

挥手2020 | 月回忆录

原创

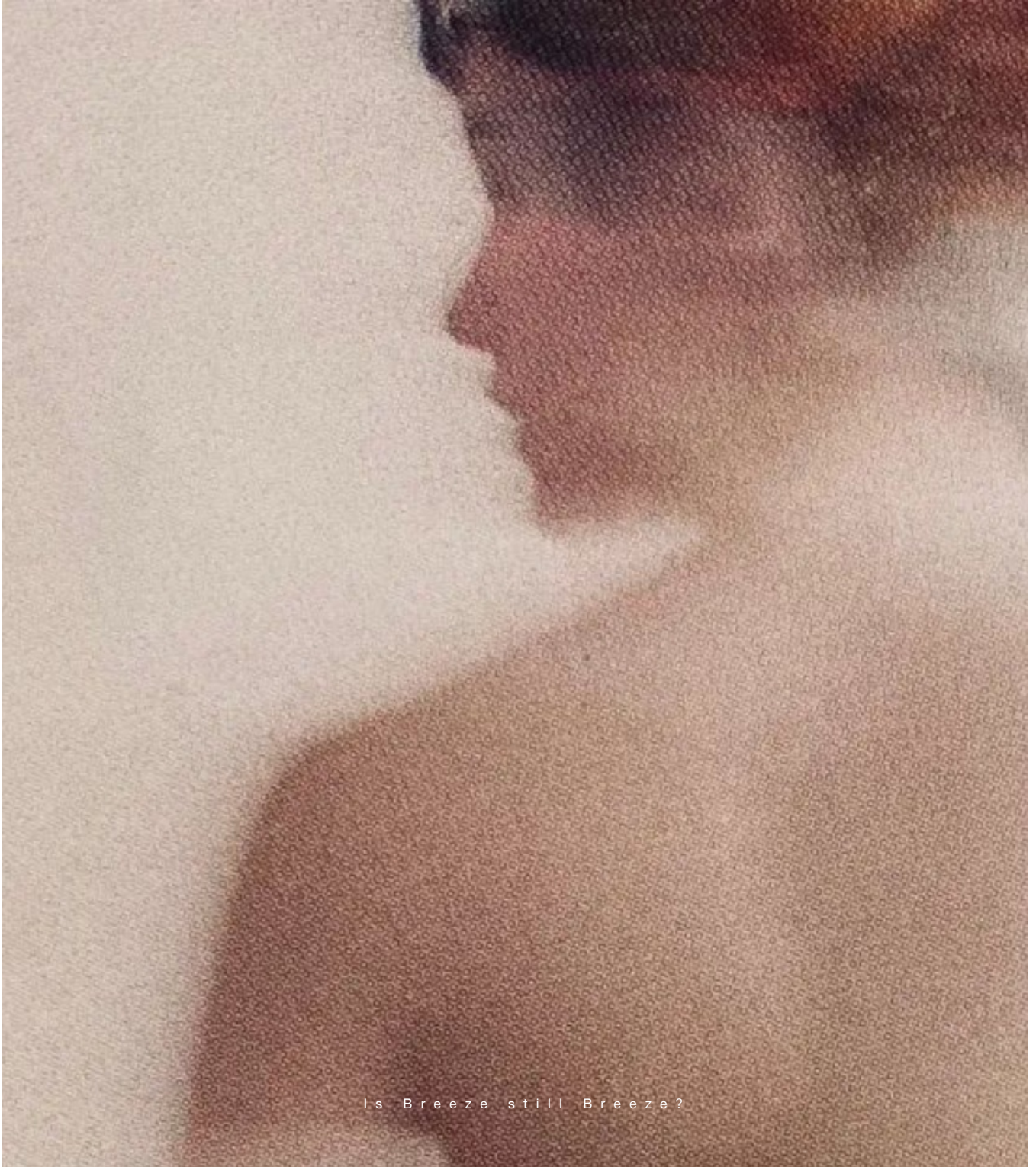
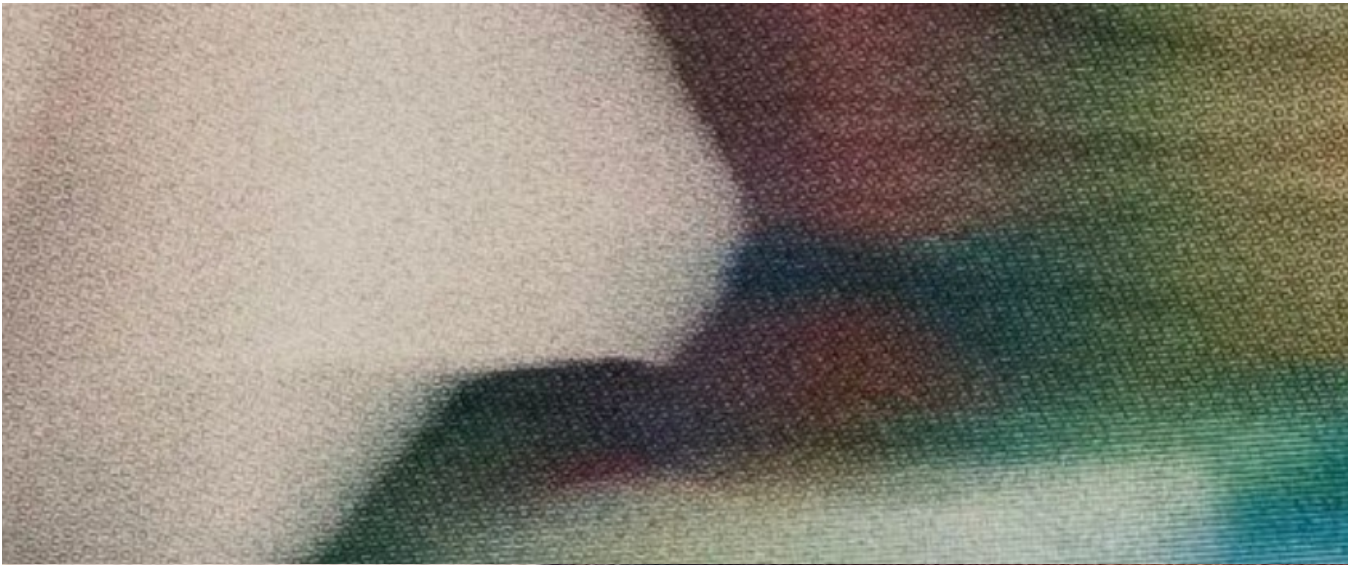
Breeze HeyBreeze

