那时候我也是顶好的。

我们要不管不顾，心中没有经济、政治、情感上的纠纷，只管去爱吧。

\*自由的代价是孤独

发现自己真的愈发孤独，孤独的时间太长，已经慢慢习惯。但突然“醒”过来的时候，又会感到郁闷非常，有话说却不出口。

反问自己，这是一个需要解决的问题吗？

首先，在现在的网络社会下，每个人都在变得越来越孤独。因为有了移动电话，我们能隔着几大洲、几大洋来沟通。有点恃宠而骄的道理，有了越是便利的装备，我们就越不重视当面的交流，每天在网络上活得热热闹闹、有一大堆朋友。似乎要过好久才能反应过来：离开虚拟世界，我原来这么孤独。

回到个人，我并没仗着有个手机就顺其自然地忽略线下的交流，事实上我非常讨厌网聊，非常讨厌打字，跟熟悉的朋友一般都是语音交谈。又由于时间和空间的约束，想和亲近的朋友有面对面的接触是不可能的，因此我在线上线下的社交需求都没得到满足。某天躺在床上准备入睡才反应过来：我今天只和饭堂阿姨讲了话。要是去吃自助，一天真的可以一句话都不说了。

语言表达能力很重要，社交能力很重要，与他人的相处能力也很重要。

所以这是一个需要被解决的问题。

怎么解决？

从简单的做起，或者从最困难的做起，先猛推自己一把。

明天就去约教授聊天。

再说回这个话题：“自由的代价是孤独”

我所理解的自由包括两部分，身自由，心自由：

1、自己的情绪、行为不会被他人的情绪、行为所干扰，即有一定的屏蔽力。

2、有能力做到想做的任何事，有能力拒绝不想做的任何事。能去任何地方，也能离开任何地方。

说到自由自然会想到旅行，我总是喜欢一个人旅行，这有很多好处，当然也会有坏处。

\*

不再有掉眼泪的时刻了，但经常会有落泪的冲动。

安静地在宿舍看电影，跟着主角一起泪水盈眶；看到大家的鼓励，眼圈变得温暖炙热

\*多喜乐，长安宁

2024的最后一天，在图书馆待了一天，学了挺多，有些疲惫了。所以开始在网上看视频，还是要多看看，关心一下世界，不然你的视角会太狭小。

心脏又开始感到跳不动了，呼吸变得缓慢。十天前有这种感觉，希望以后这样的情况频率低一点。

今天吃到了饭堂的叉烧，原来是要我自己啃的啊。。。

改代码真的很累，但代码是一定要学的，最近学ai的效率还挺高，主要是找到了好的老师，也对这些有很大的兴趣。但没想过要转ai专业，感觉自学也能成才。

我还是对America很向往，那里看起来很美，很自由。

就写到这里吧，我得去休息了，2024，再见。

\*失去睡午觉的权利

中午宿舍门开了又关，关了又开，人来人往进进出出。睡觉极轻的我实在无法入睡，刚想睡着就被一点动静惊醒，对心脏的负担太大，因此近来觉得心脏很难受，时常呼吸不畅，感到疼痛。

\*

在网上看到一句话，“我都不舍得对自己好，怎么去对别人好。”

\*failure

20241221【2024 的末尾遭到了一次失败】

今天冬至，右眼皮跳动，果然科目二挂了，我也没吃到汤圆。

不要念念不忘，对成功、对失败。

坐上去考场的班车时，就对考过没什么预感，也就是对挂科有预感。那是一种细细的情绪，只有内心很平静的时候才能感知到，或许也是因为太平静、对成功没有渴望、认为失败也无所谓而失败。等待考试的几个小时里，我一直在找那种平衡感，找到自己最适合的压力值，想着未来的考试也能用上，但这次没找到，压力值有点太低了。

所以我说，人生也像实验，你自己是实验对象。

考完试去找教练，教练说给我约科目三，我打住他的话头说：“我挂了，倒车入库。”他怔在那里好久没说话。

练车时从来没有出过的错误、在意的点在考试时却出现了，不知道原因，也许是天意使然，需要接连在这段日子里打压我，告诉我人生并不易如反掌，告诉我我不能事事都做到最好，万事也不会都如意，更别说胜意了。

