

2024年度总结

题记：很糟糕的一年，这一年开始的时候，我信心满满，因为在优绩主义，功利主义的思想观点下，我是非常成功的。

给过去一个解释（对我和我周围环境的总结）

关于优绩主义、功利主义

在这种观念下，一个要好的人，听话的人，脑子出问题是必然的。其实这就是一种歧视，成绩好还是差，你都会陷入内耗，然后走上抑郁情绪的长期折磨中。成绩这方面压力主要来自于学校的老师和班级氛围，成绩好，一切错误都可以被谅解。然后走上大学，一切都变得空虚，因为课程体系崩塌，考前突击照样可以考的很好，上课甚至不如自学。

关于内卷，我发现内卷=内耗。争分夺秒学习，其实是最低效的学习方法，压力是大于方法的，睡眠不足导致的记忆力下降，压力过大导致情绪低落，付出过多成就感回报低，简单概括，越努力的人，越失落，不管成绩好不好，心灵创伤很大。

但是高考结束后，一种更本质的思想让我难受，就是功利主义。这些人会认为社会上的人都是注重物质利益的，他们对人情淡漠，所有人际关系本质上是利益。聊天，找工作，娶妻生子，甚至家庭方面，都觉得钱才是最稳定的，是第一位的。我知道，他们看透了太多太多人性的阴暗面，相信钱，是因为对未知的害怕，是一种自我保护。他们受过苦，所以过去的创伤，造成了今日的观念。他们会喜欢装逼，很多东西不是他们自己的奋斗成果，但是他们乐于去炫耀，因为他们的关注点永远不在他们自己身上，尽办法给别人出谋划策。这种行为模式完全错误。

行为模式

遇到事情，首先产生情绪反应，然后就陷入情绪漩涡，在情绪下做出选择和行动，结果越走越坏。产生焦虑情绪很正常，但是我们需要在下一刻冷静下来，真正知道自己要什么。

关于要好、听话、守规矩

说明父母非常自以为是，且毫不负责。每个人都是独立的个体，学校里听话，只是老师为了方便管理，家里听话，是父母怕麻烦，不想留出精力培养孩子独立思维的能力。

关于孝顺

做好我自己就是对父母最大的孝顺，前几天收到一条消息，说我要保护好自己，要孝顺。

关于吃苦

人生在于经历，没错。但是吃苦和个人成长，成为人上人毫无联系。山区里的孩子很苦，但是穷乡僻壤出刁民，因为人格是被慢慢摧毁的，在苦难中，再美好的人格也会被消磨。所以，苦难会摧毁人，至少是大多数人。苦难不会让我们成为厉害的人，

那些厉害的人拥有天才的思维，或者是父母强大的基因，或者是超级好的运气，苦难只会筛选人，筛选出那些躲避摧残的聪明人，筛选出那些不老实，但是有生活智慧的人。所以再次遇到苦难，请不要再让我独自承担好吗？都太想当然了，被社会媒体的观念牵着鼻子走，没有独立的思维，也从不从实际出发，过去10年的寒窗苦读，80%的时间都是浪费的，内卷，争分夺秒，然后内耗，因为忽略压抑了自我的感受，因为在环境中没时间尝试更高效的学习方式。我本可以避免很多的麻烦，都说要幸福，追求幸福，但是总在苦中作乐，陷入情绪的漩涡而不是冷静思考，或是忍忍就好了。比如高考，比如抑郁情绪，比如

关于教育

教育，读书是什么？我觉得学校里的绝对不是教育或者是读书，它把逆来顺受，成绩歧视，学习压力，一股脑丢给了未成年人，回家的顺从，是因为没有精力再去反抗了，乖的代名词是顺从和压抑，逆反很正常，每个人都应该学会去表达自己，你们本来应该给我这个机会的，学会表达，哪怕一开始情绪激动、态度不对，哪怕思想极端、观念错误。大人要有自己的行为模式，冷静思考和面对，而不是被情绪感染，然后发飙。

我的人生经历过于单一化了，我们在学校学习科学知识，却忽略了身体健康，忽略内心感受，忽略了做人。

学校只注重成绩，因为这和学校的声誉、教育评估指标，老师的绩效评估，年终奖挂钩，所以社会的层层压力传导到了我们身上，所以不是我一个人有这个问题。

解放思想，实事求是

我们不需要信仰，也不需要规训，我们的错误，都来源于经验与过往经历，最后我也不得不为一些人的错误，社会的错误买单。

每个个体，都有他的独特性，每件事情，都是独一无二的，我们应该关注背后逻辑，思考，体谅，而不是自说自话。我们应该努力做好自己，尊重别人。家庭也是一样，合作好了，亲情才会在，我们只是合作关系。

对于过往，没有人真正关心我的压力与需求。1.面对学习，只带着关心，怜悯，而不是同情。只是说，你要学习别人，提升效率，泛泛而谈，没有人真正拿着耐心，一起了解看待具体问题，反而是说，我不行，我啥也不懂，我只能给你钱，这钱不如买中药，还能确症下药。2.投资思维。望子成龙，心态就像投资一样，花钱，然后看着这个项目，哪里要改进，哪里要完善，最后会成功的，你会得到一个满足你心意的机器。你是在投资一个人，而不是造一座大楼，开一家饭店。关注点永远不在自己身上，两只麻雀，应该先成为凤凰，才知道如何让他们的孩子，成为凤凰。