2021-01-01

06:27

收录于合集#挥手2020 1个 >





Is Breeze still Breeze?

挥20

手20

这是我对自己2020年流水账式的月回忆录，
从谷底到岸边到翘着二郎腿晒太阳的过程

如果你正在痛苦挣扎中，
如果你也经历黑暗与孤身一人，
如果你迷茫自己接下来该怎么办，
或许你可以花些时间读一下这篇文章，
幸运的话带给你一点鼓励和启示

开头的几个月过去太久，
那时因为状态 很少写文字记录，
那时应该要比文字中的状态更低迷几倍，
好在人心底深处都有不可思议的力量想要好好活着

东西很多所以叙述的节奏比较快，
我们开始吧！

1月

2019年底好友辞世，接着我的自我仿佛被冰封，打不开敲不开，对自我的认知一再降低，觉得自己太渺小太无力太微不足道，好似一粒沙，比沙还要小，意识到死亡与生活中其它事似乎一样平常让我之前的世界观塌方；自己先前对人与人之间感情的不可割舍之态、留学时期的高压和人人繁忙、大脑无法工作时去学校心理咨询室 接待人的公事公办 准时下班，无情地在我全身泼透了冷水，心深深地坠到了冰山之底；寒假回到国内，得以喘息，终于回到有人味儿的人间；对拥有感情不再抱希望，内心寒彻骨；好友的陪伴安慰让自己好受很多；不愿暂时休学让家人担心，咬着牙拖着昏沉的大脑和心理回美国回到孤寂山谷；想着还有什么比死更极限有挑战呢，选了19个学分（最多18credit）

