



# 心灵 有氧运动

中青报 中青网记者 焦晶娟

跳槽到互联网大厂后，李洋的微信未读消息时常保持着99+，微信状态总在疲惫 忙 睡觉 勿扰 中切换。

24岁的李洋毕业2年，换了3份工作。在独居的周末，她要靠刷六七个小时短视频放空自己，习惯听着《家有儿女》入眠。

她总觉得累，一天要睡10个小时，连睁眼都没力气。肩膀、腰椎、皮肤小毛病不断，每周都要跑医院。感觉自己被全社会抛弃 像是坐在地上被拖着走，她重新感觉到高中体育课时，自己在乒乓球台边刷题的那种无奈。

一项国民健康报告显示，2021年每个人平均存在4.8个健康困扰，其中情绪问题排在首位。《中国国民心理健康报告(2019~2020)》结果中，18~34岁青年的焦虑平均水平高于成人期的其他年龄段。

崔庆龙是微博上获得了大量关注的心理咨询师，他在一条微博里描述了对“精神亚健康”的观察：始终笼罩着一层驱散不了的惶惶不安，始终负荷着一些摆脱不了的沉重。虽然每天都能正常入眠，却不能真正休息，好像总有一些倦怠常驻后台。虽然每天都有闲暇，却体验不到安逸，精神上随时在为什么待命。



2020年世界精神卫生日 江苏省镇江市精神卫生中心的医务人员在 云端 直播解压。

## 我一直觉得，情绪是个错误

在繁忙运转的城市中，有人表面 社牛，其实 没有安全感，喜欢在深夜吞下大量碳水化合物；有人看起来是 工作狂，其实 喜欢用踩别人证明自己，形容这种提升自信的方法 像吸毒，结果中毒越来越深的。

跳槽后，李洋用心学习 大厂生存法则，发现随时随地复盘是同事们的必备技能。于是，即使在拥挤的地铁上，身体受着折磨，她也不忘咀嚼开会时被领导诘问的尴尬画面，质问自己 为什么不这样做？这种挫败感会持续到第二天一睁眼，感觉大家都是灰蒙蒙的。

为了转移注意力，她开始无休止地刷短视频，刷完就生闷气，净做些完全没有营养的东西。当自我调节手段无法去除内心的惶惶不安，她开始怀疑，有情绪，不是我自己的问题？为了找到答案，她体验过冥想、催眠、心理咨询，开始用 正反馈 行为模式 这些专业词汇自我分析，仍然无法摆脱 虚无感。李洋经常找前同事王艺聊天，在她看来，王艺冷静、坚强，分手也没掉过眼泪。但只有王艺自己知道，哭不出来已经快成为一种困扰。

我一直觉得，情绪是个错误。王艺从小就习惯压抑自己的情绪。她儿时经常一个人睡，半夜滚到床上再自己爬上来。父母工作忙碌，无论我散发了什么情绪，都无法引起他们的注意。于是她开始把精力放在学习上，优异的成绩会让父母多夸她两句。

她在私募基金实习，同事早上五六点起来健身、洗澡、化妆，加班到深夜，第二天依旧妆容精致，还不忘人情世故，给身边人带来化妆品小样。两个人上午还在为抢单争执，下午就能手牵手喝茶。她总学不会这种 滴水不漏 的处事方式，第一份工作，她就因为被笑被老板批评 影响其他同事工作，被关在会议室独自办公。那时候我觉得我干什么都是错的，觉得我就是个很垃圾的人。

年底的表彰大会，老板在台上骂了她半个小时。她愣是一滴眼泪没掉，直到走出公司，在凌晨2点的马路边哭了两个多小时，眼泪留在脸上就像冰渣子，那是她记忆里北京最冷的一天。

此后她很少大哭，面对让她委屈到极点的指责，她也能笑脸盈盈地说，你说得对，我马上改。实在觉得 心里绷不住，她会在淘宝上买30分钟的心理咨询，电话那头是位40来岁的女性，不怎么说话，就像个树洞。只有在这里她才能放松地哭出来。或者看看悲情电影、短视频，找个引子 说服自己落泪。

去年7月，她所在的公司裁掉了近一半员工，7栋办公楼只剩一栋。王艺虽然被留下来，但上班时总无法集中，像一只受惊的兔子，眼睛东瞧西看，耳朵时刻捕捉同事谈话的碎片，其他事情我没法认真做，都是糊弄。

