



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》入睡。

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睡，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。

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，李洋用心学习大工厂生存法则，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，哭不出来已经快成一种困扰。

我以为一直觉得，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，还忘不了人情世故，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点的马路边哭两个小时，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。实在觉得心里憋不住，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。

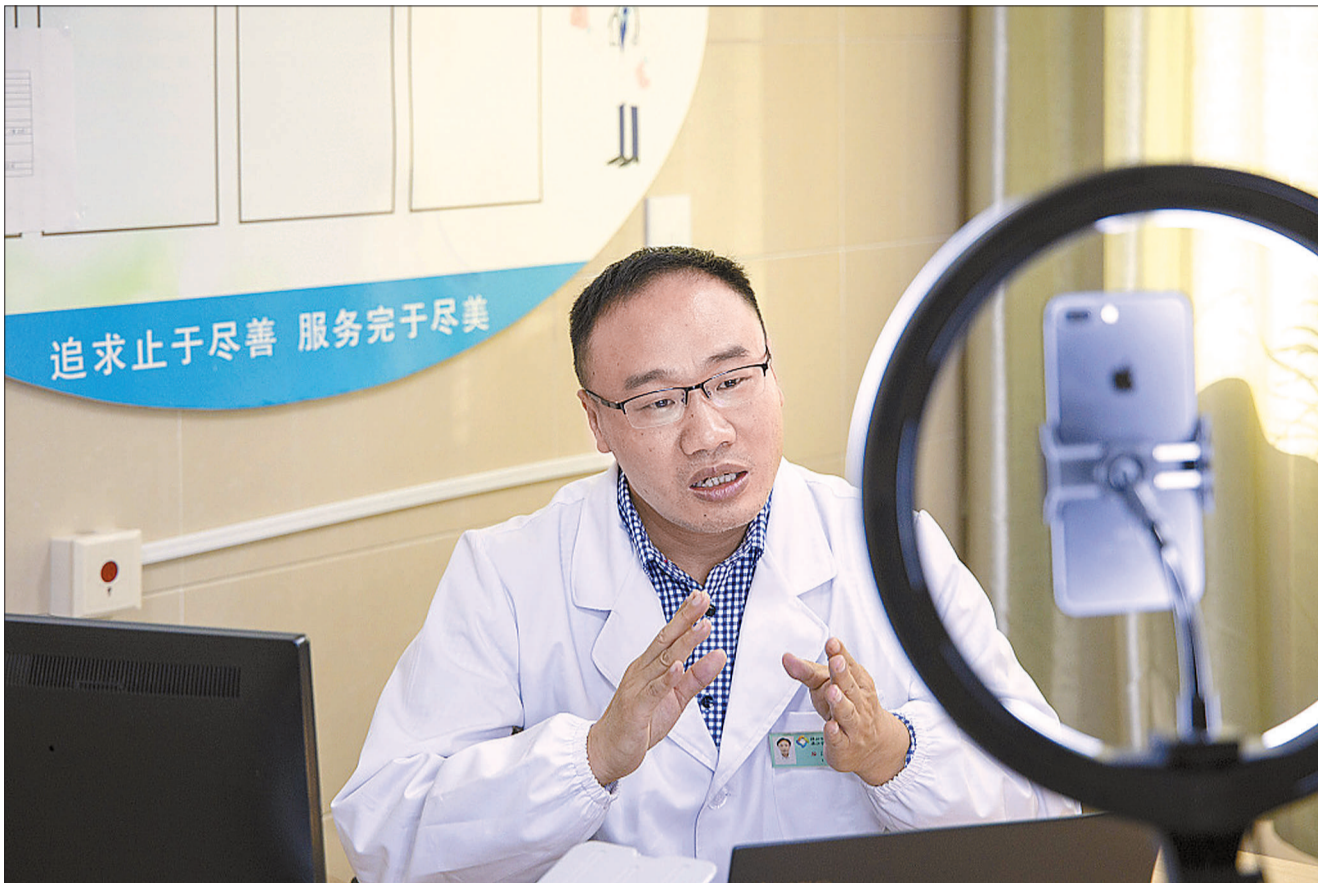
去年7月，她所在的公司裁掉了近一半员工，7栋办公楼只剩一栋。王艺虽然被留下来，但上班时总无法集中，像一只受惊的兔子，眼睛东来西去，耳朵时刻捕捉同事谈话的碎片，其他事情我没法认真做，都是糊弄。

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。



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。

她和客户深入聊天后发现，测评结果和她们的需求并不相符，（她们）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。

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，你今天是怎么了？对方虽然没说，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的体验，这首先得自己有意愿去讲，需要知道自己心里发生了什么，还要有人在意外你心里发生了什么。

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化的心理内容产品，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。

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，但当她在人群中感到紧张时，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

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。我知道我已经意识到发现热爱的事了，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，活出一个完整的自我，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不容易了。

王艺回忆今年真正感到安全的一刻，是一个人漫无目的地走进书店，随手翻一本书，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。

崔庆龙经常也会问自己，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，原来会因上课偶有的跑神而痛苦，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）



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

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。

二十哪岁，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，一般不具备劳动法意义上的劳动者主体资格，但没建立劳动关系，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：强弱点，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，闲得没事会去骚扰你？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。