2月

六门课学业压力扑面而来，大脑和身体仿佛已不是自己的，如同行尸走肉；国内疫情爆发，被无数生命垂危的人激发了能量，必须一定我就要去帮助他们为他们做点什么，联系medical/生物学姐询问帮助国内研发药物可能性，加了无数新的好友成为北美物资捐赠回国的无数搭桥人中的一个，放弃一门课留下时间为做国内物资捐赠平台，向无数人寻求帮助无果，最后在Github招来三十位工程师一起公益做网站交流面试组成小开发团队一周多做出成熟网站，每天困到不行才能睡着

3月

春假得到喘息，美国疫情初现苗头，买机票回国

4月

隔离期间感受到来自家人的温暖，体会到小幸福；时不时的大脑attack，在微信朋友提醒下面对现实自己大概率患上了抑郁症

5月

隔离出来后，一个屋檐下父母之间的压抑和分裂，情绪加重，整日大脑翻来覆去不知道是想怎样，无法完成课业，申请了未修完的课程extension；一个人去另一个家住，好受了一些，开始自学做饭，刚开始过得还不错；5月底认识了几个朋友带我去爬山去兜风去赛车，被他们的笑容和积极的生活态度感染但无法根治

6月

在家每天一个人，状态还是反反复复，感觉自己的精神状态逐渐奄奄一息，失去希望，倒数着自己在世界上活着的日子；翻心理书努力做最后的挣扎，想要寻求心理医生帮助却不知道从何找起

7月

做大学生市集，因为情绪attack无征兆地隔三岔五地来，一来就是半天，这时候完全没办法做任何事情，大脑会不受控制地陷入低沉状态，订的计划不停地拖延，努力想做事情但根本无法集中精神，每天仿佛拿刀子逼着自己在心上划刀口去做事情；终于在DDL前成功举办了第一个创意社交市集完成一件心头大事；遇到一个特别特别想让我好起来的人 让我意识到看心理医生的必要和重要 让我意识到在这个世界上还是有人不想我走的 还是有温暖的...既然上天给了我这个机会，我要努力活着向上向上

8月

我最爱的小外甥降临人世，感叹生命的奇妙，赞叹他的勇气选择来到人间，希望以后支持他做想做的事情，成为他坚实的精神后盾。万象城市集举办成功。找一个心理咨询姐姐，做了多次定期心理辅导，看似微不足道每周一小时，却很有用，起码内心的积蓄池有了一个倾诉口，并被坚定地告知，她希望我好起来并且会一直陪伴着我直到我感觉不再需要她，这让两年里经历了太多分离的我感到莫大的安定和踏实。在开始咨询两三次后，生命中最重要、在我心底是家人的闺蜜觉得我不重视她，对我说我们不适合做朋友，我开始了满满的自责、攻击自己，又一次失去大脑的控制，自我意识微弱很痛苦，抑郁还处于恢复期，感觉人生已经不能再苦了，又差点回到谷底出不来。谢谢《星际穿越》这部电影带我跳出了生命、宇宙、三维空间的世界，在四维空间，一切都在瞬间同时发生，没有什么曾离开，没有什么未知，人类渺小，不要局限于自我认知，让我找到了初中时思维熠熠闪烁的自己的痕迹。还有谢谢斗罗大陆II鼓励我！谢谢《大脑勇士》让我明白我们是有力量和义务去把自己的大脑物理结构改造得更好的并告诉给我很多方式！



(from备忘录)

9月

说走就走去重庆，拍了很多照片，感受到质朴和人与人之间本真的善意，在书店偶遇《还我本来面目》重启了尘封已久的对灵性世界的感知；开学了，new life，但状态还是有些反复，好在有书、斗罗大陆、cigarette、空旷的操场和树树陪我度过！

