2020年二月二十九日 晚上六点五十七分

刚刚和爸妈坐在一起吃饭，吃着吃着鼻子一酸，眼泪在眼眶里打转，借口上楼拿东西，过来边哭边码字

情绪会突然低沉的要死，什么原因都想不到，可能是现在面临选择高考，可能是专业课，可能是生活的不如意，也可能…

已经不只一次这样了，无论是在学校还是在街上，或者在家里，明明上一秒很开心，可是突然想特别特别想哭，一哭就停不住了

二月二十五日晚，我做梦都哭着对我妈喊 “我想死！！！”“我早就想死了！！”然后让我妈妈拿刀子砍我。可是不知道为什么就是割不破，那一刻我绝望了，这种感觉简直太痛苦了，后来我去[跳河](https://www.zhihu.com/search?q=%E8%B7%B3%E6%B2%B3&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)，撞墙，可是怎么都死不了。梦醒了，枕头湿了，我却还在哭，从凌晨两三点一直到天亮，我一直醒着，我努力的回想我到底为什么哭

可是我越是努力越是想不出来，后来我也就不想了，有时候情绪一上来我就憋着，我以为憋着憋着就可以过去了，有时候憋不下去我就想想好玩的事，最后一边流着眼泪一边笑。

我从未和别人提起过这类事，在他人眼里，我就是一个活泼开朗的女孩子，谁也不会想到，这样的人会有这么悲哀的想法

有句话说 你所有的痛苦都是源自对你无能的愤怒

可能吧（有时间在更吧）

2020年三月二十七日 晚上十一点二十一分

刚画完画，看眼手机已经十一点多了，走进浴室准备洗澡，进门看见一只[小虫子](https://www.zhihu.com/search?q=%E5%B0%8F%E8%99%AB%E5%AD%90&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)在里面，我看着它发了一会呆，跟它说快走吧，我要洗澡了，结果它只围绕一小块地方转了个圈，并没有离开，我又看了一会，愣在那里，转了个身，突然就站着哭，一直哭，后来实在没力气了就蹲着地上哭再就坐地上哭。

就好像憋了很久的眼泪，我不知道为什么要哭，可能是最近的生活吧，而那只小虫子是压死我的最后一根稻草。

哭累了，突然猛地站起来，想到还得洗澡，就演变成了一边冲澡一边哭，一直想停，可怎么也停不下来。我不敢让爸妈知道，怕他们担心，可是在这个时候我好希望有个人来陪陪我就是不说话站旁边也好。洗完后翻开手机通讯录，真的好像跟人倾诉一下，可兜兜转转我还是一个人。

并没有人会陪着我，他们都睡了，留给我的只有[白炽灯](https://www.zhihu.com/search?q=%E7%99%BD%E7%82%BD%E7%81%AF&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)发出的亮光，可能他们这辈子都不会想到，他们引以为傲的女儿会在深夜里独自崩溃吧

哭的完全受不了了，更不下去了，先就这样吧

2020年四月六日星期一傍晚五点零六分

毫无征兆的悲伤来袭

没有征兆但找寻到了一个原因 也是体会到一句说得很对的话：你的压力来源于无法[自律](https://www.zhihu.com/search?q=%E8%87%AA%E5%BE%8B&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)却假装努力，现状跟不上你内心的欲望，所以你焦虑甚至惶恐。

大概就是这样吧，过分无能，原本在兴致勃勃刷数学题，是最近网课才学的内容，我以为自己都懂了，基础的题目都可以掌握，可稍微上升一点点难度，就全崩了。我明白这样的自己是达不到目标的。

我是为我的无能感到愤怒，甚至无地自容，压力很大，家人的期望很大，自己都野心也很大。可现实却很让人挫败，不知道要怎样面对，想找地方发泄，可我不能惊扰他人，没谁喜欢负面情绪，于是我开始像发疯似的折磨自己，拿着[水笔](https://www.zhihu.com/search?q=%E6%B0%B4%E7%AC%94&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)往手上戳，疯狂的捶头，哭的像条死狗。作者：匿名用户  
链接：https://www.zhihu.com/question/25114791/answer/1046300753  
来源：知乎  
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。

而后，猛然清醒过来，不能哭，眼睛是会肿的会被发现的，拿纸擦擦干，又去卫生间把涂的吓死人的手洗洗干净，开始坐在椅子上发呆。

问问我到底是怎么了，怎么就变成这样了，一个独自崩溃的怪物，卑微的可怜。觉得自己的灵魂已经发生了病变，我不断的怀疑自己，同时又不肯放弃自己的目标！说是目标也理解为野心。我配不上自己的野心，因此惶恐焦虑不安。

