

杂谈开始之前

自我询问

我能否做到真诚？

文字具有粉饰性

文字具有粉饰性。当文人心里有一分爱慕时，他可以写出五分美丽的邂逅、五分绮丽的相遇、五分酸涩的怀念与遐想、五分追求的迂回和五分对浪漫的描述。但他心中可能真正想的是：小样，这还不迷倒你。

一个人明知写作对象之后，他的动机就会不自觉地存在了。譬如，表现自己的幽默风趣、让自己受欢迎、彰显自己思想的深度、夸大自己的爱意和眷恋。

那么，我会不会故意使用如“宇宙”、“生命”这类词汇，以塑造自己独特而深邃的形象呢？就像一些人使用“赋能”、“矩阵”这样的词汇来彰显自己的价值一样。

但我必须坦白，在我提及“宇宙”时，我的确是真切关心地球、太阳、银河系、宇宙边界、宇宙时间、黑洞等概念的。在我心中，这些都不仅仅是名词，而是有着具体的图像、颜色、形状、演变过程、距离和运动的存在。我同样真切关注着一片雪花在阳光下的融化过程，一只斑鸠胸膛的鼓动和它那伸展的姿态，以及一朵美丽的云彩在天空中的飘荡。我写下的，与我心中所想，是一致的。我不会为了某个特定目的而刻意制造一个概念的外壳或面具，不会发现哪里不够美丽或不够完美就去强行修饰，也不会为了提高效率或功率密度而进行不必要的数据优化。我的写作，是对我真实感受和思考的忠实记录。

这引发了一个新的疑问：我所关注和热爱的东西，真的是出于内心的兴趣吗？还是只因为我潜意识里认为，关注和热爱这些东西能让我感到更加舒适和自在？我在不自觉中“培养”了某些爱好，可能仅仅是为了逃避内心的空虚。随着时间的推移，我甚至开始相信我真的对这些爱好充满热情。这就引出了另一个问题：情绪具有失真度。

情绪具有失真度

情绪的真实性往往是模糊的。人格有其多样性，甚至可以被创造和塑造。

当我尝试书写这一部分内容时，我犹豫不决，似乎深陷自身的焦虑和不安之中。我想到了各种逃避的方式，比如查询他人的自述（例如老舍的作品），想看 b 站，或者不断地回顾之前的章节。这种行为让我意识到，我害怕写下这一部分内容。恐怕我写得不够真实，或许是害怕不够具体，甚至可能是害怕直面自己的真实面目。

一开始，我就错误地假设自己的某些方面或者某些真实方面是丑陋、无力、滑稽、懦弱的。我担心发现，其实自己并不像我认为的那么糟糕，而这样的认知已经根深蒂固。我意识到，以往的逃避其实可以避免。如果我能够发现并相信自己实际上拥有控制情绪和行为的能力，那么以前的逃避、隐藏和自我麻醉就显得格外懦弱。当我自我审视时，我首先想到的是自己的缺点。这反映了我的内心有三个不同的自我：幼小的我在逃避，批评的我在责备自己，成熟的我则在试图保护和调和这些冲突。最终，外在表现的往往是幼稚的自我，而成熟和批评的自我则在争执中消耗力量。我的幼稚自我时而顺从，时而反抗，表现出一种撒娇的态度，如“我已经迟到了，不如不去了”，或“我这么困了，不如不起床了”。这种自我撒娇的行为反映了我内心深处的冲突和矛盾。

当我深入剖析自己时，我突然意识到，自我怀疑的根源在于唐昊旻，我的前任。他带给了我情绪失真的认识。他创造了一个虚构的形象，“柠檬”，它充满了亮点：创意文章、独特的世界观、创造力和充满热情、爱恋、一丝忧伤的情绪。柠檬，这个中性甚至女性化的形象，宛如一个精心装饰的小蛋糕，引人注目。但唐昊旻只是在其背后，用这个形象来隐藏他的真实自我。

但当我试图真正接近他时，我逐渐发现了他内心深处的绝望和悲伤。他在不自觉地认为自己，也就是唐昊旻，是微不足道、丑陋且不值得被爱的。这种认知使他始终处于一种不安定的状态。他既害怕我发现他真实的自我，又极度渴望我能了解并接受真正的他。因此，他一方面继续美化“柠檬”这个形象，使其看起来像一块诱人的小蛋糕，另一方面却深陷于绝望之中。他在柠檬和唐昊旻之间的界限上模糊不清，甚至可能未曾意识到两者的差异。一面是对“柠檬”可爱形象的宠爱和投入，一面是对作为真实自我的唐昊旻的渴望和需要。

“快点来尝一口吧，快点来爱一爱这块小蛋糕吧，快点来爱一爱我吧。”

