

(挽回)

问题：抑郁症大学生如何挽回师生关系？

(W: 下文中采用仿宋字体的内容引自题目描述)

本人女，24岁，今年刚刚大学毕业，但是我的大学生活过得并不愉快，因为我和我最爱的老师 L（男，47岁）几近决裂。

什么是爱？

事情要从大二下学期说起，那个时候我因为整天头痛无法学习，就去找 L 诉苦，告诉他我患有抑郁症，并且躯体症状十分严重。

L 当时安慰了我，并承诺不会把我生病的事情告诉别人。

为什么头痛无法学习，就意味着可以找 L 诉苦？为什么你可以直接告诉对方你患有抑郁症？你有无专业诊断书？如果有，为什么不应该寻求医疗帮助，而要去接向并无医疗资质和恰当训练的 L 寻求帮助？

这个就像一个人腿折了，不去医院却去找隔壁邻居求包扎，你求到人头上了，人皆有恻隐之心，难免勉力为之。结果事后你腿瘸了，对方算是造了孽。

其实对方应该免责的，但实际上你不会免 ta 的责。何止不会免责，甚至后半生稍有沮丧，还会产生“举报非法行医”的冲动。

L 老师不明白这个道理，那是 ta 自己命数如此。

你们看这些话的人，要自己明白好歹。

道理你们可以讲，但不要轻易以为你们可以凭对这些道理的了解就能轻易“摆平”、“拯救”自称抑郁的人。

拯救的特权是要经过特殊的授予的，只有经过这种授予，你才能免于种种苛刻的追究。

当事人的父母/监护人有这特权，ta 们本人有这特权，当事人在拥有民事能力前提下通过合法手段授权的人、法律所指定的特殊专业人员也有这特权。

没有这些，你是没有权利免责的，而这个责只要对方心头不快、口头自称你就会有。

但是转头 L 就跟分管学生工作的副书记说了我的情况，并且拜托副书记好好照顾我。

这本是对的，但该在对方开始倾诉之前提前声明。

“如果我发现你倾诉中有我认为严重的地方，我会向有关方面通告，例如执法部门、救护部门、相关负责人，以及你的监护人。你觉得没问题，就可以开始你的倾诉。”

对你而言，“答应保密”应该是一种极其罕见的现象，以至于绝不会轻易应某人的要求被动的同意。

谁要请你“对下面的话保密”，你 99.99%都应该回应——“不，我不能保证。”

别的不谈，背负这种保密义务绝不可以没有对称的实质补偿。那 0.01%的可能性，是出于对方本来就和你有重大利益相关，本来就令你有足额的盈余，以至于你猜测这份盈余足以覆盖为对方背负秘密的成本，于是你大胆押下的赌注。

而即使是这种情况，也要自行将这份负担的成本从对方带来的盈利中扣除。

要我背负你秘密，只会降低、贬损你在我心目中的地位，绝不会是提高。而我既然背负了你的秘密，我在你心目中的地位必须得到相应的提升——因为你欠我的。

如果你不相信对方对此有充分的自觉，就绝不要给对方机会擅自向你吐露秘密。事实上，为了充分、周密自我保护，你最好把这个原则变得众所周知——因为有一些贪婪而不自知的人会一开口就把秘密丢出来硬塞给你，你要在 ta 有机会开口说第一句话之前，就让对方预期到你不欢迎任何不请自来的“秘密托付”。

抱歉，这是要批准的，即使批准了也是要“收费”的，即使收了“费”，你还要足够感恩的。

一些没有受到正确社会化教育的小朋友甚至会有这样完全相反的荒唐看法——觉得自己让对方背负秘密，应该对方向自己感恩、应该对方馈赠自己一些回报。

不但掠夺对方，还把掠夺当作恩赐，要对方感恩。

这种完全错乱的伦理观势必将在其后的人生中让当事人付出惨烈的代价。

一些人也许觉得这要怪父母没有好好教自己，所以自己不懂，实际上这是站不住脚的——因为养成“从对方立场考虑对方的得失”的足够能力是每个人不可推卸的家庭作业。这跟学会吃饭是每个动物不可推卸的责任一样。