但我真的很难过，但难过是一种能够被接受的情绪。这一年学到的东西之一就是能接受自己的情绪了吧，但还不能很好地掌控、调试它们。

已经学会试着分析难过的来源，最主要的原因是，这一次挂科打乱了我对未来日程的安排，日程本上所有的安排都是基于我在12月21号这天考过科二而来的。科二挂了，又得等十天，想在20号之前回广州的计划被搁置，以至于后面的实习、学习计划都得重新安排。况且我脑子里已经有着“开着车载着好朋友、爷爷奶奶兜风”的情景了，愿望不被实现的挫败感又重重打击到我。现在的感觉就像被打了一拳又不能还手、攒着一口气又不能出、想骂人又说不出话。

明明知道，考驾照不是重要的事，明明知道什么时候考过都可以。但还是想做到最好，想更快完成任务，所以还是难过。偏偏难过又没办法和任何人说，只能自己找let-out。

于是我寻求写作，背着电脑来到图书馆慢慢写下这些文字，认真组织文字的过程也是对自己内心的梳理。记录带给我平静，也将带给未来的我感动和印记，希望以后你看见这些曾经伤你心的事情都觉得不过如此，希望你已经找到面对伤心难过的方法，希望你以后对任何事都能一笑置之。

\*lecture

上周的英语课上听到一个演讲，感悟很深，也学到了很多。

“I wish that you will be treated unfairly, so that you will know what is justice; i wish that you will suffer from betrayal, so that you will know what is loyalty; i wish that you will feel lonely from time to time, so that you won’t take your friends for granted.”（大致是这样，希望我没有语法错误）

我希望自己会因挫折而难过，这样我就不会把成功看作理所应当，不因失败而苛责自己，在成功时用力夸奖自己而非一笑置之。我希望自己会因没人诉说时而感到苦恼，这样在面对朋友时会怀着十足的感恩，不把他们的存在当作普遍。我希望自己多感受一些变动和无序，这样在碰到突发的变化时就不会崩溃而感到无所适从，能灵活地调整自己和自己的计划。

人生的玩法需要在很多经验的堆砌下我们才能掌握。

慢慢积累吧，小夏老师。

\*

周末的时候可以不完成计划，做自己想做的事，以兴趣为导向。但是不要虚度。

\*为什么要做那么多不想做的事情才能去做自己想做的事

一直知道人生会长期处于一种“延迟满足”的状态，所以一直耐心等候。

你现在做的事，几个月后才会有结果看到成效，也许永远有结果，你只是选择去做了。并且做的过程中，相信会看到结果的。

以前没时间仔细琢磨这个“怪异”的状态，现在想想，这其实是让我们不快乐的一个重要因素啊。凭什么我要等那么长时间

但现在愈发觉得人生的空间、时间是错位的，人的发展规则被世界制定得很奇怪。例如“人无法同时拥有青春和对青春的感受”，很多事情只有当我们looking back 才能有收获。这就好像你花了几十年去找长生不老的方法，最后找到了将秘方拿在手上，想了想却又不需要了，因为你通过这几十年里的各种经历，在那一刻足以说服自己“长生不老”没那么重要。

常有人说，如今社会上真正有钱的是老年人。他们生活安稳，所需花费的地方既不多又相对固定。然而，最需要钱的年轻人却囊中羞涩。

只有和同学相见的时候，才能同时拥有这两者

\*孤独与自由的代价

\*我的好运气

\*老师

初次当家教，见到了不同家庭中培养出来的不同孩子，体验到了备课、沟通、讲课的教师工作，对此我想抒发三点感受：

1. 原来我真的可以一次性讲那么多话，讲到口干舌燥、连连喝水。
2. 我真不想当随叫随到的乙方
3. 老师真是辛苦啊

因为是让人掏钱的一方，我很自觉地没有迟到，还早到了20分钟。看见小区里有秋千，我在上边荡了五分钟，铁链吱呀地响着，内心害怕它会被扯断。期间看见有些学生背着沉重的书包三三两两走回家：两个女孩子挽着手讲着知心话、戴着黑色帽子的爷爷帮孙女提着书包赶回家吃饭、篮球场上的男孩过了几分钟瘾便跑了回家。

