

人际交往

恋爱

抑郁症

失眠

✎ 修改

大家都寻找正能量的人做朋友，那抑郁中拼命挣扎着想要走出来的人怎么办？

✎ 修改

如题，只能很努力在人前装阳光，工作很忙压力大又失眠抑郁，没有时间也没有很好的方式发泄和锻炼。有时候跟朋友诉说，又不敢太频繁带去负能量。如果大家都去和正...[显示全部](#) ▾

关注问题

✎ 写回答

+ 邀请回答

💬 42 条评论

🚀 分享

★ 邀请回答

🚩 举报

...

关注者

6,218

被浏览

954,347

他们也关注了该问题

👤

🌐

[查看全部](#) 370 个回答



Felis sapiens 
函数式编程、编程语言、编程 话题的优秀回答者

26 人赞同了该回答

我觉得题主交朋友的思路可以放宽一些。

第一，没必要执着于跟身边每天打交道的人交友。关系只要不是僵到无法沟通和影响工作就可以。网络这么发达，多利用这个资源寻找志趣相投，三观接近的人。

第二，没必要执着于交什么真心朋友。只要是点赞之交，有时候线下还能面个基，愉快地一起玩耍一下，我觉得这就差不多了。没必要将自己痛苦地调整到朋友期望变成的样子，不如转而寻找跟自己气质相近者。更何况这种样子说不定是你自己臆造的。

第三，跟朋友有了隔阂的话，如果是短期误会，那就鼓足勇气去沟通，该解释解释，该背锅背锅。如果是长期地理隔离导致三观逐渐偏离，那就自然疏远不再强求。不要对保持友情这种事抱执念。抑郁虽然使人缺乏跟人交流的力气，但终究不会使人缺乏寂寞感。所以想办法用自己剩下的精力料理好社交需求，然后做好自己想做的事，足矣。祝顺利。

发布于 2015-06-30

▲ 赞同 26 ▼

💬 2 条评论

🚀 分享

★ 收藏

♥ 感谢

...

[更多回答](#)



及时女

501 人赞同了该回答

不匿。作为一个病史20多年一直处于在中度抑郁以上的抑郁症患者，我必须要说这是一直以来最困扰我的问题。如果要追溯这样的困扰是从何时开始的，恐怕要从小学算起。

没什么特别好的办法。

抑郁症病人要比正常人承受更大的孤独，这是注定的，不接受也得接受。我觉得主要还是要自我强大。当我们无法抵御，无法控制，无法幸免，无法永远摆脱抑郁的捆锁和障碍的时候，那么我们在我们心中长草的同时，至少我们得让心里也长点儿别的东西，好的东西。这就好比我们的精神是一片田野，抑郁就好比稗子，而"自我强大"就好比种的庄稼。虽然稗子总是自然的疯长，抢了庄稼的养分和地盘，但越是这样我们越要努力的种庄稼，去抢稗子的地盘。

大概就是这么个逻辑。

抑郁症比正常人更需要金钱和成就，更需要好工作，好好学习，努力充电和挣钱。金钱可以解决的问题太多了.....！尤其是现在这个社会。成就带来的好处和便利也是一样。既然已经抑郁了，就尽[展开阅读全文](#) ▾



关于作者



Felis sapiens

✎ 函数式编程、编程语言、编程 话题的优秀回答者

👤 电影旅行敲代码、Antokha Yuuki、暮无井见铃也关注了她

回答

624

文章

40

关注者

14,871

已关注

💬 发私信

被收藏 2 次

小抑郁

琉璃 创建

0 人关注

知乎收藏夹

qwforeva 创建

0 人关注

相关问题

怎样和抑郁症患者愉快地相处？ 13 个回答



▲ 赞同 501 ▼ 109 条评论 分享 收藏 感谢 ...

 **林二**
微信公众号：第二片海

749 人赞同了该回答

谢邀

最近一直在看北野武的电影，很喜欢他的风格。北野武一贯的风格是压抑，安静的压抑，一如他标志性的北野蓝。我也是个半抑郁的人，但是看了北野武的电影一点不会想去死。

北野武是真正懂生活的人，他痛苦过，所以知道快乐的可贵。他的电影看多了你就会知道，虽然他风格压抑，但他真的是珍惜快乐的。最明显的是在他的青春片《那年夏天宁静的海》，按国产片的理说青春片应该是傻开心傻开心的，然后怀孕了分手了，撕心裂肺的。但是这部片子却不，它通篇平淡到压抑，看到你想哭。但是到了最后，一直很努力实现梦想的主人公忽然逝去，本以为压抑到极点的自己要哭。但北野武忽然在悲伤还未来临时，开始展现男女主人公在一起的那些欢乐，让我们感觉，反倒是最难过的时候，阳光回到了我们身上。

我们看了那么多鸡汤，最终却不得不承认一个事实，鸡汤不是我们生活的药。当我们不开心，找几个傻开心的朋友一起嗨，嗨完了回家了，笑容褪去了，还是得面对自己。那个不开心被治愈了吗？
[展开阅读全文](#) ▼

▲ 赞同 749 ▼ 38 条评论 分享 收藏 感谢 ...

[查看全部 370 个回答](#)

如何帮助抑郁的亲友？ 6 个回答

抑郁症要多久才能停药？ 15 个回答

是不是心越细越容易抑郁？ 17 个回答

如果一个人抑郁了，多久能被人发现，会因为什么被发现？ 149 个回答

相关推荐



森懂物理学：理解世界的极简指南

共 31 节课

[▶ 试听](#)



体制内新人应会的人际交往之道

★★★★★ 45 人参与



阳光的你，抑郁了吗

辫子歪歪

7,881 人读过

[阅读](#)

知乎

超级会员

[戳此进入>>](#)

3000+ 场好课随意听
1000+ 本好书任意读

广告

刘看山 · 知乎指南 · 知乎协议 · 隐私政策
应用 · 工作 · 申请开通知乎机构号
侵权举报 · 网上有害信息举报专区
违法和不良信息举报：010-82716601
儿童色情信息举报专区
电信与服务业务经营许可证
网络文化经营许可证
联系我们 © 2018 知乎