父母没有教，你也一样要学会。学不会，社会不会也没有这个义务去找你的父母算账，而是会直接惩戒对这责任玩忽职守的你自己。

同样的，L 不假思索的跨过这条红线，他也极大概率要为自己的傲慢和无知付出代价。

你们都是出于无知，但不知者无罪只适用于人类法，自然法是没有这种豁免的。

不知道万有引力定律的人，并不会免于重力。

紧接着又发生了一件事情：我晚上头晕、头痛、胸闷，去急诊科就诊，在急诊科崩溃大哭。急诊科医生打电话叫辅导员来接我回去，副书记和辅导员都来了。副书记把我母亲喊到学校去签署了免责声明书。免责声明书的大概内容就是，万一我在学校出了事，不与学校相干。

后来疫情越来越严重，学校开始了封闭管理，我每次出去就医都需要申请，并且学校会派辅导员跟着心理问题学生出校门，全程陪护，一直到回学校。出一次门需要在学校指定的酒店隔离三天，做三次核酸才能达到回校的标准。于是我在隔离酒店一连住了 20 多天，因为我频繁出去就医，所以干脆就住在那里了。前后有两个辅导员来陪护我。

在隔离酒店，其他所有的学生都是自己隔离，而且是单人单间。刚开始，学校要求我和女辅导员住一间房，被我坚决拒绝了。但是我拒绝之后，辅导员每天不分时间地给我打电话。有的时候我在上网课，不方便接电话。但辅导员就会不停地打，打到我接为止，不接就来敲我的房门。就算我跟她说了在上课，也还是一个电话接一个电话地打，而且并没有什么要紧事，只是为了按照学校要求，给心理问题学生嘘寒问暖。

但是事实上，我平时待人接物，生活作息都和正常同学无异。但是副书记和辅导员就是觉得抑郁症一定会自杀，所以他们把我看得很严，给了我很大的心理压力。

刚开始我对副书记和辅导员非常客气，去和他们交涉，让他们不要这样对我。但是他们完全不听，所以我就向有行政职务的 L 求助。L 刚开始好言好语地和他们交涉，也没有用。后来我在巨大的心理压力下，情绪崩溃了，和副书记和 L 都吵了架。到这个时候，L 才郑重地、很生气地向副书记提出，不要再管我了，并且向副书记承诺万一有什么事情，L 自会做主。

抑郁迹象并不是“平时待人接物，生活作息和正常同学无异”就可以否定的。这一点当事人自己往往没有觉察的能力。

事实上，一个人抑郁的迹象是会从各种遣词造句、回应对话的方式中流露出来的。而且更糟糕的是——一旦你对人吐露自己有抑郁症，那么在负有看管责任的人的立场而言，就会立刻产生高度的敏感性和警觉心。这份敏感和警觉会驱使 ta 们加倍在意这些迹象，甚至开始想险恶处理解和想象你的话的背后含义，导致在 ta 们眼里到处是令人毛骨悚然的迹象。

因为 ta 们已经被通知这个风险，那么你出事 ta 们就会产生巨大的职业责任，ta 们不可能不采取这样的立场。你对这个立场的不理解、不接受甚至斥责、反抗，只会恶化这种焦虑和恐惧。

当时我还面临着考研的压力，再加上副书记和辅导员给我留下的心理阴影，我的情绪彻底失控，开始不分时间地点地给 L 打电话，跟他哭诉，向 L 揭露书记的种种虚伪之处，并且指责质问 L 为什么当初要让书记来照顾我？

不分时间和地点的打电话，都能打得通，L 老师付出的时间代价和机会成本是惊人的。

如果是对“正常人”，这样的骚扰电话哪怕是恋人、夫妻、父母打的，恐怕早就被拒接甚至拉黑了。但是对抑郁症患者，当事人往往恐惧不接电话的后果，实际上是被各种压力所胁迫而不得不就范。

“不分时间地点的打电话进行情绪轰炸，却都可以被接听”是一个极其危险的信号，几乎没有什么关系不会被这种行为重创甚至毁灭，因为这种经历的另一方一定会对这种被胁迫却毫无反抗之力的煎熬体验产生强烈的憎恶感，绝对不想再发生第二次。

而要保证不会发生第二次的绝对可靠办法，几乎只有彻底断绝关系一个选择。

一旦你“控制不住自己情绪”做了这件事，对方如果接了没两个就拒接了、你也停打了反而更好，这样就还算有转圜的余地，因为这样对方可以相信自己还有有效的、被承认的拒绝的权利，还受到最基本的尊重。