跟他们年纪相仿的我，下午五点出头放学，作业大部分都能在学校里写完。

那时候的步伐没有那么着急，未来这个词，好像从来没有出现过，一切都慢慢悠悠、顺其自然。我也就慢慢悠悠地走回家，家的方向没有同行的伙伴，但那时也自得其乐。想天想地，晃着饭盒袋，偶尔停下来看看路边的蚂蚁、树上的木棉和天桥上的风景。

妈妈在途径的牛奶店帮我办了张卡，要是饿了渴了，径直走进去打开冰柜取一袋喜欢的牛奶。若是在冬天，便请老板娘将牛奶放进微波炉加热。看它叮叮咚咚转个几圈，被拿出来用剪刀在边上剪一个小缺口，再插上白色的吸管。天寒体冻，拎起它喝上一口便暖了全身。边喝边拿出牛奶卡，看老板娘用蓝色圆珠笔在背后的格子里打上勾、写上日期，说声再见就离开。

回家后要干什么呢，没有计划。一般是先观察下家里有没有人，然后把饭盒袋扔到厨房，接着把自己也扔到沙发上。若是想起来阳台上养的植物，便去看看它们今天有没有长高；若是养了蚕，就要给它们去买桑叶；若是昨天有还没看完的小说，便冲到房间踮起脚尖去够放在床头的书、趴在沙发上把它读完。

差不多妹妹也被大姨送回来，妹妹总是闹着大姨放学后给她五块钱买点零食吃，一般来说我也会得到一个小面包或者蛋挞。两个人坐在沙发上打开电视，安安静静地看。经常会吵架，也免不了打一架，最后都是以妹妹哭着去找厨房里的妈妈结束的。家里那时候闹腾极了，我们两个从客厅打到房间、又跑去厨房让妈妈评理。太吵了，妈妈无力管我们每天的争执，会锁上厨房门让我们内部解决。

吃完饭两个人在各自的书桌前学习，写完作业去散步或者看电视剧。散步也是慢慢悠悠地走。

他们说现在过得不幸福才会回忆过去，可能是有点不幸福吧，但更想的是把一些记忆留住，因为我好像快要忘掉。

如果十年二十年之后还有这些可想，也是很珍贵。

\*尽善尽美

要对周围的人好，这也是对自己好。

\*新天新地

所以忘掉自己，重新开始。

你对自己的理解也是片面的。你是什么样的人，应该做什么，不该由过去决定。

#\*游戏人间

来人间一趟，把它当作游戏，你是有无限红心的主角，闯关、尝试，不断开辟新的道路和关卡，过一关，忘一关，忘掉情绪，只是带着经验走下去。其他人都是你的npc，他们出现的意义只在于让你体会到酸甜苦辣咸，体会到挫折失败幸福和快乐，因为他们的存在，你才能不断体验、升级。让你痛苦的事情不是在折磨你，是在给你的人生增加经验。所有发生过的事情，都会被你纳入经验条。

享受甜蜜与酸楚吧。

毕竟人生在于体验，不是只有积极情绪才能被称作体验。

所以人生最好要带着笑，把一切都当做好玩的游戏。见到奇怪的人，笑笑造物主的恶趣味；见到荒诞的事情，笑笑人间的多样性；看到不公、难题、弱者，带着微笑走过去，到了发挥你主角作用的时刻了。