我也想过一了百了，可是我对不起的人太多，未做完的梦太多，还想再努力一下，弥补一下。

暂时先到这吧，有时间再更

————————

现在是20年七月二十三日晚上十一点零八分，情绪崩溃的边缘，今天高考出成绩，不是我的成绩，但是突然急躁，还有四个月要省考了，还有大部分没学透彻，虽然现在在a班，但觉得我还不够，心里闷闷的，连续考了两天的试，晚上搬画室，身心疲倦吧大概，不知道为什么难受，控制不住，无助，完全没有人能够理解，不知道怎样去缓和这种情绪，突然会有一瞬间的不想读书的那种想法，我知道这必须扼制，真的快崩溃了，受不住了。

会发现对周围的一切失去了兴趣，在我的认知里没有人能够算得上是我的朋友，顶多同学吧。

知乎算是[我的秘密基地](https://www.zhihu.com/search?q=%E6%88%91%E7%9A%84%E7%A7%98%E5%AF%86%E5%9F%BA%E5%9C%B0&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)。

先不写了

————————

现在是二零二零年九月十二日，刚拿到手机，上了将近一个月，每天画十七八个小时，屁股一挨凳子手就没停过，像流水线上一个麻木的机器，我真的很想考上心仪的大学，我进a班的时候是班级第二，可是感觉越来越差，感觉周围所有人都在进步，我却一直停滞在那，慢慢的，我被超过了，第十一，我都快崩溃了，真的好差，我觉得我不该是这个样子，我找不到我瓶颈期的原因，老师们都说要我好好想想，找找原因，我真的好烦躁，那天上课时候突然情绪上头，哭了，不出声的那种，害怕被别人发现，我仰着头假装看画，后来边上一个同学刚好回头，看见了，我只好硬撑着笑笑说，哈哈，打哈欠打的我想哭，那个我真是好笑，自己都不相信的谎话，但还好，谁都没有多问。上完课我妈妈来给我送饭，当时压力大的要命，还有八十多天就要省考了，我还没变强，还差很多，我真的绷不住了，在学校大门口就坐着哭，就真的是憋不住了，我妈妈很体谅我。算了，这段不想回忆了，不想写了，下次再说吧

就像我刚刚回复评论区一个知友的话，我曾经也想过一了百了，真的活着太累了，但是现在想想我爸爸妈妈生下我真的很不容易，养我养这么大也不容易，我没有资格因为自己的不愉快而让他们难过。

因为我妈妈习惯性流产，在她生下我之前，本来会有两个哥哥，本来根本就不会有我，可惜哥哥没有保住，在她怀我七个月的时候就开始打[保胎针](https://www.zhihu.com/search?q=%E4%BF%9D%E8%83%8E%E9%92%88&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)，为了生下我她真的受了很多苦，可是后来我还是早产了，出生四斤不到，还不会哭，怎么打怎么扯都不哭，整个医院[妇产科医生](https://www.zhihu.com/search?q=%E5%A6%87%E4%BA%A7%E7%A7%91%E5%8C%BB%E7%94%9F&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)全在我那个病房里面，都是为了能让我活下来，很感谢他们，更感谢我的爸爸妈妈。

虽说不应为谁而活着，可如果没有什么动力，是会撑不下去的

我现在就想好好读书，好好挣钱，让我们一家生活的更好。先就到这，我会继续更的

——————————

十一月二十三号了，昨天联考结束7，不知道是不是意味着在高考前不用上专业课了，我不知道我考得会是怎么样，自己感觉不太行，昨晚又接近崩溃，也不是担心出成绩什么的，就是会突然的心烦，总感觉少了一点什么，也可能是之前压住的压力爆发了，从我爸来接我开始哭，一直到临睡，感觉挺不住，也不知道是委屈还是怎么样，就是难过

先讲这些，等成绩出来我再更

————————

成绩出来了，不是我理想的，也不是很差

作者：匿名用户  
链接：https://www.zhihu.com/question/25114791/answer/1046300753  
来源：知乎  
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。

下午上课的时候，班上好多人在查成绩，传过来一个二百五十多，二百七十的，好一点的就二百九十多，整个心脏跳的疼。下课班主任过来准备报成绩了，当时站着外面走廊上，班主任和我旁边那个女生说她考了302，我当时就急哭了，慌的要死，然后别的同学安慰我 “哎呦，没事，别难过，都没考好”，然后他们问我考多少，我一边哭一边喊“我不知道，我还没查，我不知道多少”然后一群人一脸懵逼 “那你哭啥？？？”