如果对方接了两个就开始拒接，而你的反应是加倍疯狂的拨打，当场拨几个还可以理解，但如果你是一直拨打，隔一两小时间歇性拨打，直到打到对方不得不关机或不得不接听（因为有些人的电话有公务或家庭责任不能关机）为止，那么你已经等于宣判了关系的死刑，只不过是延期到对方觉得安全时再执行而已。

这会直接导致你下意识的意识到延续当前的危机，避免对方得到安全到可以结束关系的机会是你唯一的延续这段关系的办法。于是你会转向用不断的制造新危机、不断的威胁要做更大的报复或更惨烈的自我伤害来剥夺对方的安全感。

把这关系毁灭得干干净净。

后文也果然印证了这一点。

接下来就是长达一年的漫长的争吵，我和 L 争吵不休。我总是要求 L 要相信我、保护我，但 L 就会回怼：“不要 PUA 我！我既不会完全相信你，也不会完全相信副书记！”

L 的妻子对我的印象也很不好，非常憎恶我。

吵架次数多了，L 就骂我：“我们只是师生关系，你的情绪上来了，不分时间场合给我打电话，我也不是你的父亲，我也有老婆孩子，我很恐惧你把我当父亲，我承担不了这份责任。我以后该怎么帮你，还是会不打一丝折扣。但是，你不该把父爱的缺失映射到我身上。我对你的感觉从一开始到现在，从来没有变过，只不过是老师对学生的责任而已。我帮你和帮别人是一样的。你这个样子也没法让人喜欢。我要平衡各方各面，自己的家庭、研究生，等等，不是像你只用考虑自己，我已经心力交瘁了。要是每一个学生都像你一样，对我过度信赖，那我就要垮了。”

其实这里涉及到了一个隐藏情节——那就是当事人有痛苦为什么电话轰炸自己的大学老师，而不是自己的父母？

显然，这种情况一般都是因为当事人已经和父母决裂了，或者对父母能解决问题已经不抱希望，所以才会跳过父母去寄望于外人。

所以，如果你一旦遇到这样的情况，你就要意识到这个隐藏情节——为什么不找父母，而要找

我？

父母做错什么是可以几乎免责的，是解决这些问题最好的、正当的、首选的途径。为什么你要绕过父母，将父母的责任放在并没有父母特权的外人身上？

父母有此特权尚且解决不了，唯一的解释就是当事人会把父母描述成极端恶劣、愚蠢乃至邪恶的人，所以即使有免责特权和一切社会赋予的优势都解决不了问题。

但这种描述是单方面的，在你采信之前，一定要自己亲自去了解一下甚至接触一下，实情可能大大出乎你意料之外。

事实上，一旦你将亲自核实作为惯例性的 sop 声明，这类纠缠往往会自动退散，因为当事人会认为“你对我不够信任”，从而认定你不能解决 ta 的需求。

“无条件的信任”往往是当事人最为看重的基本要件，而且 ta 们的往往将父母不能解决问题的原因就归结为“不能无条件的信任我”。

所以当当事人倾诉父母的恶劣和失职时，你会不会无条件的照单全收本身就成了一个天然的验证手段。

你只要说一句“我会亲自去核实一下，看看有没有什么误会”，当事人要么会本能的阻止你，要么会说“ta 们极其善于在外人面前伪装”这样的“伏笔之词”。而同时已在心中将你打上了“估计不能依赖”的标记。

这其中还有一点需要注意的常识——对方可能会说“父母很忙，无力照顾我”这样的话。

暂且不论这话的真假，这都不是你去自告奋勇顶替对方父母的充分理由。

父母无法负担抚养责任，按照社会法则，第一顺位的责任人是民政部门，你如果径直跳过这个顺序，那么顺位在你之前的责任人不但可以免除自己应分的责任，还可以指责你越权造成了严重后果，追究你越权的责任。

再说一遍——你未经授权擅自干了他们的活，ta 们落得轻松，而你干得不好 ta 们还要来追究你的责任。

我不是说这绝不可取——真正有爱的人可以无畏这样的残忍安排，但是这意味着这个责任被接受了，而不是出于无知和对付出爱的快感的贪婪而故意无视了，以至于真的发生了又要喊冤。