你是这盘游戏的创建者呀。

\*

过去的你和未来的你与现在的你同在，需看见整体性的自己。

忘却和铭记，都是主观的事情，由自己决定那些记忆应该存在的时间和空间。

\*幸福

不自知，才能偶尔靠它很近。——读安妮宝贝

\*

这辈子都不想要再因为考试焦虑了。

\*七天

渐渐失去了对日期的感受，时常需要将日历翻开，拥有的只是七天七天再七天。一周一周过，每周一都再重复一遍。

失去了对日期的感受，便不觉自己身处时间中，所以能够少些对时间流逝的焦虑。

读高中时，每次回家不敢抬头看时钟，怕得知时光匆匆离去却进步太慢。实际上怕的是心生焦虑情绪，影响心情带来不安感受。

后来听见某位老师说，生命以七天为单位。仔细琢磨，正是如此。一天太短，一个月又太长，七天刚刚好，足够看到自己微小的变化，每每察觉到便会心生欣喜。

每日拥有些小小的快乐，就已经足够了。快乐是幸福的一种标志。

\*反省

周六的上下午都被课程占满，朋友表示奇怪。但比起将课程压缩在短短五天，不如拉长战线，至少每天都能有些空闲时间。

但我依旧忙碌。不知为何。总不能停下来，没有要紧事做也要让工作学习把每时每刻填满。渐渐察觉到心里有焦躁的情绪出现，这次要有意识地解决它。剖析自己、分析自己的状态是难有的一种能力，这能帮助我们很多很多。

若是察觉到自己在不平静的状态下，便要停下来反省，仔细分析缘由，想出解决办法，作出行动。

想要让自己变得忙碌，可能是因为不习惯这样的忙碌状态，或是因手上的事务并非自己喜欢的，而感到不适。想要脱离这种不适感，那么只有等待时间让自己习惯，或是抛掉手中的任务。而这是我们自己选择的。

刚进入新的生活状态时难免觉得困难，这种困难更体现在内心的接受上。好像从前身体机制正在被更新，会产生抗拒心理。而这属于正常现象，在不断出走的人生里会持续不断地出现，因此可以很好说服自己。

\*

#收放自如

还是觉得学会收敛是很重要的一课，并非是一直不展示自己，而是学会做到收放自如，悟到“收敛”二字的内涵。

发言时需要收敛，切忌破口而出；交流时收敛，不能心急抢话；行走时要收敛，不可大摇大摆。做到这些的人很多，但大部分都会落为安安静静、唯唯诺诺的隐形人。坐在角落，低着头，收着肩。避免了锋芒毕露，也失去了展示自己的机会，太不聪明。而锋芒毕露的人，尽力展现自己，不免压制他人，让周边的人感到压力。尽管我们一直强调“他人的事，是他自己的课题，无需我们关心”，但留多一份心在他人身上，不会让我们受到伤害。

这里的收敛，指的是静静坐在角落也昂首挺胸，该站起来时便从容起立，心中明白自己想要什么，因此懂得抓住机会，抓住时机。不会一声不吭，不会盛气凌人，掌握了收放自如的平衡，令人感到安心与踏实。

\*

有一些瞬间会很想拥有一个孩子。

外出旅游，帮一家三口在景点前拍照的时候，阳光下三人露出灿烂笑容；走在街上，看见年轻妈妈和孩子坐在临街的玻璃窗内，分吃一杯冰淇淋的时候；

靠在车窗上回过神来，又觉得这样的想法太自私。

世界的确有趣，但这种有趣之中藏着危险，有时令人深感痛苦。

不是所有人都能在人生这一趟中适时发现快乐与乐趣并将苦痛与挫折化为力量，不是所有人都有勇气和毅力昂首挺胸地走下去。

所以打消这样的念头，不愿将自己未完成的生命寄托在所爱的人身上，要自己去体会、修补、完善。

\*事务

太多事务缠身，从早晨醒来到入睡都如陀螺般转动。马不停蹄。

还未完成手头上的事务，心里总要想着下一件应该做的事，给内心增添焦灼之感。

所以要开始学会放下，接受自己无法完成所以安排的事，体察自己的疲惫按时休息。若是将休息也当作任务去完成，该多么可悲。

每时每刻尽全力做好，专注当下，心无旁骛。

\*

又在图书馆坐下，感到疲惫。

将注意力放在自己的呼吸上，呼吸变慢变浅。脑子转动困难，与双手的联系似乎断断续续的，要将脑子里的想法打在电脑屏幕上，速度变慢，反应迟缓。

这是一种很无助、又矛盾的感受。已经过了休息的时间，无法安心休息。内心焦灼，要将效率提上来，但因身体疲惫的联系，焦灼的心情无法升起，只能被拖在半空中。摇摇晃晃，飘忽不定。

