在二十岁之前，总听大人说生活不易。在二十岁之后，自己开始体验生活不易。

大学里参加社团，第一次接触勾心斗角，抱着电话跟父母哭诉。毕业第一份工作就遇到动手动脚的老板，一个人缩在被窝里咬着牙哭。后来跟相恋八年的男朋友分手，却发现找不到眼泪了。

每天浑浑噩噩，手上的项目让人焦头烂额，每次走到窗户前都不敢往下看，怕自己控制不住啪的一下跳下去，死相太难看。也产生过扔掉工作躲开朋友的想法，还模仿“世界这么大，我想去看看”写了封辞职信。

但是最能让人放弃旅行的理由，都是没钱。年轻爱挥霍，工作几年却没攒下几个钱，所以只好作罢，乖乖继续上班憋创意，每天都以为这是自己活在世上的最后一天。

后来实在撑不住，找在医院工作的姑姑给我开安眠药，却被她一路拎去见心理医生，最后医生得出结论：还没抑郁，但是心态已经很危险了，自己多看看书找点事儿排解一下。

我还年轻，还不想死，于是就乖乖听医生的话，开始喝各路励志鸡汤，喝久了才发现：成功人士都成功的相似，因为他们不畏惧。

就比如滴滴出行的创始人程维，他原本已经是支付宝B2C的业务副总经理，但是却毅然离开舒适区自己创业。那个时候才2011年，连智能手机都没有完全普及，他却已经开始考虑打车软件。

后来终于开发出了滴滴，但是在他游说了四十天之后，北京近二百家出租车公司，没有一家愿意跟他签约，为此他甚至患了轻度抑郁——创业者们都容易被它盯上。

放弃吧，这件在别人看来是笑话的事情，已经不值得坚持了。

但是程维依旧坚持每天找公司拉投资，碰壁不知多少次，却依旧能够挺直腰板，坚定脚步。结果如我们所有人所见：他成功了。

成功之后的程维是这么说的：人在没有希望的时候，是会疯掉的，但是，这个时候正是人生的修炼，就像麦哲伦航海，他当年带了三艘船穿出去，碰到了无数的困难，但他清楚地知道自己的路是不会错的，只要能够闯过去，就是胜利，所以他做到了。每一个创业者都是辛苦的，逆境最能锻炼一个人，人生走的太顺，遇到困难的时候，就会被吓回去，只有不停的超越逆境，才能成功。

任正非与抑郁也有着不解之缘。作为华为总裁的他，曾经就“华为员工中患忧郁症、焦虑症的不断增多”这件事情写了一封内部信。信中的他不是那个手握千万订单的大BOSS，而是一个也曾经患过忧郁症、焦虑症的患者。

他说：“我44岁的时候，在经营中被骗了200万，被国企南油集团除名，曾求留任遭拒绝，还背负还清200万债。妻子又和我离了婚，我带着老爹老娘弟弟妹妹在深圳住棚屋，创立华为公司。我没有资本、没有人脉、没有资源、没有技术、没有市场经验， 我唯有勇敢向前， 我用了27年把华为带到世界500强，行业世界第一的位置。我不觉得跌倒可怕，可怕的是再也站不起。”

另外一个患过抑郁症的创业者是张朝阳，他在闭关一年后接受杨澜的采访时表示：“我觉得我出问题了，我是真的什么都有，但是我居然这么痛苦。幸福跟钱的多少真的是没关系。”

一个在我们眼中事业有成的CEO，最终还是依靠着修行佛道的弟弟，在佛法的帮助下才走出了抑郁的阴影。

之前在武志红老师的文章里接触过**“**逆境商**”**这个概念，它表示忍受， 逆境的素质；在战胜逆境过程中，超常发挥人的潜能，在人生旅途上取得成功的可能程度。有那么些女人，就在婚姻中表现出了超高的逆境商。

曾两次患过产后抑郁症的贝嫂维多利亚就是一个逆境商超高的女人，小贝与女助理发生暧昧关系的时候，她所在的辣妹组合也已经走起了下坡路。媒体都在预测她“分一大笔钱”、“因抑郁自杀”，她却反其道而行之，用一组与小贝的大尺度亲密写真打破了一切猜测。