你要选，可以，但要自觉的、毫无侥幸的接受这个安排，做好“即使这样，我仍然要插手这件事”的决心。

这才是真正英勇的爱。如果 L 老师是出于这样的自觉和觉悟付出这份爱，身上自然会带有一份侥幸者所没有的刚勇和威严，说话自然会有更强的权柄和效力。

这种效力可以免除大量解释和安慰的必要，震慑住对方意识里的各种小心思小伎俩，甚至提前抑制住大部分的这类冲动。

比如“连续电话轰炸”就可能因为一次简单的警告而被抑制。

为什么？因为做好这个觉悟的人有接受后果的提前预备，在纵容这种无礼和接受后果之间，因为对后果早有预备，ta 没有侥幸者此时的意外和额外恐惧。

你再这样我就中断关系，我可以接受因此带来的、我早就预料有一天会到来的来自全社会、包括你那“无力抚养的父母”的追究，你不信可以试。

这话不用明说，有这觉悟的人自然平时遣词造句、决断处事就会流露释放出来，受帮助的人自然也不会轻易起这种“只要我情绪上来就可以用电话轰炸”的妄念。

就算起了也不会得逞，因为觉悟者可以做到及早拒接。

但很显然，L老师并没有这样的主动自觉。

在这一年的争吵和辩论当中，我也很多次的向L保证，不会再提副书记的事情、不会再给他无休无止地打电话倾诉。但是道完歉之后，我又会反反复复地给他打电话，纠结以前副书记欺负我的事情。

总之，我心里就是过不了副书记那个坎儿，我甚至跟L说过这样的话：“既然你把我交给副书记照看，你觉得他们的管理是合理的，那我也让你尝尝整天被人打电话是个什么滋味！”

人要停止这类庸俗的“对等观”，即“你对我这样做，就意味着我可以对你这样做”。这只是一种极为幼稚的、脱离实际的、甚至干脆是出自臆想的伦理幻觉。

警察可以拘捕你，你不能拘捕警察。师长可以约束和决定你，你不能约束和决定师长。父母可以命令你，你不能命令父母。

平等根本不体现在“对等处置权”上，而体现在另外的两个维度上：

一个是特殊权力与特别代价之间的对称——父母有处置你的额外权利，就有因此而来的特殊责任；警察有拘捕人的特权，就要承担拘捕人的特殊风险和约束。

一个是身份无关性——别人当连长的时候有权命令班长，你当连长时也有权命令班长，而不因为你姓张或者你是蒙古族，你当连长就没有权力命令你的班长。

所谓“你如何对我，我就可以如何对你”根本是没有任何法律和现实支持的形式优美的虚空理念，仅仅是人打算为所欲为时可以方便的抄起的一根理论大棒罢了——单方面认定对方“这样对我”根本是不需要什么成本的，心念一转就可以签发一张判决书，连盖章都不需要。

之前师生关系平稳的时候，我会像小女儿一样撒娇，试探问L：“您会不喜欢我吗？”L对我说：“我要是不喜欢你，怎么会为你做那么多事？”L和我谈心，也都各自坦诚，工作上的事也会向我吐槽，他更是像爸爸一样，用自己的人生经验教导我。我有时犯错，他也会冲我大发脾气，直言对我很失望。而L也说过：“我对自己的学生和下属一般都不发脾气，因为我觉得，发脾气是很亲厚的人之间才能做的事。”

L师又犯了一个错误。这个“要是不喜欢，为什么会做那么多事”和“发脾气是很亲厚的人才可能做的事”逾越了伦理界限，也就是俗称的get personal了。

这倒不是说你不能有私人感情，而是你无论有无私人感情，在这类公事关系中都不允许对对方明示。一经明示，对对方就成了有确定情报证实的私人关系，会对对方产生巨大的伦理推力，驱动物对方迈过伦理界限，直接触犯社会规则甚至法律红线，而且会有很大的概率对你发生牵连和拖拽。

人不能先有利害关系再去横生私人感情，否则几乎必然因私废公，产生社会规则会加以严厉惩罚的罪尤。一旦有了这些罪尤，这些罪尤就会如同达摩克利斯之剑悬在当事人头上，其中一方稍有不如意，就会本能的意识到揭发这徇私情节可以成为一件有力的武器。

