

## 给锐君老师：

数不清这是写给您的第几篇文字了，之前其实写了很多，但最后都没有拿给您，甚至高二快要结束时写的最后一封信也没有来得及拿给您，那个时候以为大概要留下遗憾了，但还好最后还能继续被您教。那些原本要给您信，最后是销毁的销毁，遗失的遗失，只有极少部分留下来了。这些信最终都没有拿给您的原因大致有如下这些：

1. 语言看起来有些刻意，在冷静之后重新看觉得写的太生硬了。尽管都是随感而发，但如果没有能以我写信时的情绪感受来读会觉得很奇怪；

2. 这些信的内容大部分是围绕对自己未来的方向的找寻、对某件事物的看法，以及生活里的一些感悟等等这些方面来展开。我常常是在感性时落笔，但理智后又觉得这些文字似乎并无价值。例如之前很多次想和您聊一下自己的状况，希望能在和您的交流里找到一条自己可以坚定前行的出路，但写完后冷静下来回想，又觉得自己其实并非不知道出路在哪里，也并非不知道该如何走下去，只是一直没有踏实走下去，那既然已经是知道问题的结果了的，那和您交流的这个过程似乎就变得没有必要了，只沉下心抓紧去解决就好了。

下面是现在又决定要重新着手写一些文字给您的理由：

针对 1：既然是信，其实倒也无所谓语言多严谨，多动人；

针对 2：我刚才写完 2 后才突然意识到，2 的这个退缩的思路似乎和我处理焦虑的做法不谋而合，都可以概括为是“取其结果去其过程”。关于处理焦虑，我后来发现焦虑是场骗局，人们焦虑到最后总是能找到一个阀门去自我和解的，既然如此那焦虑这个浪费时间又消磨意志的过程不就是毫无意义的吗？所以也就不必再为某些事情而担忧内耗了，直接跳过焦虑继续生活就好了。凭借这个思路，在某些情况下我的抗压能力的确是增强了不少，不过这个方法其实也并不全然适用，而且也并非没有副作用。我后来发觉我在跳过了焦虑这个过程后，好像也不觉间弱化了对事物本身的重视程度，也丢失了对完成这件事的一部分热情。总而言之，后来我隐隐间是又觉得焦虑是必要的了，所以开始对这种“取其结果去其过程”的思维采取了保留的态度。也就是说，2 的思路其实也不尽然对。更何况，其实交流本身，也未必就一定要有所得。

（暂写到这里，2023 年 2 月 23 日晚）

最近的状态更加坚定了我要给您写信的念头。这些天来，我觉得自己变得更加平静了，无论是面对一些意外的负面结果，还是一开始便可预测的失败，我都极度平静。起先我是把它看成积极的情绪。后来有一次，身边的朋友突然似有似无地问我最近怎么样，我原本觉得我的一切都在正常进行的，但从他问话的神态上好像是一种细致入微的关心，我猜测他大概是察觉到我有一些不一样的变化。我下意识地回答他说，最近其实挺正常的，只是变得平静了，没有什么让我觉得焦虑，不过好像也没有什么能让我觉得开心。说完我很快又开始在反思，这种平静为什么在我不知不觉间外化成一种只有我自己看不见但却萦绕在我周围的情绪。而且在他人眼中，这种情绪显然是消极的。我开始意识到，我或许是身在山中而不见庐山，这种平静，或许并非积极的。后来还有一次，英语老师在一次偶然的谈话中跟我说，我好像没有上学期那么精神了。当时我只是点点头，但我心里更加确信这种平静还有一种我所看不到的危害了。

那天我写下了下面这些文字：

“这些天的状态，我说不清。如果说是浑浑噩噩度日，又好像的确做了些什么，只是也确实找不到这几天在这个世界上生活过的证据。并不感觉焦虑失落，但也不觉得有什么是值得我为之开心的。在人们前面还是会下意识摆出一副擅长社交的模样，不过已经不再会去过度附和。我好像的确陷进一个情绪的怪圈里，不知道是好是坏，但我大概是暂且走不出来了。”

这就是我这些天的状态。

为了继续写这封信，我又重新看了前面在 23 号写的文字，我发觉似乎可以从先前这段无意间留下的关于我如何处理焦虑的文字里窥探到一些当下处境的先兆。我在想，这种过度的平静，或许正是因为我对焦虑“取其结果去其过程”的处理方式带来的副作用。这样处理方式的直接结果就是，我对所有东西的感知和对外界反馈的渴望都悄然钝化了。因为跳过了焦虑，所以情绪起伏的幅度也随之缩小，整体的情绪平均线被提高，如此一来，失去了对比，开心的阈值也就因此提高了。写到这里，不觉间居然已经找出了过度平静的原因，也正好找出了我之前所隐隐察觉到却始终无法确定的，失去焦虑所会出现的副作用。这是我意料之外的。但现在仍存在的问题就是，这种过度平静到底是不是一种隐忧？我究竟是不是在不觉间陷进一个我所不可见的沼泽？在余下的时间里，我该及时为之做些什么改变吗？

我深知人们的经历各有不同，最佳的答案最终应当还是要我自己去找的，所以写这些给您其实并非是为得到一个能让我醍醐灌顶答案，也并非是从您的回复中得到一剂能让从暗处惊醒的猛药，我只是期待另一个看自己的角度。

（2023 年 3 月 11 日凌晨，夜快亮了，有些发烧，睡不着）

（对了，回信最好也还是以文字的形式吧~）

博耀