这种事物最折磨人。

要及时调整，将自己的状态恢复过来。

先从简单的文字处理工作做起。意识到打字的速度慢慢加快了，大脑也随之更加清醒，能做一些较为复杂的工作了。最后处理较为复杂的数学题，循序渐进。

总会有解决办法。

\*

一直克制着自己，不要去想人生的意义，不要去想事务的作用。意义不能被仔细琢磨。

或者说当我选择并去做的时候，意义就已经浮现了，不需想清楚这意义是什么。不需要将它在备忘录里记录下来，不需要将它写在日记本、便签上时时提醒自己。

愿意就已经是一种意义了，行动也是。

我愿意早起，愿意运动，愿意读书。在行动的过程中，不论有什么收获~~，因为我知道，我已经成为愿意做某件事的人了。~~

我选择、我服从自己的选择，我愿意去行动、不论结果。

\*理想

又再次听到理想这个词，在今天的我看来它只是在徒增我的焦虑。

谁有理想？想起先前的思政课，一节大课听下来，没有一个同学能够说出他们的理想是什么，绝大多数的人都说自己没有理想。

这好像很可怕。没有理想，就说明内心没有一股力量将自己束缚住，不明白自己将要走什么道路。因此很多老师会担心同学们误入歧途，或是浑浑噩噩地混日子。

但是我们真的很难找到理想。

粗浅地分析一下，多数年轻人没有理想的原因是什么？没有理想为什么会让那么多人痛苦，而这值得我们痛苦吗？

在我看来，年轻人没有理想的原因在于——这个时代生活的变量太多、可了解的信息太多、可选择的路太多。

一个理想被确立的时候，它是美好的，但也是未知的。可以说因为未知，所以美好，因为不了解，所以存在滤镜。而当我们向理想靠近的时候，我们开始逐渐了解它的全貌，它的真相。这时的理想还会是你起初想象的样子吗？你是否真的热爱那件被你选择的事？

最初的那个理想好像变了模样。

然后很多人的理想不再是理想了。很多人迷失了，感到迷茫了，也因此痛苦了。急切地找到另一个理想，能被写进作文里的那种。然后继续向前走，不料发现这也不对，那也不对。像是陷进了泥沼，逃无可逃。

然而理想真的重要吗，对于今天的我们？

我们需要的不是理想，是一条愿意行走的路。

愿意不仅仅指向喜爱，还包含不排斥。

我们只是需要一条路，能把生活支撑好的一条路，能暂时让我们的内心安定下来的一条路。在这条路上我们选择了愿意学的专业，愿意做的职业，并得到一定的回报来支撑我的兴趣爱好。这就够了，你不需要非常喜爱你的专业和职业，不排斥就好。让爱好永远是爱好，不要将它融入职业。

当爱好成为工作后，当你为它被迫流泪流汗的时候，你能一直保持热爱吗？

所以不用非得给自己找到一个理想，只要有事可做，有事推动着你走下去，那就足够了。很多人将理想放得太高，会被理想束缚住的。

我没有理想，但我可以有生活的底层逻辑——保持快乐，有能力做到自己想做的任何事。

这也是足够的。

\*幸福

要跟让你觉得幸福的人常待在一起，这能恢复你的能量，让你安心、平和。

姐姐对于我是这样的一个人，有且仅有，是唯一。

去她家做客，一起坐在黑色的沙发上，一句话也不说。就这样待在对方的身边，安静不语，但也是在渐渐恢复、重塑内心的过程。一起看综艺，说说笑笑。是难能可贵的放松时刻，是现在能想到的唯一时刻。

姐姐穿着素雅，衣柜里几乎全是白色、米色、浅灰一类的淡色。所以一个人的穿衣风格会映照出她的性格，她同样淡雅平和，与世无争。知道什么是让自己快乐的事，并坦然用力去做。不渴求、不汲汲营营，只是尽力而为，常常也有好结果，让自己满意。

内心还有天真的少女模样，会因惊喜而雀跃，会因错过而懊恼。

自记事起，每年一定要一起看一部春节档，不论好片烂片，已经成了不可撼动的习惯。

距离多远，愿每年都可相见。

\*

早睡早起，锻炼完后慢慢吃一顿美味的早餐，用一个上午的时间出来阅读与抄写，不给自己列过多的计划。这是自己喜欢的事，是为自己注入能量的过程。

近来感觉到自己逐渐充盈与踏实。

时间掌握在自己手里，一直有事可做。渐渐不再关注纷扰小事，专注于自身的修炼；渐渐失去浏览每日娱乐新闻的热情，转而研究已过去的历史；渐渐打开新的视野，不被困在自己所织就的茧房里。