无论你是否真有私情，只要你公然承认私情，就等于拔出了石中剑，授人以柄——岂不闻“胸怀利器，杀心自起”？

对方年纪幼小，你放松对这种伦理利器的看守和封禁，对方实际上是一种极大的威胁，实际上也果然酿成了恶果。

这顺带引出一个问题——徇私是不是善行的合法动机？

L师很可能觉得自己的选择虽然出自私人偏爱，但因为所行为善，所以可以救赎徇私的问题。

“只要我是在行善，是出于信仰还是出于私心有什么关系呢？”

很遗憾，这样说也许有些残酷，但确实有关系。尤其是你一旦把“喜欢”宣之于口，你原本自认为的“帮助特别困难的学生是我当然的职责”就会立刻被重新定性为“老师特别喜欢我所以我偏爱”。

你用“她特别困难”来解释你的帮助，但对方是用“他特别宠爱”来领受。

你觉得对方应该因为自己特别的困难得到帮助仍然感激，对方却认为自己有特殊的魅力能赢得宠爱而颇感自信。

你在明知对方以宠爱受之的前提下不收起、不结束，你的“行善”就自行崩溃了。

因为宠溺和受宠溺是一种贿赂关系。这并不因为你在“输出利益”就有所改变。

没人会去问特蕾莎修女“您对我如此照顾，是因为喜欢我吗”，哪怕修女在冒生命危险救治 ta 的传染病。

也没人会问消防队员“你不顾生死再三冲进火场救我，是不是因为喜欢我”。

但是对方却在问你这个问题。这个问题只该有一种答案，就是“这是我的职责所在，我是尽忠职守。”

如果 L 严守这界限，这场对双方都沉重的折磨也不会发生。

最后毕业的时候，因为 L 对待其他的学生比对待我要亲切得多，我醋坛子泼了，就又与 L 陷入了争吵和辩论。L 在电话里面说了非常多刻薄和绝情的话。然后我危机感来了，不断地哀求 L 原谅我。最后 L 在电话里面大吼一声：“我们的关系到此为止！”然后他就挂断了电话。

我一时想不开，就给我母亲打电话，说我要吞药自杀。在寝室吞了药，把宿舍门反锁。

我母亲给 L 打电话，让他来救我。

L 把我送到医院，并守护了我一夜。中途 L 通知了副书记。副书记赶到医院，想要进来看看我，被我拒绝了。于是副书记就在医院大厅里坐了一夜。

“吃醋”是一个非常愚蠢的行为，因为它从无好结果。

它从一开始就瞄准了要用自己的情绪作为对方自由的新边界——“惹我不高兴的事情，你不允许做”。

这样做的人没有考虑清楚一个基本前提问题——“一个这样对待我的人，我为什么要去在乎 ta 高兴不高兴？”

你算老几？我凭什么要围绕你高不高兴来生活？

只有不把自己的好恶作为别人自由的边界的人，才会值得别人主动考虑 ta 的好恶，才能在客观上达成其好恶得到照顾的实际结果。

跑去惩罚别人不考虑自己的好恶的人，哪怕一时得逞，也是在自寻流放。

“吃醋”就是这种典型的愚蠢行为——这个行为本身就否决了这个行为的目的，属于经典的拿汽油灭火的行为。

“我就是忍不住要吃醋” = “我就是忍不住要用汽油救火”。

那你去“救”吧，红孩儿。

经过这件事，L 的妻子对我更加厌恶，并警告 L 不要再和我有联系：“她毕业了，你对她已经没有责任了，不要再和这种人来往了。”

我毕业回家之后，还是忍不住给 L 打电话来纠缠书记区别对待我的事情，然后 L 把我的电话微信都拉黑了，只保留了一个邮箱和我联系。后来家人把我送到医院治疗。医生也和 L 通过电话，告诉 L 不要把我的电话和微信拉出黑名单，因为反反复复重复过去的事情，对我的病情不利。

经过一段时间的治疗，我的病情趋于稳定，但是 L 就是不肯加回微信。L 说，一接到我的电话，他就有应激反应。所以，就算我借别人的手机给他打电话，他一听到我的声音，马上就挂断了。

我现在非常后悔，深知我对 L 和他的妻子造成了非常深重的伤害，也不知道该怎么挽回我和 L 的师生关系。

我也道过很多次歉了，没用。L 总是说：“我不需要道歉。”