我曾试图理解他的真实面貌，告诉他这也很可爱，但最终未能成功。我最初被那个精心装饰的形象吸引，而非他本人。我陷入了初恋（如果不算上一次无疾而终的网恋）的迷茫和责任感中，被说服认为“柠檬”非常可爱，值得爱。但这种关系逐渐演变成操纵。我自己也陷入了这个陷阱，认为“柠檬”值得我的爱。

“柠檬很可爱，柠檬很爱姐姐，姐姐应该也很爱柠檬，柠檬是全天下最可爱的”

“这个世界只有柠檬这么可爱，而这么可爱的柠檬会这么爱你”

起初，是我对唐昊旻说“柠檬是世界上最可爱的”，但渐渐地，我自己也落入了相信“世界上最可爱的柠檬爱着你”的幻想中。在一定程度上，我为自己挖了一个坑，并且深信不疑地跳了进去。随着时间的推移，我逐渐意识到唐昊旻是一个没安全感的Game Player，而我是他抓住的唯一——根救命稻草。

在我逐渐脱离这段关系的过程中，我发现自己已深受其影响，陷入了自我怀疑的困境。我开始质疑自己是否存在两种状态：备受瞩目的eva和内心脆弱的柯依娃。我并未意识到这一点，只是认为那些荣誉和公众的赞誉仅是一个保护我的外壳。实际上，我感到自己的成就并不重要，甚至感到自己在生活中迷失方向，变得具有攻击性。我害怕别人认为我“无价值”和“脆弱”，于是自我封闭，对所有靠近这层外壳的人表现出冷漠和抵触。唐昊旻成了我内心的负担，我将所有的自我厌恶都归咎于他，安慰自己接受自己的幼稚一面，比如迟到就不去实验室，生病就不去上课，工作不顺就推迟。同时，我内心的另一部分在批评自己：为什么不更加努力，为什么成果这么差，我到底在想什么。这种自我批判的声音盖过了负责评判的我，而幼稚的我则闭上耳朵，沉浸在信息碎片的世界中，无助地挣扎。

这段经历让我深陷痛苦和自我贬低的状态，但我也逐渐意识到，责怪“命运”是不公平的。我需要真诚地面对和剖析自己，减少自我伤害。我认识到，我实际上能够控制自己。我只有一个人格，无论是作为eva还是柯依娃，都是我自己。我是社会关系的总和，受到社会化的影响。只要我的变化不是为了迎合他人或达成某个目的，这种影响就是真实和真诚的。

我曾不停的在做自我怀疑，我是不是其实也有两个人格。当我想写文章写文字的时候，我会不会美化自己，会不会为了刻意不美化自己而使语言变得看起来简单但实际上真正的我在洋洋得意，我能否做到真诚的述说，能否做到残酷的剖析自己，能否在残酷的剖析自己中减少自我伤害的快感，减少获得知识的快感。这种怀疑让我难以做下任何一件有深度的事情。

但其实这一切都有一个误区，就是我实际上是能控制我自己的，控制方法不是把手机等一切影响思绪的东西扔进垃圾桶，而是真正的控制，那就是相信自己，明确自己是具有掌控能力的。我其实就只有一个人格，柯依娃和eva本质上都是一样的，或者说，自己认知的自己和受外界认知的自己也是一样的，都是自己。人是一种社会化的生物，是一切社会关系的总和，当受社会化改变的时候，当受到科学合理的批评和指责时，只要不是刻意迎合社会化，不是刻意的为了某一个目的乔装打扮，那么所受的影响就是真实的，真诚的。

不为自己所认知的目的和真诚并不冲突，而反复思考自己是否别有目的才是不爱自己不信任自己的表现。所以，虽然情绪可能具有失真度，但是人是真诚的，我是真诚的。

我想写什么？

写一切所看到的事情，所想到的事情，所阅读的事情，写自己的情绪。

写作是一种梳理，或许也是一种对研究工作的逃避，但更多的是一种正视。我再也不要拿为了做正事（如做研究）来麻痹自己此时的孤单了。梳理本质上不会带来研究进度的落后，反而能更好的让我自己看到我自己，这是一种真正的帮助。

我想写宇宙的庞大和原子的渺小，想写一只鸟如何翱翔，想写电力电子变换器里面的w h y a n d h o w，想写我自己思绪的波动，想写当今社会我们这代人的迷茫，想写生命的渺小，想写老人，想写小孩，想写婚姻，想写女性权益，想写我们如何以帮助这个社会的形式来获得自己的精神支柱。

我不喜欢线上聊天，所以写一些文章，我无比的渴望讨论，也无比的期待结交新的朋友，但我现在缺少了一点点勇气，如果想跟我聊天，拜托主动的找我试一试可以吗？