

老师：

您好！

老师，我大概给您说一下我的情况。

事情发展到今天这个状况，是我个人的心理健康出现了问题。

在本科期间，我已经在心理健康方面表现出一些不良的状态。比如，起初我不太适应宿舍的生活环境，我不愿意和室友有交集，我静不下心来学习等等（那种不良的状态有很多，很随机，任何一件微不足道的小事都可能让我产生不安的感觉），我会很焦虑和恐惧，我会有一些强迫思维和行为，但是搞不懂自己为什么会这样。需要说明的是，我跟室友关系很好，我们生活环境也是很好的。

虽然精神痛苦，但是我日常表现得十分正常，根本看不出我心里是极度不舒服。我明显能感受到这种不舒服带给我身体和心理的伤害，会失眠，头晕，不能专注于自己应该做的事情。我也知道要尽快做出改变，于是我咨询了一些老师和懂心理学的人，也积极地自我调整，我也跟朋友进行了沟通，但是那种精神痛苦不能消失，而且还时不时地涌入脑子里。我就觉得脑子里有两个我：一个是积极向上的，一个是消极悲观的。我特别想做前者（我在现实中确实是这么表现的），但是后者会阻止我，如果我抵抗，他就会让我陷入无限痛苦之中。渐渐地，我觉得自己真的是有精神方面的问题了。

生活和学习一直不是很开心，都是硬撑着，自己给自己找不痛快。

.....

我是带着不良的心理状态来郑大读研的，一入学那种痛苦感一下子又来了，就是恐惧和焦虑，就是有强迫思维，就是静不下心来专注学习，就是要把自己陷入这么一个糟糕的心理环境之中。但是我在您和我的同学面前表现得还是很正常。这就给我带来更大的困惑和焦虑，我明明可以做一个正常人，为什么内心会有那种精神痛苦。我很苦恼，很无助，我去了医院，检查判定为抑郁和焦虑，还开了药。我吃了没多长时间，我还是那个样子。

后来我开始走读了，您好像也知道。我希望回家能缓解一下，刚开始确实有点好转，后来又不行了，我不知道该怎么形容那种不舒服的感觉，就像洪水猛兽一般，让你极其难受，做不了任何积极有意义的事。逃离和躲避成了我应对这种坏心理的方式，包括不主动与您联系，不与大家沟通等等。我也知道自己的行为是多么愚蠢，我也知道自己将为此要付出巨大的代价，但是我敌不过那个精神消极的“我”。后来我就开始消极地对待这一切。

我一直在躲避，一直拖到了今天，造成如此不堪的样子。

我因为精神痛苦找不到自我，大概便是如此了，老师。

学生 薛洪刚

二零二四年十月十五日