10月

去了Dior展在现场被美得流下了眼泪，精神高度共振，意识到自己心底深处对艺术、美的热爱可能是灵魂上的；偷偷跑去珠海找小高；艺术爆棚的一个月，实际感受了下氛围后发现自己真的不喜欢某些工作拒掉了offer也发现自己根本不能做自己不想做的事情，要窒息choke生不如死；渐渐发现人生更多的可能性不再局限于原有的圈子视野更深入探索自己；发完Dior游览文后特别快乐，原来与自己喜欢的事情相处可以如此快乐，和不喜欢的事相处久了失去自己久了都忘了还可以有这样的状态；认识了Ruitong发现原来大家也有相同的困境，聊了很多并被支持鼓舞，感慨颇多

(from备忘录)

(给一个热心可爱姐姐画的简细线条肖像)

11月

越来越发现自己在艺术/设计方面的天赋是有十分强大的力量的，是可以发展成未来的职业的，而不是过去的认知只可以当成爱好发展，去参加相关活动了解更多；认识了悦悦，喜欢她！慢慢找到彼此相处的节奏，找回了生活的平衡，对人类的信任和感知，在心底融化了很多两年来积攒的冰冷；赶上奇绩创坛路演招募志愿者，下午看到，坐不住了开始计划行程过了几小时就报名买机票，希望和光芒是存在的，意识到世界上总有人和你相近的频率，舒服自在，朴实向上，想要改变世界，认识了好多我好喜欢的新朋友，每一个都好喜欢好喜欢好喜欢，做志愿者的每一天都很快乐满足，我也喜欢喜欢开心快乐状态下纯真无邪的自己；和学长聊天收获颇多，更坚定了自己的信念；喜欢国内的人情和温暖；开始笑的越来越多，越来越坦然地是自己；回到上海后不久是含锦姐的忌日，去开阔的草坪上给姐买了花花和点蜡烛，放了她可能很喜欢的歌，和她说了好多话，心底的某个沉重的地方仿佛释怀了，一年以来最完整最自由最肆无忌惮地和她在一起的时光，她看到那时的我一定也会为我开心吧，我走出来了

12月

终于再次感受到爸爸妈妈还是爱我的 心底某个缺失的地方仿佛被填充了一些，爸爸妈妈都是不善言辞的人，我要主动一些；第一次体验框架生活和理智到最佳状态的左脑多么帅气高效率高断；越来越清晰地认识到别人做何选择、做何态度，都是他们的个人选择或者最近的个人经历影响，与你无甚关系，不必自我怀疑自责给自己加戏；付出极大努力的真格申请被拒，重新思考

找实习的意义和自己要去往何方；朋友圈发了被拒经历后收到很多人的帮助主动帮我找下学期这个方向的实习，感到向外分享是有价值意义的，会有懂你、理解你、真心希望你好的人看到并充满善意想要帮你，感到很感动很感动；自己在上海投了三家4A广告公司年前实习，很顺利，最后选择了感兴趣的雅诗兰黛化妆品方向，虽然才刚来，但感觉真的对这个行业了解增加了很多，以及传媒影视行业和其它都是一个理；越来越进入读书读书读书的状态，智慧的书改变人生，改变看待世界、看待生命的态度，不被生活周围的洪流、普世价值观和追求冲刷着走，做自己生命的掌舵人

或许有一天我还会跌入谷底，没关系，起起伏伏或许才是人生常态

一个人恢复元气的过程需要很多人、很多事、很多文字一点一滴累积、推着自己前进向上，只要坚守信念“我要好起来，我可以，我一定可以”，会好的。这个过程中，你不断地与自己沟通，了解自己，直面自己，丢掉生命中的不好的东西和不值得的人，内心越来越成熟稳固。可能会有点小难，还时不时地反弹回去，怀疑不信任是不是真实的，没关系，一点一点来，对这个世界哪怕还有那么一点信心或者留恋也足够了。别忘了感到失去希望和自我时 去找心理咨询师聊聊天，给予一定的信任试试看。不要认为朋友也可以当自己的心理辅导师除非他做这行，不然可以说千差万别

欢迎把你的想法/感同身受的经历/问题发给我，我会认真看。