当时她以为，这种 飘忽 的状态会被时间治愈。但情绪在暗中慢慢累积，从今年熟悉的领导辞职、自己不得不融入新团队时，王艺开始脱发、厌食。

为了 自救 她买了不少心理学的书籍，在网上报了一个 情绪觉察 的课程。她发现自己在情绪发生后，会压下内心的不适感，告诉自己不要 太矫情。最终她发现，几小时甚至几天后，这种 愤怒 悲伤 或 委屈 仍未离开身体。

崔庆龙在微博中解释这种 损耗 的状态，生活中人们在处理很多问题的時候，总是习惯于否认和忽视，总是假装一件事已经过去了，并且用合理化的方式给那件事在意识层面做了一个完结的说明，但它其实还在运行。这种长期积压会让一个人越来越有压力，越来越焦虑，也可能越来越虚弱。

他发现在评论区，一些年轻人会分享自己的经历，并自我分析，非常细腻。但现实生活中，他们又有很强的防御性，很多人会慢慢形成一种信念，觉得自己的感受，最好谁也不要告诉，就是自己的事。

## 嘿，你今天是怎么了

在豆瓣 自我觉察 的瞬间 这一话题下，一位民警分享了一段经历。有次一个年轻姑娘因为票务问题情绪失控，对着工作人员全程黑着脸。他随意问了一句 嘿，你今天是怎么了？对方虽然没说什么，但肉眼可见放下了戒备，后来还给工作人员道歉，吐露了近段时间有很多烦心事。

令民警印象深刻的是，这个衣着讲究、妆容精致的姑娘叹了口气说，你知道吗，有时候我觉得，我的感受是这个世界上最不值钱的东西。

心理咨询师崔庆龙说：一般大家只会表达 我很丧 我很烦 这样过度概括化的表层情绪，这种情绪会在心理上拧成结，变得难以被表达，也难以被理解。很多人也不习惯跟身边的人分享更深度体验，这首先得自己有意愿去讲，需要知道自己心里发生了什么，还要有人在意你心里发生了什么事。

崔庆龙发现，大多数人都没有这种能进行深度对话的关系，这时候就需要自我觉察 来深入梳理情绪，对情绪的合理分辨，是走出情绪的关键。崔庆龙认为，很多人无法分清 该承受的情绪 和 不该承受的情绪。

我们确实需要接受一些物现现实程度的痛苦，比如说损失了一些财物，或者好朋友的离开，这个痛苦需要我们去体验和接受。但很多额外的情绪是来自对自己潜在的评价，比如因为现实的损失，就觉得自己无能、没有本事，对整个人生开始怀疑，这就背负了过多的情绪。崔庆龙说。

和王艺一样，很多人开始培养这种自我认知的能力。一项调查显示，除了心理咨询这样针对心理问题、价格偏高的心理服务，年轻人越来越钟爱 轻量 的心理内容产品，心理学相关书籍、音频/视频和互联网课程成为最受欢迎前三名。

孙卓是一位绘画专业的大三留学生，00后，攒下生活费买了一套学习心理学课程，想学会 重视并尊重自己的感受，这是我在学习中欠缺的。她曾因为情绪问题做过心理咨询，在咨询中她才意识到自己一直 精通鸵鸟技术，把头埋进沙子里，忽略自己的感受。

初中时她曾遭受过言语霸凌，虽然已经忘记那些施暴者的面孔，但当她在人群中时，她总会全身紧绷，碰到不熟悉的话题就背后发冷，语气变得急躁。

但孙卓一直觉得自己只是 内向 社恐，我给自己洗脑，认为初中发生的只是一件小事，如果在这件小事上费神，就会显得很没用。但她知道，心底的愤怒从没消失，反而像溃瘍一样越来越疼。

她在潜意识里一直渴望 被看见。她曾画过一本连载漫画，主人公一个人逃到海边，身后波涛汹涌，浪花卷走一只试图逃离大海的海鸥。一个和主人公一模一样的人来到她身边，就像孙卓压抑着的另一个自己，你看起来好像要哭了，另一个自己问，不想跟我说说吗？