得到了重生，得到了提升。

#\*背诵

今早起来，脑子里遗留着几句《琵琶行》的诗句，“春江花朝秋月夜，往往取酒还独倾”、“凄凄不似向前声，满座重闻皆掩涕……”

意识到后，欣然且自然地决定将从头它背下来。“浔阳江头夜送客，枫叶荻花秋瑟瑟……千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面……铁骑突出刀枪鸣……”

其间边去洗漱、打水、穿衣，偶然有卡壳的地方，来回顺几遍也总能记起来。收拾好书包后整首背诵完毕，心情畅快。

诗词还是美得动人，韵味十足。

这时候的自己依然年少，干劲十足。好似回到高中校园，身穿绿色短袖背着书包轻快走进大门。早晨的风微凉，吹动那棵熟悉的大树的枝叶，阳光从其间洒下，斑斑驳驳。踏上楼梯，脚步轻快，心有暖意，一切未知，一切皆有期待。

#\*

喜欢露天的环境，喜欢待在充足湿润的空气里，要大口畅快地呼吸。

北方空气干燥至极，常常感到鼻腔疼痛。在操场上跑步，每一步都像搁浅的鱼。

\*恋爱

不再愿意恋爱，不愿意谈论恋爱。

与一个不可靠的人建立世俗上的亲密关系。时间被耗费，金钱被消耗，心力损耗，才气散失。沉溺于不切实际的对过去和未来的幻想当中。

要有一个人与你的灵魂有同等重量，若对方生命之轻，则令人无法想象。

#\*高数课上

高数课上，忽然想起了一些事。确定老师接下来讲的内容不难，停下记笔记的动作，将它们细细整理。

意识到，已经好久没有因为小说情节、微博中奖、收到喜讯而在床上高兴到打滚，好久没有开怀大笑一场，好久没有幸福到掉眼泪。好像已经失去了这部分的自己，不再天真，快乐的阈值逐渐变高。但这是几年前我对自己的期待——不要再天真烂漫了。

最终还是付出了长大的代价，丢弃了激烈的情绪，得到了并不快乐的平静。

有好有坏吧，希望我并不是失去了这些，而是没有找到何时何地去安放它们。

\*

感觉现在的人生就像是在跑800的第一圈，沉住气，迈开步。

向前push自己，不要弯腰低头，看向前方。

顶住，顶住。

\*

一时学太多会疲惫，脑容量无法瞬间增大。懂得休息，照顾好自己。

\*忘却

要有及时忘却的能力，快速斩断记忆。

别被刚看的电影画面或是刚听的歌词充斥头脑，坚决投身下一步的学习。此时应该做什么，应该怎么做。锁定目标，专注去做，不要留念先前发生的事，不要想着上一个任务。

禁止分心，禁止走神。

20241025

\*间歇性低落

间接性的情绪低落，这是常有的事，已经变成习惯。但每次这种情绪到来时还是有点措手不及，不知道如何处理，只是知道，我最近不太开心，不太积极，不太有活力。

但无法停止运作，还是要继续生活。按时上课，到点吃饭，早睡早起，渐渐学会照顾好自己。

我想我可能是因为没有人陪伴，无法通过他人激活自己，也可能是因为没有外部事件的发生来提起我的兴趣。没有温暖的拥抱，开怀的大笑，能够依偎的肩膀。

所以还是自己的力量太小，无法独自托起这颗沉重的心。但慢慢我一定能学会，这只是时间问题。

学会托起，或是学会卸下。

\*

偶尔需要放松，并没有固定的放松方法，所以一直放松不下。

20241026

今天的情绪稍微好点了。

周六是最多事情做的。今天早上出去上文学课，到了博物馆，老师讲解了很多，何其幸运，让教授为我们讲解。学到了很多，看到了很多有趣的古人的发明，果然中华民族的智慧不可想象。