你以为她只是挽救了婚姻吗？她更是在这段时间开始为各大品牌走秀，创立了自己的品牌，现在已然是与LV等时尚大牌设计师平起平坐的时尚咖。

除了贝嫂，马伊琍也曾经患过产后抑郁。那个时候她刚生完二胎，又遭遇丈夫出轨。大家都以为那句“且行且珍惜”是一个女人的隐忍，但这同时也是一个女人维护家庭的智慧啊。

婚姻里面，没有哪对夫妻能够保证永不犯错。感情还在，就该留住这份婚姻，而不是一味的赌气离开。马伊琍深谙此道，不仅自己火速复出，与各路男生大演励志剧，更是帮着老公文章摆脱负面传闻，让他重新在娱乐圈站稳。

巴尔扎克曾说过的：**“**苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者则是一个万丈深渊**”**。

今天我们也选择了一部分天才、能干的她蜜，用她/他们能量，带你走出现下的沼泽：

会开花的仙人球

第一次莫名其妙被分手，各种睡不着，整天以泪洗面，食不下咽，不想出门……后来强迫自己按原来的计划考驾照，路痴的自己去挑战以前最害怕的独自旅行，还去坐以前晕车时最害怕的大巴……通过克服曾经的困难与恐惧来告诉自己，一切都会过去的。然后把自己想做的事情罗列下来制作心愿单，努力去践行，去寻找增加心灵的力量。

雯砚

最近这几个月，生活发生了翻天覆地的变化，在别人看来我一切都很好，只有自己知道一切都变了。七年的感情断了，事业也无心再继续，就感觉之前的一切努力和付出都不知道在做什么，别人还不认你的好，承担起所有的委屈到头来才发现不知道为谁，是自己太稚嫩太简单，以为纯粹的感情是那么简单的相信。然后我放下了一切回家了，与其说回家陪家人，不如说回家靠家人疗伤，感受着家人的温暖，这样的温度已经很久没有过，是自己还不够强大，不够有能力，才让自己如此狼狈，在家半个月调养，又恢复坚强的样子走向战场。生活嘛，如此苟且，但是我不允许自己过得苟且，多给自己煨一些鸡汤，多去学一些感兴趣的事情，别多想，就过去了。谁都不容易，放过别人也放过自己。

玉玉玉

去年夏天开始经历了很多事，和前任分手后他的骚扰，甚至用自残自杀（后未遂）威胁我，加上学习压力，和舍友间的矛盾，感觉是自己二十年遇到的最黑暗的日子，那时候应该可以说是犯了抑郁症了，冷漠孤僻、爱胡思乱想 、忧郁、怀疑友情甚至第一次讨厌一个人很久，在讨厌和压抑不要去讨厌她之间很长一段时间的心里斗争，感觉自己特别懦弱，受舍友利用还对她很好。性格本来活泼开朗的突然不爱社交不爱说话，学会了假装，那段日子经常会掉眼泪经常会做噩梦，其实那时候我知道我自己堕落了抑郁了，我也一直在想办法变好，晚上跑操场只坚持了一星期还是无效，更是容易会想不好的事情。后来去了次海边散心，一个人去逛街，购物，大吃，做了很多从来没独立做过的事。再后来疯狂学英语，每天背单词，看励志的书，追很多电影，大概是花了半年走出了黑暗抑郁，也改变了很多。

总结：也许这个方法会对很多心情不好甚至抑郁的朋友有用，就是独立去做自己想做的事情，去分散注意力，避免自己胡思乱想也避免了些不必要的社交，总之越是难熬越是孤独的日子，越能修炼自己，不如充实自己，让自己变得更好。时间会让那些不愉快和负能量慢慢从你的生活中淡去。

**I CAN**

我刚从学校出来实习，满腔热血总觉得自己能够有一番大作为。面对工作的不顺利，感情的不顺心，我不知道那是不是抑郁，那段时间沉迷于酒精和香烟，以前爱笑的我整日神经兮兮，怀疑人生怀疑自己怀疑朋友，不愿意和别人说话。现在我在家乡的小旅行社，工作氛围好，工作也轻松，每天开开心心的。虽说与专业不符，也没什么上升空间，但我没放弃提升自己，没放弃我的目标，没放弃喜欢的东西。对于自己要找好定位，你是鱼就别想着傲游于天际。

**Jetaime**玲儿

在我孕期、月子期、哺乳期遭遇老公出轨，而且他们把一切过错都推给我，真的想死的心都有，天天哭。可看着孩子一天天变化，看他的笑，一切都好很多，为了儿子为了自己一定要坚强。也许今天遇到这个事你会觉得过不去，也许过段时间就会觉得没什么了。人生还很长，不应该为不值得人或事伤心。成仙的过程终会渡劫，渡过了就好了。多运动，转移注意力，一切就随着时间过去了，再大的事都比不上身体的健康和温饱，充实自己！记住，今天的眼泪就是昨天脑子进的水！