父母则更担心她毕业后的现实生活，处女作出版后，父母希望她能 加速，走网红路线，出一本书、办个人画展。她不喜欢 抛头露面，更爱创作，想按自己的步调慢慢积累，但老师说只靠画画养活不了自己，身边其他专业的朋友也开始谈论就业、职场，她又不想落后。内心的拉扯成为新的焦虑来源。

相比于父母一代，现在很多年轻人已经 精神脱贫，不用再为基本的生存需要去忍耐工作的不如意，面前的选择也更多。他们渴望实现更高的自我价值，但又不知道什么是自己想要的。一位咨询师这样总结近10多年的观察。

她的很多客户比孙卓更迷茫，因为他们并不知道自己喜欢什么。很多人用过霍兰德职业兴趣测试 等测评工具，但

她和客户深入聊天后发现，测评结果和他们真实的需求并不相符，（他们）已被周围的环境和家庭洗脑成另外一个人，是按照被塑造出的形象回答的。

## 被 剧透 的人生

在出现情绪问题前，李洋从没想过 成为什么样的人 只是想 证明自己。她认为进大厂就是证明自己最好的方式。

她毕业于上海的一所 双非 大学，大厂从不去她学校宣讲，她经常坐两个小时的车去 蹭 上海交通大学、复旦大学的宣讲会。当她挤过层层人潮，把简历递到某大厂的HR面前时，对方总回以礼貌的笑容：您还是回去按校招招聘流程走吧。

她转而投身在线教育公司，只是觉得 门槛低 成功率高。工作一年，她准备跳槽，瞅准了宣讲会上那家大厂，但卡在第七轮审核，她打电话给直系领导争取，才赶上末班车。

李洋觉得自己时时刻刻在 成长焦虑 中，从大学起就主动参加职场活动拓展人脉，不成长就会被社会抛弃。她一直信奉 人生是条抛物线，命运总会把她抛到不同地方，她只能不断向上爬，等待下一次被抛出。

当她真的来了大厂，才发现自己是在一艘巨大的轮船上拧螺丝，大部分时间都在想，螺丝是往左拧还是往右拧，别说到拧螺丝怎么样，连甲板都看不见。现在我拧螺丝的精确度已经达到了80%，如果留在这里只是为了把精确率提到100%，我觉得是虚度光阴。

大儒心理创始人、临床心理学博士徐凯文把价值观缺失、缺乏自我认同、对被评判感到焦虑和恐惧、自我否定的状态称为 空心病，这种状态时常伴随着孤独、疲惫和迷茫情绪。他发现，这种无意义感 正不断向中小學生扩散，最直接的表现是厌学和拒学。他做过咨询的年龄最小的厌学者只有10岁，已经在家休学一年。

他的咨询中心位于中关村，周围的重点中学，源源不断向咨询中心输送着厌学的优等生和焦虑的家长。去年到今年，因为咨询量激增，咨询室数量已经翻了一倍，现在800平方米的咨询中心又不够用了。

不止一个学生向他抱怨，自己已经考到了90分，但不得不花三四倍的时间，到95分、99分努力。他们机械地提高答题速度，没有创新，但又难以控制对成绩的渴求，因为生活里别无他物，分数是评价自己价值的唯一标准，考不好会很难过，考好了只是不难过而已。

一名重点高中的高一学生对他来说，自己这么拼命努力，就是为了考一个好大学，但考上好大学又怎么样呢？就算进了大厂，收入很高，也还是每天都工作、加班，没有自己的时间。

崔庆龙收到的微博私信里，很大一部分也充斥着对人生的持续性迷茫。就像被提前剧透了，他们觉得自己做的事情、未来的目的地都被确定了，这种确定的东西不是自己想要的，但又无法改变这种局面。

崔庆龙形容，空心的状态就像是漂泊在没有灯塔指明航向的大海上，我们从航行变成了漂荡。很多虚无感会被那些有感觉、有冲动、有激励、有反馈的事情所填充。真正糟糕的体验，不在于我们不能够再得到这些反馈，而是这些反馈发生了，我们也开始无感。从对这个世界的疏离，变成了一种自我疏离。