高考的成功

读书只能决定一个人的下限。因为你最后得到的只是一张文凭。你的学识不和时代潮流相契合，就没有用处。

自己抑郁，内耗的原因

长期的压抑内耗，只不过上大学爆发了，你们会觉得我不可理喻，自私自利，

1.孤独感：过去只顾学习，也没那个机会和别人说话。

2.空虚感：过去所有人都拿成绩评估一切，但是评估不应该执着于功利，我们哪怕活着，相遇，就已经

是上上签。所以我们应该跳出这个框架，我们都是平凡人。

3.冲突感：和你们思想有冲突。

我的问题

- 精力不足：应该果断放弃对成绩的追求，留足精力和父母讨论解决问题的方案。
- 关注点错误：太听话。
- 对成绩太关注，一些能力（社交，面对恐惧、诱惑）缺失，

身体上的后果

其实很早就知道我身体不好，解决办法就是瞎吃大鱼大肉，永远不去对症下药，胆子小，不敢反抗，其实是因为“肝

脾胃功能弱，气血不足，心血功能不够，营养差，精力不足，肾上有寒，心气不足，肝胆弱，发虚，胆寒，易受惊吓

父母缺陷

- 道德绑架，我心情不好不理睬父母，他们就开始发散负面情绪，我脑子已经晕乎乎的，已经很失望了，还要想尽办法思考并给出一个符合父母心意的答案“我为什么对他们冷暴力”。
- 改变是不可能的一下子完成的，我们只能调整，在每一个细节上面，深入思考，慢慢训练。
- 自己有病，你们从小到大的苦难和你们今天的焦虑有关。只不过我太老实，压抑情绪全被我吸收了，我觉得你们才应该得病，为你们自己的情绪付出代价。
- 我没有学会说废话，总说我是废话大王，打消我积极性，使我缺少表达能力。
- 缺乏独立思考能力，别人说的貌似有道理就立即去实施了，惯性思维，不从根本上解决问题。比如去做激光手术，最后我压根没报警校。
- 觉得太辛苦得了抑郁。其实是社会、家庭因素。家里一些思想（类似于“狗吃了都要退毛”等听来的道理，不假思索就接受，然后加给我）
- 至今还记得国庆生病在家，结果被家人提前送回学校。读到这，你们会失望，因为我记仇，对吧？但是你们看不到，你们做这件事背后的心理和态度，我在表达我的失望，你们根本没看到。你们只顾着自己失望，第一反应永远不是想办法改变。这是你们的行为模式。

写到这里，我不知道读者内心是生气还是悲伤，反正肯定不是开心，说明你们太老实较真，搞不好还会陷入内耗。当问题出现的时候，想想你们的行为模式，在上面，我写了。我觉得你们应该仰天大笑，因为上面很多问题都被我夸大了，我记仇，因为我对你们确实很是失望，但是有什么关系呢？把关注点放自己身上，你们要做的，是调整自己，关注你们自己的感受。

从成绩、功利的角度来讲，这一年我完全失败，我差点挂了科，得了病，失去保研机会，也不想出国。换句话说，之前寒窗苦读的努力，都没了。但是我们应该跳出这个限制，从我的角度来讲，我不失败，我知道，我就是我自己，而不是谁的傀儡。

写在最后：为什么写这篇文章

已经是深夜，又一次崩溃大哭，已经不知道是第几次了，每次都是突然来袭，甚至没有什么特别的理由，起初以为是最近压力过大，因为我也不相信心理上的算是疾病，比你们更不相信，我相信苦难会带来成长，但是我错了，苦难终有一天会把人打趴下，比如今天，一种遥远的无助感、孤独感，我没有因此变得内心更强大，相反，我的脑子时不时会出现一些问题。踏入功利主义、追逐成绩花了我10年，我不知道未来会怎样，突然感觉自己很可笑，你们也很可笑，总是没苦硬吃、然后自我感动，很抱歉，我打算以这样的方式和你们交流，我知道你们看完，估计会自豪，骄傲，内疚。但是我不希望你们这样，每个人都是独立的个体，注意力要放自己身上，努力从这篇文章中提高自己的观念意识，当然最好是直接和我交流。而不是关注别人，不是管不管的问题，而是不要太关注，我们都应该做好自己，家庭是合作，合作好了，才有亲情。

我知道你们可能有想法把文章给其他人看，这种想法，其实还是功利主义，文章不是你写的，写的再有道理，也不是你的，所以你们应该反复阅读思考，冷静下来不断思考、调整，而不是在情绪指引下做出反应。具体来说，评估自己愿不愿意改，尝试以后思考事实上有没有能力改，我也可以调整。我们应该有界限，而不是一再跨过边界打扰我。君子之交淡如水。

对你们说的话

这个假期，我想出去看看，做自己的事情，哥哥结婚我也非常乐意帮忙。你们可以来问，我心里其实没毛病，但是你们要改变行为模式，不要把负面情绪传递给我。