L 还说过很多次：“我也觉得很伤心，而且我有很强的职业倦怠，我以后再也不会对哪一个学生这样好了，也许一切遵循规则才是最好的安排。”

L 甚至说过不想和我再有联系这样的话。

但是后来我说想和他修复关系的时候，L 也说过：“什么时候你真真切切的进步了，我们的关系才有修复的可能性。”

至今我已经有三个月没提过往的烂事了，我在邮件里请求 L 给我打个电话，L 就是不答应。这让我没有机会真切地和 L 进行情感沟通。而我在邮件里道歉示好，他一概都不回复。

我该怎么办？

编辑于 2023-12-18

<https://www.zhihu.com/answer/3326101761>

评论区：

Q: 我曾经因遭遇重大生死变故确诊了重度抑郁，过去 2 年内经历过吃药住院各种治疗手段。非器质性生理性的病变，这类的抑郁我更偏向称呼为心境障碍。在心境障碍的情况下，我很理解问者这一系列行为下的感受和想法，但可惜这份理解并不能成为溺水者的良药。真正能帮助我们游出那片湖泊的，是意识到作为一个真正独立的个体，我们与自己的关系。不掩饰的说，在那两年内我对当时的恋爱对象也做过类似的“pua”，但程度不会这样深，因为我内心始终有一个【尊严】的概念在桎梏着我的理性，并不断帮助我意识到反求诸己的意义，最终一路磕磕绊绊飞出那片沼泽。现在回想过去的自己和那段灰暗的时光，常常感到陌生，只有我知道自己改变了多少但是又有什么始终不变。现在的每一天我都充满感恩并欣喜于更多的察觉。尽管我的陈述苍白无用，但我的每一句都是在证明：和自己相处，不该有恐慌害怕和无助，不该感受到空虚无聊和迷茫，我们能给自己最好的爱，这份爱谁也拿不走，永远也割不断。不要去期望救世主这样的存在，没有，学会游泳去做那个自救的人是一种幸福。

A: 尊严意识是一个救生圈

Q: 答主这篇真的能救人一命，谢谢您。

看题主的描述时，我有种再次路过地狱的不适感。在我抑郁那几年，我也遇到过很想去依赖的师长。幸运的是，我意识到这样的依赖造成的不是良性的关系，总是沉浸在依赖情绪里也不能让我好起来，所以我能两周内从开始依赖到反思后尽量礼貌的中断这样的关系。感慨下，我从在抑郁中挣扎、痛恨世界到现在生活的幸福中、能成为别人的依靠，不过短短两年时间。答主和 nell nell 姐对我有很大的影响，谢谢你们。[拜托]在抑郁时，我在尽量不给别人添麻烦，积极重建人际关系，为后续恢复和进入人生的新阶段重新开始做准备。

现在慢慢恢复了，我能感受到我的朋友在我抑郁时给予我很大很大的包容和理解，无比感恩。以及，别人眼中的男神/女神真的能成为我的爱人，原来真的有人能如此温柔而坚韧，我还在慢慢修炼爱的功课，我也想到这样生活，我也要这样的人中间去生活。

我留在我身旁的人都是温暖而有爱的，与我相处的人都会用天使的一面对我。最近还在慢慢感受到“在刻苦努力中得到极大的安全感和心灵安慰，一生一世都享用不完。”上瘾啦，停不下来。（我的专业有工程图学这一项，我前两天画出了简洁优美的正等轴测图，耶，但是会继续努力啦）

（请问这样回答有机会被收录到善哉集吗？不可以的话我可以下次精进的）(*^▽^*)

A: 宜去掉最后这一句。

Q: 不得不承认，这个女生的行为我很能理解，因为我也是这样的逻辑，包括现在，也没有完全去掉。我最好的朋友，以及我的爱人，都这样被我对待过，当然没有提问中那么极端和恐怖，但基本的逻辑是一样的，希望他们成为自己想象中的完美父母，无条件的接纳并爱我。理性去想，这当然很荒谬，没有人有能力做到无条件爱我，也没有人能够拯救我。

之所以没有发展到那么极端的状态，因为一直保留着对他人最基本的尊重，不管在什么情境下，别人拒绝我，我都觉得，他们有权利这样做，他们有权利拒绝我，我尊重他们的选择。但是这也不妨碍，有人递给我救命稻草的时候，我会不管不顾把他拖下水，因为在溺水状态下，真的就是本能，想拼命抱紧这个救命的稻草，期待他可以救我出苦海。