我也不知道我哭啥，就好难过，然后班主任过来拍拍我给我报了分数，其实蛮失望的，但确定没发挥好，也没办法。

哎，快高考了，得好好学文化课！！再冲一把，一本冲冲冲！！！

————————

十二月二十五日

今天我妈来学校看我了，她的意思就是对我很失望，可我能怎么办，成定局了，哎，难过死了，真的好怕家人的那种失望的眼光，感觉很心疼，好愧疚，哎！算了，我不知道怎么讲述这件事。哎，现在一闭眼满脑子都是失望失望，好失望，对你好失望，快崩溃了

真的吃不消，我好怕家长的那种失望的眼神

————————

（还有118天高考了，好烦躁噢）

高考后应该会取消[匿名](https://www.zhihu.com/search?q=%E5%8C%BF%E5%90%8D&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)，好想和你们聊聊天啊

——————————

我来更新了

现在是六月二十四日晚上十点五十八分

之前忙着，准备高考也没看手机，没时间更回答，即使有时候心里难受，忍忍也就过去

二十三号出成绩，那天早上特地睡到九点起，因为听说九点出成绩，刚好他们都在查成绩的时候我在刷牙洗脸，其实心里还是忍不住的。过了会一个同学发给我今年的分数线，高的吓人，安徽文科直接上到519，网上因此流传：安徽文科，大专直通车；上辈子连环杀人案，这辈子安徽文

我是学艺术的，艺术线直接从去年349涨到389，真正爱了，一边查分一边手抖，不敢查哎，可还是忍不了了，身份证输了七八次才输进去，页面出来都不敢看，好在

过线了，还超了七十多分，努力没有白费

作者：匿名用户  
链接：https://www.zhihu.com/question/25114791/answer/1046300753  
来源：知乎  
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。

努力真的会有回报的，我上岸了，一本稳了（高考那段时间面临的崩溃太多了，我没法写，不好意思了）

现在面临的是填志愿，真的好难选，特别怕滑档，又想冲一冲，头疼

对了我答应你们要把匿名关闭，和你们聊聊天的，大家都不容易，评论下好多知友都说感同身受，我们一起熬过艰难的时光吧！

加油

—————————————————————

更了

现在是2021年十月二十三日

多了，我是在上大学了 在天津

第一次来到北方，气候好干燥，很不适应

刚来一个月 重感冒了，很严重那种，当时真的崩溃了，因为疫情，又怕耽误上课，没请假，也没去医院，去买了点药，撑一撑就过去了，当时真的很崩溃，自己一个人，第一次面对这种情况，突然觉得要长大了，以后这种一个人的情况会很多，很多事都需要我一个人去解决，我没办法依靠别人，只有我自己

突然很难过，不知道该怎么办了，感觉到了前途迷茫，身边的人都好优秀，我的目标大一过四级，别人是大一过四六级，考雅思。考过ACCA.而我现在迷茫的不知道要干什么，被生活推着往前走

感觉每天都很忙，好久都没歇过了，可我的道路上现在还没有我走过的痕迹，我还没有取得进步

我的[好胜心](https://www.zhihu.com/search?q=%E5%A5%BD%E8%83%9C%E5%BF%83&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)真的好强好强，以前总想争个第一第二，那时的大家差距没那么大，我完全可以凭借一番努力争取到，而现在，努力过的我却在汲汲人群中普通的不能再普通，越来越看不到我的闪光了 哎…..

继续努力继续加油

看见了一句话

我可以为我的错买单   
但我不后悔我做的任何决定   
我从不怀疑自己的眼光   
事没办成   
是我自己能力不够

下次吧

———————————

现在是2022年6月7日

好久没有更新了，以至于我都快忘了这里

由于天津疫情，我在家待了一个学期，这一个学期快把我待疯了，很多事情在家做不好 和我预想的完全不一样，每天迷迷糊糊的过去了，感觉不到活着的意义

有时候我就在想 活着的意义到底是什么 我想不明白 真的想不明白 我觉得我活着完全就没有意义

生活真的丧失了希望 我发现我的妈妈 我最亲爱的妈妈 好像出轨了，我不理解 真的太不理解了，为什么会变成这样，我爸爸真的很好很好，对我妈有求必应，她为什么 那个男的我见过，是我妈妈之前给我找的看[脊柱侧弯](https://www.zhihu.com/search?q=%E8%84%8A%E6%9F%B1%E4%BE%A7%E5%BC%AF&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A1046300753%7D)的骨科医生 呵呵后来我想他根本就是个幌子 他有家有孩子 他们都有自己的家 我太失望了 事情的发展总是事与愿违

讨厌现在的一切

作者：匿名用户  
链接：https://www.zhihu.com/question/25114791/answer/1046300753  
来源：知乎  
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。