有点想倾诉一下（可能也没有太多求助的意思）吧。。

怎么说呢，有些东西还得从头说起，算是种铺垫，正好也多讲讲吧。

我个人是个比较敏感细心、容易想得很多很细、对自己要求严格、比较追求完美,但骨子里还是一直有种悲观的倾向和淡淡的不自信的感觉的人。我对心理学比较感兴趣，尤其是一些心理学的效应，喜欢揣摩心理深处的一些东西，但从后面经历看自己常常只是深陷自己编织的思维牢笼、循环之中无法自拔。

从小到大其实父母对我一直没有进行过恐吓式的教育，也对我没有提出过较高的要求，一直认为我的身心健康、快乐、品德的养成才是最重要的，因此下面我那些个人的问题也不是家庭环境造成的。

大概从初一开始，假期不怎么再像小学一样整天整天地玩，开始尽可能多地找事情做，不让自己闲着，直到高考后的暑假依旧这样自学了很多(有点离谱)。怎么说呢，一直不怎么是很认可劳逸结合、释放压力的真谛吧。。

我高三曾有轻度强迫症、焦虑症，具体表现有:

一开始是害怕思维被打断，总觉得还有一种更专注的办法，于是过度关注自己的专注度；

考试频繁地想看时间以获得一种安稳感和掌控感；

纠结过要不要按着顺序做卷子，这样会不会被别人翻卷子的声音影响到心态(后来的选择是语文英语先做后面基础题，数理化生先做大题心里没底只好按着顺序做)；

后来逐渐泛化为注意力固着，开始注意我的姿势、余光，除了这两个主要的以外其实注意力固着症状里面的吞咽口水、呼吸我也都注意到过只是影响不算大；

然后更离谱的事情出现了(我将其私自命名为"可去除型注意力固着"）:我大概从高一开始逐渐建立了自己的一套建立于一些所谓的公理之上的所谓的思维体系。由于本人敏感细心的性格，这个体系在很多细节上都比较复杂，平时很多或大或小的问题我总是习惯在这个思维体系中进行较为复杂的推理。而我有一次生物考试卷子下面放着把尺子，老是搁着难受也影响写字，突然想到把尺子拿走放课桌里就没这些事了，更加感觉眼前的尺子看着碍眼，甚至有一丝恐惧(因为我觉得把尺子拿走放到课桌里是举手之劳就能做到的最优解，那么把尺子仍留在桌子上就感觉浑身不自在，于是无法再继续集中精力做题，除非把尺子放到课桌里），只好一直把尺子放课桌里要用的时候再拿出来。接下来我又因为类似的原因摘下了我的手表(主要是它总让我想多看几次时间然后就会更在意时间）。再接着，经过我思想体系里的一通推演，我发现我能看到的所有东西都应该去除!(尽管这听上去很离谱但它就是符合我的思想推算）当时我就崩溃、绝望了，再加上之前说的一些症状的残留，我甚至到了那种想要休学的程度，但父母坚决不允许，只好硬挺着支撑下去。

父母经常跟我说放松、放下，好像我自己也明白一切的根源是压力与强迫思维，好像也清楚不在意就会不注意、正常人会怎么做、放下执念这些道理，但就是不能将其完全契合上自己的思想体系，从而做到这些。我觉得还是源于自己仍然偏执地认为这些都是可以改进的点，不做好的话总怕会影响很大、考试时反复纠结吧。

这里插入一段经历:我还记得八省联考后的一天晚上，我实在不想再钻在我的小本本上的一堆没意义的问题里冥思苦想，就破天荒地靠感性支撑着我暂时抛开它们，也先不管之后会如何，先好好写作业。很意外地，我感到一种前所未有的自在(这其实有点像森田疗法），之后一个寒假都在弥补我之前浪费的那一个个夜晚而没再多想那些问题和纠结。

但我承认，我其实并没有完全放下那些，我在下学期每次大考前依然会在意这些问题，并因为它们的没解决而心慌。不过我硬生生靠着一次次的大考一点点地想完那些问题(可能是该有的问题都出现了，高考前一个月没再出现新的问题），慢慢地不再纠结和反复检查(四校联考的时候检查了十几次名字有没有写上）。这些问题的解决方式，大多数其实终究还是正常人应对的策略，只是我需要自己仔细想一遍完全确定没有更优解了(因为我总觉得还会有)，才感到一种理论的支撑，愿意就这么做下去。