崔庆龙观察过很多年轻人，一边厌倦自己的生活状态，一边在生活里拼命地卷，因为这是他们仅有的、或者唯一能确定的东西。

他觉得上一辈人经历的更多是一种有奔头的体验，那时候人们的物质需求刚开始，从匮乏到相对丰富，有种升级打怪的感觉，能感觉到自己的生活通过努力

被一点点改变。而现在很多人缺乏这种体验，会觉得自己的进步，相对于已经确定的未来，没有太大增量。

从小镇走出来的王艺深有体会，原来觉得自己是最亮的那颗北极星，其实是风都吹不起来尘土。她笑称自己从小是 卷王，被班主任评价 内向、踏实，是国旗下讲话的 常驻选手，成绩稳列年级前三，总有不认识的同校学生，在拥挤的集市里也能叫出她的名字。

大学她选择了最热门的金融专业，外界认可带给她的快乐逐渐消失。参加演讲比赛，她第一轮就被淘汰。同在金融街实习，别人一身行头抵她两个月工资，同时业务小组第一，情商也高，KPI位在大气层。

于是她转行到在线教育，从没在工作中体会到 忘我，习惯把薪资和领导的性格作为找工作的首要标准，竞争给我不了安全感，我就要从其他地方找，寻找我能抓住的东西。

## 让心灵畅快呼吸

在情绪觉察课程上，助教会发给王艺一个词语。她听到词语后，就把脑海里的画面写出来，具体到物体颜色和人物动作，一步步具象化，同时描述感受。这个过程里，我会发现自己潜意识里的情绪。

崔庆龙认为，每个人的精神负载能力有限，写情绪日记能够帮助我们找到承受范围，不是记录流水账，而是记录内心世界的过程，尽可能准确地描述它，然后试着表达对自己这份情绪的理解。如果有可能，最好能培养一段友关系，让彼此都能够对内心深处发生的事情进行深度分享和交流。在关系中完成这种探索，是更加安全和有回应的一件事。

对于王艺来说，看心理学书籍、学习课程，这些都是在完善对 我的认知，是一项很长期的工作。当她对内



2018年，长沙，心理成长课程需求大，多名学员前来体验。



在上海独居的年轻人。

图片均由视觉中国提供

的感受更敏感，对于不喜欢的工作，忍耐度也降低了很多。最近总有个声音在她工作、吃饭、甚至睡觉时不停闯入脑海，你到底喜欢什么？这让她工作状态有所下降，像是行尸走肉，手头的事儿做不好，心里的事又不会消失。

但她又觉得开心，想到这只是暂时的烦恼，心情就好多了。我知道我已经有意识发现热爱的事了，那是一种从未有过的体验。

崔庆龙也觉得这是件好事，这意味着从公共的评价体系回到私人的语境里。但要让每个人都找到价值和意义，活出一个完全的自我，要求太高了。能把无意义感、抑郁感、痛苦感抵消掉大部分，并从中感受到一些小确幸、小快乐，对大多数人来说已经是容易了。

王艺回忆今年真正感到 安全 的时刻，是一个人漫无目的地走进书店，随手翻开一本书，从白天看到黑夜。合上最后一页，走出门，夏夜的风吹在脸上，她看到路边有小孩拉着母亲的手，跳广场舞的大爷大妈脸上洋溢着笑。王艺忍不住也笑出了声。

崔庆龙经常会问自己，怎样让生活不单调？其实生活中隐藏的选项有很多。比如一个人每天上下班三点一线，但后来有一天，他找到一个书吧，或者参加了一个读书会，参加了一次团体治疗，参加了一次徒步旅行，去了一个自己从来没去过的城市 人们需要体验到本质上的自由性，意识到什么在束缚着我，是什么让我的生活变得单调，以及在现有的经济能力下，我能为自己搭建起怎样的一个生活？

他建议，可以从在生活里增加小的愉悦感和满足感做起，听起来很简单，但很多人连自己吃好、睡好这件事都没做好。当你的生活让你觉得安全、平静，少一些压力和冲突，经常发生有趣的事，大多数心理问题会得到缓解。崔庆龙除了每日写微博，和身边人的深度交流外，他也会打游戏、折腾一些稀奇古怪的事情，给自己 充电。

近两年王艺发现，在互联网公司云集的后厂村，伴随着一些公司的裁员，大家下班时间也变早了，晚上大楼里加班的灯光越来越少。当你不知道未来是什么样，你可能会更珍惜现在，给多少钱干多少活。

