间接性焦虑是种什么体验

有那么一段时间，身体里像是多了另一个自己，什么都做不好，感觉遇到的事情都是不顺的，想看不到出路的未来，想工作做不好可能就会被淘汰……然后另一个自己又开始开解那一个，她说不要着急，你还有时间，不要想那些不开心的东西。那段时间真的糟糕透了，感觉自己整天被拉锯，简直要分裂。认真面对这件事时，一点点掰碎揉开后，才发现想太多又不变占了大比，愣是自己把自己锁在了壳子里。

很多人应该都有过这样的时候，一边被拖着拽进深渊，一边被托着拉起来，千万不要妥协，再坚持一会你会发现撑起来后的感觉真的很不错。