高考前我状态依旧很不好，一直觉得高考的时候脑子里会一片空白，担心有点没做到想要的状态就会让自己复读等等。高考前两天父母带我去湖边玩(之前也带我出去玩过两次，第一次比较有用，把一些问题想明白了，但第二次自己其实还是在思索那些问题没完，最后反而加剧）我其实还是在偷偷把最后的一点点问题想清楚；考语文前一天晚上拼命跑步，把心理预期调到最低，终于，考试三天状态出奇的好，几乎就没有杂念出现，相当专注。

我非常满意我高考的状态，但我承认这靠的终究还是这大半年来我一次次把出现的问题硬钻出来，直到不再有新的问题出现，并不是一种"一劳永逸"的、正确的方式，即我理想中的什么完全放下、顺其自然、为所当为(之前提到的那段森田疗法我其实也只是暂时的放下)。当然，高考时的状态过于的好，肯定也有心理上放下了一些东西、放松有关，但之后我再难复刻这种对策和感觉。

大一上状态挺好，任务一直安排得比较充实吧。但其实每次考试前还是会纠结好多东西，因为又有了一些新的问题要解决。尤其是我有次发现自己考试前总会推几下眼镜直到比较舒服为止，这是高三思考下来的产物。我觉得它是我抗压能力还不够的一种表现，所以想要不推。我也尝试过，但刻意不推的话心里就是还会想到，然后浑身难受，最后还是妥协。

寒假里学习之余也还有想着这个有没有提升的可能，总觉得有但每次还是把自己一个新的策略否定。当时了解到了挺多东西，如森田疗法、注意力固着、考试强迫症等等，按着各种关键词查，惊讶地发现原来不是自己想到过这么多，确实有些慰藉，但还是没有得到很好的治疗效果。

开学补上学期期末考的时候，我本来采取的还是推一下眼镜的办法，但总感觉它又滑下来，然后就很不舒服(因为我想要一开始把它推上去)，这甚至打断了我的思维(我称这种可以打断思维的地方为"触点"，即接触到后会注意到、在意到），严重影响了我的做题。我再三对比下只好摘下了我的眼镜(听起来很离谱，其实我高三也纠结过这点，但当时认为会很不习惯，影响其实也不大，就没这么做)，适应了几天后考试效果居然出乎意料的较好。(但我其实经过了大量的思想斗争)但我又将注意力固着泛化到了我的水杯、准考证等等，好像高三的强迫症又有些复发和泛化。我在那种环境下能做的终究还是一点点用思想解决它们。虽然考得还行，但我自己清楚，我其实有点榨干了自己的一些东西和状态，还需要修复。

最近，自从我发现不戴眼镜状态也能这么好、没有触点(相当于近乎完美的状态）以后，我开始有些畏惧戴眼镜的时候思维被打断(类似于高三刚开始的症状，但不同的是此处我称之为"可去除型注意力固着"，它还有另一种选择的机会，即不戴眼镜)，然后往往就真分神了，再加上我止不住地仍然害怕就算决定依然戴眼镜，之后我还是可能突然犹豫纠结浪费大量考场时间，而这又加剧了我的害怕，从而形成恶性循环，所以到最后我只好妥协，考试继续不戴它。这样一来，就算是平时，除了必须要戴的地方我就也不戴了。这着实很离谱，似乎有个可以破解的可能，而且我觉得我依然没有掌握"可持续性发展之道"。找了两次心理老师，提出的是接受自己，放下纠结，想怎么做就怎么做，但感觉还是不太能做到放下(因为还在纠结，没完全想通该选择哪条路，就不能很坚定地知道想怎么做）。

有时觉得似乎还可以当做这段时间什么都没想到，依然复刻上学期的想法，但好像一旦想到过这些也挺难再不管它，仍然需要针对现在去调整而无法再完全复刻过往状态好的时候。

总的来说，现在状态还是有些差。现在的困扰，有些可能还要钻一下，又或许还有什么其他更好的可能？