在寝室里通常睡不好午觉，我睡觉太轻。最主要是每个人的作息不一样，开门关门的声音会让我无法入睡。一整个下午哈欠连连。

我的耳塞好像没用了，得换个新的。

20241029

\*

原来真正好好休息的方法是做点自己喜欢的事。

周日去做了十八岁的主角，第一次站在录像机前，只有一点点紧张。

已经表现很好啦。

只有在一些课上能真正学到东西，实践中才能学到东西，很感谢自己被系统选中，上了这节课。

\*20241110

最近有些许崩溃，心在焦虑的状态下颤动了很久。直到考完高数，我才感到有一丝轻松。

考前小测的60分、做了很多次还是错的错题、刚买就坏的涂改带……让我一直对考试很没信心，同时又被外界无数次告知成绩有多么多么重要，不可松懈。

考完才觉得，不过如此。没有不会做的题，检查后改对了两道，一切都很轻松，提前半小时左右交卷。

原来以为无穷大的事物，到了眼前其实很小，这和物理世界的规律相反。

我常常忘记以前总是记在心里的道理：不要为没有到来的事情浪费你当下的时间，不要将痛苦与担心前置，这样的话，等同于延长了痛苦的时间。这也太亏了。

\*

才懂得，一切让你觉得困难的事都是在帮助你。

一切让你觉得轻松的事都是在迷惑你。

\*

这段时间忘记了写作，忘记了阅读，因此感到焦虑和不可战胜。

要反复告诉自己，学习已经不是你全部的支点了。

这段时间只是短短的一个星期。马上改正，为时不晚。

\*

感到有点疑惑的一件事是，很多朋友都离我远去。发消息不回，打电话不接，也许是极其忙碌。

若是这样，便要斩断这些关系。不肯为我花时间的人，怎么配让我为他们花时间。

真正能留在你身边的，会一直在你身边。

\*20241111

妈妈，今天高数成绩出了，我考了一百分。内心欢喜，但也有交卷那一刻的意料之中。原来让我焦虑烦躁那么久的事情，现在看来一文不值。白白遭了那么大罪，白白叹了那么多口气。

让我不安的事情太多，持续低落了两个星期，这两个星期看起来有两年那么久，内心强烈的焦灼感、无助感，主观上拉长了我对时间的体察。回过头来，这不过是来北京第一年的短短两个星期之一，校园里的树仍然金黄，叶子还没枯落。

我考了一百分，给自己附加了价值。商业思维突然被打通，查到成绩的下一刻就立马去扫描自己的笔记与习题，放在学习集市上也卖了一点钱，这是我通过正当劳动得到的第二笔收入，尽管很少，但对我来说是个很大的里程碑。这周末我会去家教试课，也有很多人找我练习英语。生活正在慢慢由我自己搭建，正在变得更好。

我会慢慢通过自己的努力，把自己送到我想去的地方，我只想靠自己，不需要靠你。只有这样我才能心有归属、感到踏实与安全。

毕竟我是第一名，考了一百分，我还是很厉害的。

但你不知道这背后付出了什么。多少次我在图书馆对着解不出的题焦头烂额，却找不到人询问，只能自己低效地默默钻研，然后又因低效而痛苦万分……我不想说这些的，但是你要知道，我没有白白活着，浪费资源。

不过还好，现在一切都有解了。

我找到了自己想做的事，尽管不甚了解，但心怀热忱，不再摇晃漂浮挣扎不安。我预见这会是一条很困难的路，需要我花上大量的时间、放弃很多东西，有着高考时需要把自己献祭出去的那种感受。

但我还是心甘情愿，所以义无反顾，愿意让自己辛苦。

我开始感受到了一种召唤，这种召唤在前两个月间或出现，但极为短暂，有时我抓不住它，不知道它想给我什么指示。最近它缓慢但持续地出现，像是一泓泉水徐徐流出，也像是每天早上窗外白色的薄雾迎着阳光逐渐消散。虽然我现在仍没有弄得它代表着什么，但我马上就会知道了。

