作者：匿名用户  
链接：https://www.zhihu.com/question/21207348/answer/2887011162  
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。

说一下个人的经历和感受吧，也许我无法给出答案，但是孤独、想倾诉却又想要制止的拧巴的人也要算上我一个。

3年级的时候我从农村转到了县城小学，我坐在自己的位置上，感到窘迫和压抑。我闭上嘴，同时感觉心也被封上了。但是就在我独自窘迫的时候，我旁边的小朋友主动和我搭话，于是我被动的开启了新生活。我当时欣喜若狂，觉得只要保持沉默别人就会主动的和我接触，对此我深信不疑。然而后来我的人生经历告诉我，这只不过是一次[守株待兔](https://www.zhihu.com/search?q=%E5%AE%88%E6%A0%AA%E5%BE%85%E5%85%94&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A2887011162%7D)式的侥幸和错误的总结。从那之后我就主动的保持沉默，假装高冷。那种别人主动找自己的感觉真的是非常棒，很容易让人上头。然而实际上那只不过是一种礼貌式的行为习惯罢了，我却把这归因为自己的个人魅力。

再后来我每次到新的班级都这么做。可是，我从假装高冷变成了真的高冷。严格来说，是我的社交的能力和我对人际交往的认识都停留在了初级阶段，没有得到发展。我已经不擅长和人打交道了。我期待当年的场景再次发生，可是并没有。

我陷入到了孤独当中，可是我并不是真的高冷，我装高冷是期待别人主动和我交流。因此我的内心有着强烈的与人交往的欲望、与人倾诉的欲望。当我意识到这一点的时候，我已经在高二了，我当时读的是我们县的重点中学。我非常的孤独，吃饭的时候总是一个人，参加集体活动的时候找不到同伴。

那种孤独就像一滴油浮在水面上一样，我和他们的物理距离很近，但是心理距离很远，我并未融入他们。因为我已经丧失了主动和人交往的能力。高中过得特别的压抑，后来我只考上了一个双非一本。

到了大学，我和室友的关系相处的非常糟糕，经常被针对。我去了学校的[心理咨询室](https://www.zhihu.com/search?q=%E5%BF%83%E7%90%86%E5%92%A8%E8%AF%A2%E5%AE%A4&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A2887011162%7D)。然而并没有什么作用。上大二的时候我直接转专业，换了寝室。严格来说，我是为了换寝室才转的专业。但是我的举措是正确的，我的新的室友都很好相处。这给了我极大的鼓舞。但是呢，我却也并未融入他们。应该说，我和他们相处的好是因为他们比较包容。需要承认的是，我是一个很没有个人魅力的人。不仅这样，我还有很多的小瑕疵。比如喜欢自言自语，喜欢抱怨，睡觉不关灯。但是他们都包容了我，我感到庆幸。但是唯一让我感到遗憾的是我未能和他们有更进一步的发展。

孤独的时候我有很强烈的倾诉的欲望。我试过很多方法。比如找身边的人倾诉，比如打球、写日记，比如唱歌。但是根据我的经验，我心中的那种情绪并未被消解。他只是不暂时不被注意罢了。这意味着在倾诉的欲望的更深处还有一个欲望没有被满足。总体来说写日记勉强是一个及格宣泄情绪的方式。

但是写日记并不能替代和真实的人的交流。那种想要和人倾诉的需求，就像是一个黑洞一样，根本就填不满。我分析过自己为什么会有这么强烈的倾诉的欲望？一个很有可能的原因就是早年的心理的创伤。还有可能是压制了自己的攻击性。严格来说我觉得两个都有吧。现在我有了新的想法，就是在知乎匿名回答这样就可以安全的和人交流了。

说来奇怪，我明明有很强的倾诉的欲望，而且也写了很多的日记，但是经常遇话到嘴边却说不出来，我明明在脑子里想的已经很清楚了，但是我要写下来的时候，突然却脑海一片空白。