李洋试着改变复盘的目标，不再刻意关注 成长 进步，而是 让自己和家人更快乐。她会在周末关掉所有电子设备，点上香薰，读书、画画、发呆，认真听窗外的鸟叫，感受阳光洒进房间。她还准备调查城市里的脱口秀俱乐部，想选个地方讲脱口秀，给别人带去些快乐。

大三学生孙卓，原来会因上课偶发的跑神而痛苦，现在她能停下来问自己，想改变吗？不太想。能接受这个结果吗？反正还能回看录播，跑神也挺舒服的。她打算创作 轻松熊 这样治愈性的动漫形象，让更多人意识到内心 被看到的渴望。

现在在很多公共分享平台，缺乏对于同类人的倾听、接纳和理解。崔庆龙认为，社会普遍存在的共情氛围，是避免人们陷入心理危机的基础。

一个有共情的社会就是 有氧 的世界，能让心灵得到畅快呼吸。只有这样，大家才会变得松弛，敢于把自己内心世界描绘出来。

（除了崔庆龙、徐凯文外，其他采访对象均为化名）

# 更有操

□ 王子伊

想象中的故事应该是这样开场的：把头发梳成大人模样，穿上一身帅气西装，我们这群大学生，就能顺利切换角色，从象牙塔稳步踏入职场。

没成想，很多人在实习阶段就栽了脚。作为即将毕业的大学生，我身边的不少同学，都曾独自越理想与现实落差，像西西弗斯那样，一遍遍把 石头 推上高山。只不过，石头 从校园的GPA，变成了职场的KPI。

二十啷当岁，多年轻啊。一些实习 指导老师 在招聘面试阶段，聊的都是优厚薪资待遇、专业人士指导和温馨工作环境。

然而，跨过那道门槛，似乎就不是那么回事了。工厂有流水线，互联网大厂也有。我一个同学就说，自己需要随时待命，一旦犯了小错，惹了领导不开心，就得虚心接受批评、深刻反思错误、诚恳承诺道歉，比哄对象还尽心尽力。老老实实打了几个月工，换不到一纸实践证明。

实习权利关系的不平等早就不是新鲜事，但很少人能改变什么。大学生一吐槽，总有 过来人 跳出来说，你们太娇气了，我们都是这么过来的。这种轻飘飘的指责，某种程度上，也成为 不平等秩序 的重要组成部分。

诚然，在校生在取得毕业证书前，一般不具备劳动意义上的劳动者主体资格，也没建立劳动关系，不意味着没有法律调整两者之间的关系。实习生可以与用人单位签订实习协议。后者是劳务合同，是民法的领地，必要时，实习生可以走民事诉讼的渠道获得赔偿。

问题在于，很多大学生并不知晓自己拥有的合法权利，更别提怎么维护。

很多 过来人 都苦口婆心地劝我们：强一点，成熟些，职场不相信眼泪。这样的声音听多了，似乎连我们都忘了，自己也有说不 的权利。但我们的议价能力太低了，怕下一秒就被换掉。久而久之，我们也不想了，为爱发电式的免费打工吗？好的。明码标价的内推机会吗？好的。 摆困难式 的高压管理吗？好的。

我们中的一部分人，在职场性骚扰面前，也被迫说了 好的。醒过神来，维权却是困难的。他一个有头有脸的人，闲得没事去骚扰你？于是，又落入 受害者有罪的逻辑。处于弱势地位的实习生，不懂得拒绝，也成为一种原罪，进而变成了 活该。

本来，实习是面向未来的选择、迈向成熟的过渡，应该受到指引和保护。某些实习单位，却不满于实习生 不够专业、老练，没有快速给公司带来绩效增量。那些实习阶段 不平等 的细节汇集起来，似乎已成岁月的伤疤，铭刻在实习生们褪去幼稚的路上。那个受过伤害的人，如果以后走向职场，历练几年，会不会 抽刀向更弱者，变为新的压迫者？

与实习生拥有类似遭遇的，是临时工。他们的待遇比不上正式工，风险却更大。但他们真实地构成维系我们日常的 后勤。

不管是实习生，还是临时工，都不该是一粒沙、一口锅或某人的出气筒，而是这个时代的参与者和奋斗者，值得被尊重。