\*

最近改掉了刚刚养成的在睡前看平板的坏习惯，让太多信息充斥脑子会感到烦闷因此睡不好觉。

#\*

这是你来到北京的第三个月，天气转凉，但仍飘忽不定，忽冷忽热。你没有根据天气穿衣服的天赋，每天不是穿多了就是穿少了，常常和体感温度反着来。但还好，你没有感冒。

这是你来到北京的第三个月，路边的银杏树全部变色，树下堆积如毯子般的金黄叶片，大大小小，形状不一。一个月前你发现篮球场旁正数第七棵银杏树顽固地保持着绿色容貌，和周围的伙伴们截然不同。你给它断断续续拍了一个月的照片，起初它并没有什么变化，但它在两天之内、一场冷锋之后，由半黄半绿完全变黄，速度之快。

这是你来到北京的第三个月，百分之九十五的时间你都在学校公一食堂解决吃饭问题，来来去去吃的都是那几样菜，物美价廉，最重要的是离宿舍和教室都很近。学校里常常有美食节活动，天南海北的地方美食有时入驻食堂。内蒙古味道、大同风味……每每举办，食堂里人满为患，你没有兴趣排队，又是随便吃点，然后上床睡觉。不贪口腹之欲，只想填饱肚子，不知是好事还是坏事。

这是你来北京的第三个月，你的生活还是规规矩矩，在你的掌握之中每天都是相似的。你喜爱秩序感，讨厌突发事件。每天六点半准时被生物钟叫醒，简单锻炼，刷牙洗脸，出门吃早餐。在上课前听几段英语演讲，偶尔对课本做做预习。上完课就去到图书馆整理复习，你发现你还是喜欢专注学习的感觉，喜欢写题解题，所以你又花了很多时间在图书馆里。写完作业就开始学习怎么搜索文献、使用软件，你总是有很多事情做，你告诉自己这是充实，你正走在正确的道路上。晚上九点五十铃声响起，你从图书馆走出来，抬头望向漆黑夜空，有时能看见月亮，有时它被大雾遮掩消失不见。十点五十你开始对一天的工作学习做最后整理，查看有没有忘记的事情。幸运的话你可以在十一点半之前入睡，没有失眠的打扰。

这是你来北京的第三个月，你知道你该多出去走走，但太多事情要做，空气又太差，你只是骑着共享单车把学校东西南北熟悉了一遍。到一些小区附近看了看，楼房封闭不通风，加之冬天北京灰蒙蒙，给人压抑感觉。考虑是否要买一辆山地自行车，还没下定决心。之前在附近的商场买了一条很喜欢的裤子，质量极佳，有点小贵，因为很喜欢，所以这周末要出去再买一条。

这是你来北京的第三个月，你已经逐渐适应了现在的生活节奏。你需要长时间对着电脑，尽管做完了近视手术，为了防止再次近视你又带上了眼镜。你已经学会怎么高效地使用电脑办公，掌握了对应的技能，对既定的日程安排熟记于心，一切都有条不紊，内心安定充盈。

你来北京的第三个月，你不难过也没多开心，但你相信一切都在朝好的方向发展。你的未来牢牢掌握在自己手里，你会得到你想要的一切。

#\*

为了让自己成为社交积极分子，每天给自己设定了社交任务，虽然每天都不一定能完成。现在已经做到的有：去国贸和店员聊天，了解一些昂贵但没用的东西的用处，比如说长一分米500块的钓鱼竿。

\*

#在图书馆学习的好处之一是学到崩溃的时候能抑制自己骂人骂出声。

让我来形容一下这样的感觉：

课本上概念很多，你梳理了两张纸、把注意事项、易混淆的点全部写下来，做题的时候发现还是弄不清哪个概念对应哪个等价概念。作业布置了三题。第一题你见过，但是条件变化了一下，你发现自己不会做了，遂求助豆包；第二天你知道该按什么路径去思考，但是发现有个步骤卡住了，明明是之前很熟练的步骤，就是记不起该怎么解，你回到课本看了一遍例题还是没搞懂，求助豆包；第三题是证明题，你绞尽脑汁回到定义，发现答案取了个特殊值就解出来了。也许这还不算崩溃，但是你在算了三次之后还算不出△正确的值，一定会开始想去健身房报拳击课的。

\*

小跑着回图书馆，好像重新回到高三时光，只不过跑的速度会慢了一点。