对于夺命连环 call 的问题，老师那种心理我也感同身受，别说电话，只要听到她的名字，他都有可能心脏突突直跳，瞬间进入到焦虑暴走状态，这种情况下，什么都不需要做，消失就行了，如果这个学生可以接受，她在这个老师的生活中彻底消失，那么，这个老师才有重新让她进入生活的勇气。放下才能得到，但真放下了，得到与否是不重要的。

A: 有缺点和遗憾其实不要紧，只要有清醒的自我认知，这些问题往往会得到足够的管理。

不给自己涂脂抹粉，实属难能可贵。

Q: 答主这篇真的能救人一命，谢谢您。

看题主的描述时，我有种再次路过地狱的不适感。在我抑郁那几年，我也遇到过很想去依赖的师长。幸运的是，我意识到这样的依赖造成的不是良性的关系，总是沉浸在依赖情绪里也不能让我好起来，所以我能两周内从开始依赖到反思后尽量礼貌的中断这样的关系。感慨下，我从在抑郁中挣扎、痛恨世界到现在生活的幸福中、能成为别人的依靠，不过短短两年时间。答主和 nell nell 姐对我有很大的影响，谢谢你们。[拜托]在抑郁时，我在尽量不给别人添麻烦，积极重建人际关系，为后续恢复和进入人生的新阶段重新开始做准备。

现在慢慢恢复了，我能感受到我的朋友在我抑郁时给予我很大很大的包容和理解，无比感恩。以及，别人眼中的男神/女神真的能成为我的爱人，原来真的有人能如此温柔而坚韧，我还在慢慢修炼爱的功课，我也想到这样生活，我也要到这样的人中间去生活。

我留在我身旁的人都是温暖而有爱的，与我相处的人都会用天使的一面对我。最近还在慢慢感受到“在刻苦努力中得到极大的安全感和心灵安慰，一生一世都享用不完。”上瘾啦，停不下来。（我的专业有工程图学这一项，我前两天画出了简洁优美的正等轴测图，耶，但是会继续努力哒）（*^▽^*）

（知乎好像吞我评论，修改后重新粘贴一版。另，我的相同内容的上一版想法里有几个收藏夹推荐，是我个人收集的还不错信息源）

A: 善哉

Q: 我和女友之间经常发生类似的拉扯，让我内心疲惫不堪。我们的争吵起点都是一些微不足道的小事，有时是因为我的不悦的话，有时候是一个表情，就会让她陷入巨大的情绪激动，在激烈的争执中我的情绪也被点燃，在相互争执中她会动手打我，摔东西，有时候还要跳楼，半夜三更跑出去在车流的大街上乱窜，有时干脆不见人影，我知道她在胁迫我，我内心不想被胁迫但又担心，害怕她赶出傻事，又要去阻拦她，从窗户边拦下来，在外面去找她，有时感到很无力和痛苦，一个很小的事最终会演变成她要死要活的寻短见，自残。她发完飙以后又会乞求我的原谅，我内心被折磨够呛不想理她，她会跪着磕头，我觉得对我简直是一种侮辱，本来就没有那么严重为什么要磕头，我选择不理她，她又说我都给你跪下磕头了，每次都是我的错，你没有一点错，你是大圣人，……我持续不理她，她会又一次亢奋再度爆发。一闹就是一天，要是晚上，会持续天亮就有可能。我现在内心开始麻木了，我不知道自己该怎么做了。我心平气和讲的话会成为她爆发时候攻击的利器，让我很难过和受伤。我不知道这段关系能持续多久很迷茫。

B: 你好，为什么不想早点分手呀？时间拖越久，投入的情感成本越多，分手越困难。你和文中的 L 老师多像啊，都被影响到正常生活了。除非你的目标就奔着拯救她去了，被拉下水同化也不在乎，可你后面的描述好像又不是这样。

A: 谈何容易

C: 他这些年的塑造的伦理都面临崩塌，分手谈何容易

亲密的恋人关系，其中一方苦苦哀求另外一方的时候，这种冲击不是谁都能抗住的。

爱一个人是极其复杂的心路历程。

Q: 谢谢你的补充解释，我好像有点知道了。

更新于 2023/12/18