凸起的小肚子君

心理暗示！每次一出门一出现症状，就会在心里对自己说不要怕，他们都是你也是人，不会伤害你的，没有什么可怕的。轻度自闭，持续了两年，自我治愈也持续了两年，就正面交锋，主动出击，抗战到今天赢了。

思忆

去年下半年换了新的工作。新工作，新环境，压力很大。又和当时的男朋友闹了矛盾。当时感觉到自己情绪有些问题。但是一直想着都是压力太大，过一段时间就好了。就那样，情绪越来越不好，直到几个月之后，控制不住的情绪失控。然后家人把我送进了精神类医院。实在忍受不了那里的环境和那种状态。然后更加失控。那时候总是反复想结束自己的生命。控制不住的悲伤。好在后来闺蜜放假回来到我家里陪着我。让我重新开始工作。现在不敢想那时候的自己糟糕到什么地步。反正情绪不好的时候，我会告诉自己，再糟糕能有多糟糕。经过半年来的调整，觉得自己好多了。其实每个人都会有一段时期因为这样那样的事情，心情不好，情绪不稳定。及时疏导就好了。就算真的有抑郁症。也没什么可怕的。勇敢的面对。好好的爱自己，一切都会好起来的。

希阳

抑郁症第九年了，马上满十年，伴随着严重的焦虑症和强迫症。我的抑郁症一半是来自于自己的原生家庭，另一半是来自于小时候的药物过量。现在的我已经把它当作了生活的一部分，也做好了无法治愈的准备（因为已经尝试过几种抗抑郁药物）。因此，我已经学会如何跟它和谐共处。现在是心理学专业在读，一个脑科学实验室的成员。我很希望大家能理解并且认清一个事实，抑郁症很可能由于你的大脑皮层或者灰质出现了一些异常，而不是你“不坚强”或者“性格不好”。希望所有抑郁症患者能正视它，不要让抑郁症被妖魔化了。

**\_**

因从很小生活环境不停转变，以及身边人的对待。让四五岁的我一直处于恐惧、害怕、委屈、愤怒、紧张、悲伤的状态。持续了十几年。初中时学校心理室给每个班发心理周报，上面有抑郁症测试。我悄悄测了两三遍，重度抑郁。从小我就喜欢爬上楼顶坐在边缘，俯视下方，我动过N个念头跳下去。我在极度委屈愤怒中尝试拿菜刀尝试割腕。感谢我的懦弱，以上都没成功。我变得孤僻、偏激、认为全世界都是坏的，我的世界没有颜色。现在的我是单位里最具亲和力的人，可以说人见人爱花见花开。我感谢曾经在我无比孤僻时对我说你笑起来很好看，应该多笑的人；我感谢小外甥女的到来让我发现内心的柔软与爱心；我感谢北京的那一场魔鬼式培训让我突破自我站在舞台知道没有什么不可能；我感谢工作中遇到的爱我的家长与孩子，让我知道自己存在这世界的价值；我感谢姐姐对我一路的鞭策与扶持，在我一点用都没有依然不放弃我；我感谢曾经站在楼顶时还不忘眺望远方。有人曾问：你觉得什么样的生活你才满足。我脱口而出：现在！ 我感谢过去遇到的一切，不管好的坏的，没有它们就没有现在的我。我可以靠努力得到自己想要的东西，我能找到我在社会上的价值。我感谢家庭教会我——感恩。

想做一艘船

人生最低谷的时候，不想说话不想见人不想沟通排斥外界，每天空闲了就一个人傻坐着发呆，不自觉就哭了。后来为了打发时间就逼自己去游泳，大冬天室内泳池26℃，戴着泳帽泳镜，塞上耳塞，把自己沉浸在碧绿色的泳池里，听水声划过，飘起来……从漂浮、憋气、划水，到换气、往前冲，努力学会一项技能，从旱鸭子到蛙泳、自由泳都学会，那段时间算是过去了。没法转变自己情绪的时候，就用另外的事情把时间机械的填满，慢慢的时间终会解决所有的问题。沉浸在情绪中的人是幸福的，因为全心投入情绪能发泄，无力自拔的感觉更痛苦。

作者：她生活

链接：http://www.jianshu.com/p/fae67e4402c4

來源：简书

著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。