

问题：抑郁焦虑休学了一年多，但还是极度厌学恐惧学校怎么办？

题目描述：我是因为家庭原因和父母给我的压力导致的 每天晚上听着隔壁传来的争吵声和每日他们对我的望子成龙 母亲每次争吵后的哭泣和父亲在客厅抽烟声让我越来越顶不住 有时候父母吵架时也会拿我当挡箭牌当谈资吵我 再加上学校的逆天制度 早上五点到校晚上十点放学 越来越困压力越来越大 我开始恐惧 恐惧学校 恐惧一切给我带来压力的渠道 在学校我开始出汗 手抖 莫名其妙的心跳加快 在家里我开始时而暴躁时而冷漠 家庭方面我选择冷漠对待一切 锁上房门就是我的安全屋 即使我的父母因为公司和出轨的问题每日争吵我选择习惯这一切然后漠不关心 学校方面我直接躲在屋子里不出来休学 但我知道时间不多了 我知道学习很重要 但我没办法克制我的恐惧 于是在休学的一年里我学习了画画听音乐和写歌放松 时间离高考越来越近 我也越来越焦虑 恐惧也越来越大 我想去学校可我迈不出这一步 我害怕同学的围观 比如他们说我怎么怎么样 在休学前我就遇到过好几次 我明明只是一个小透明我也从来不惹事 总是有人来找我事 后来我才知道哦原来是因为别的班有几个女生喜欢我 我不搭理他们导致有谣言说我怎么怎么样了 导致我现在甚至有一点恐女 我害怕人际关系 我不想见到任何人 我很讨厌学校的制度 因为我本身就失眠睡不着 第二天上课听不进去 我本来下定决心中秋节后就去上学的但随着假期要结束了 我开始回想我在学校的生活我就越来越恐惧 恐惧到我现在凌晨五点想睡但是被焦虑和恐惧支配睡不着 我太害怕我去学校可能会发生的一切了 原谅我现在神志有点不清醒 我该怎么克服这些

老实说，这个主题说过很多遍了，现在再说一次。

是的，你是有了和别人不一样的节奏，但是这不见得是坏事。

这可以——注意，我没说“一定”——可以在将来成为一件好事。

全看你自己把这件事向好的方向孵化、还是向坏的方向孵化。

人生根本不是“一步落后、步步落后”的“竞争”。

人生是万千角色之间的合作。

有的角色，需要的就是“早年有过抑郁经历”的背景——典型的比如作家、导演这类艺术家。

上帝眼里没有主角，每一个出现在演员表上的人都是平等的。

你并不是祂所导演的一部历史大剧里完全无足轻重的兵丁甲，而是他导演的七十几亿部剧中其中一部的主角、七八部剧中的男/女二、三、四，一千多部中的群演，以及剩下六十九亿九千九百九十九万九千部中的故事背景。

这还只是这一季，你还会是将来无数续集的“前传”。

而在这些剧里面，“正常升学、顺利入职、就势成婚、平安生子……”的“标准规格人生”，并没有特殊的优胜。

世界上的精彩故事并不能缺了各种各样的“非标准件”。

尤其是人工智能大行其道的将来，成为一个少数派、一个有特殊履历、特殊背景、特殊意识的人，未必是一件坏事。

所以不必对此过于焦虑。

上帝给你发这副牌，对你不是恶意。不要一心认为这是“倒大霉”。

“别人都没有，怎么就我有”。

是啊，别人都没有，就你有，你仔细想想这话，真的一定是坏事吗？

如果你静下心来，顺势而为，在这个给你的特殊起点上努力发育，将来这个“别人都没有就我有”，总有一天会变成“怎么就ta行，我们都不行”。

这件事只是特殊的，它到底将来孵化成好的还是坏的，还在未定之天，还取决于你。

如果你选对了，这其实是特殊的祝福。

以后遇到任何“为什么别人没有就我有”，都往这方向想一想。

---

评论区：

Q: 从抑郁里走过来，我觉得整个世界都变了，眼睛也透亮了，心沉稳了很多，能静下心来做很多事情了。我现在真的不敢说，那些过去的经历，有多不好。我总是愿意去相信，如果上帝安排一些事情发生，那总有其应该发生的理由。我所要做的，就是去接受它，努力往前走就是～

A: 善哉

B: 何走出来？

Q: 面对问题，接受问题，改变认知。累的时候就不动，不难为自己。

---

Q: 别人没有癌症，我有癌症

A: 别人写不出抗癌笔记，你写得出

B: 想起来了为《孤勇者》作词的唐恬。

---

Q: 看得出来，答主的知识有自己的结构和体系，但是从回答里只能了解碎片化的知识，这么多回答整理起来感觉又有点麻烦，所以问一下答主有没有出过书或者有没有出书的打算，想观摩一下

B: 其实这两千多个答案，等于是一本书了

---

Q: “这还只是这一季，你还会是将来无数续集的“前传”

你是在说来世？一般人接受不了这一点，不必勉强

B: 我理解这句话的意思是，你的言行会影响“后来者”

A: [赞同]

---

Q: 可以讲讲昨天贵州大巴的事吗，我有一点绝望。会好起来吗？

A: 啥贵州大巴？

B: <https://m.weibo.cn/status/4815046414177187>

听当地人说是转运待隔离人群的大巴侧翻了，大家关注的点集中在防疫政策，凌晨转运上

C: 更主要的还是防疫措施死板僵化的问题

A: 不死板僵化的替代方案是？

C: 迟早会有的。只是描述客观存在的问题。例如以后我们国家可以建立一支防疫队伍，这只队伍执行措施相对势必会更加灵活。某种程度上现在才出这种事我们算幸运了。☹️如果面对更加严重的疫情我们还用这套方法我们可能这个时候就已经放开了

---

更新于 2023/6/23