



当我们被困在狭小的空间内,急于找到一个出口时,我们开始有机会重新审视10米以内的生活。

□ 李婷

老师,我在家快要待不下去了,和爸妈三两句话就能吵起来
我每天熬夜打游戏,停下来就顿感索然无味,知道这样不好,但控制不了自己

解决焦虑的最好方法,或许不是找到最合适的方向后再去实践,而是立刻去做那件事,再摸索着往前走。

2020年6月初,在忙着期末和课题论文的学期末尾,我曾细致地计划了学生时代的最后一个暑假:疫情趋于平稳,学校管控放松,不如早点返校准备毕业论文,同时找个线下实习,为即将到来的秋招各类考试面试做准备。
即将转为毕业年级的我此前被无数前辈告知,虽然秋招是金九银十,但暑假才是毕业季的求职关键期。作为一个拖延症晚期患者,我深知这个暑假待在家里很可能只剩一个结果:无限期地无效率拖延。毕竟,学校图书馆的学习氛围远比不上家里的书桌更催人上进。
然而计划的脚步永远赶不上变化,6月疫情反弹,一切规划瞬间成空。所有

学生停止返校返校,需要老老实实待着直到秋季开学。
如此一来,计划需要重新准备,焦虑紧随其后。6月末,我的大脑开始为着各类选择与决定天人交战:论文实验进行不了可如何是好?是换个城市还是继续远程实习?一边实习一边搞论文,时间精力能否兼顾?问题一多,作决定的难度便呈指数级增长,让人头秃。
从小到大,我似乎一直很喜欢计划被

打破,更不擅长在大事上作决定。初中时,我在书桌前贴上一张时间计划表,把每天放学后的固定流程按照时间顺序布置好,时间精确到分。高中的我则专门准备了一本掌心大小的笔记本,把当天要写的作业设置完成时间,做完后逐一划去。这种对于时间的掌控感让我感到安全,一旦更改计划,我就会陷入焦虑,难以静心,效率低下。
到如今,我又下意识想逃避。明明毕业论文的备选方案尚未定好,线下实习也无着落,我还是翻出了曾看过的电视剧和电影,和读过101遍的书籍,主动承包了家里的拖地任务,让自己忙起来。似乎只要空白的时间被不需要思考的事情填满,就可以忘记时间在流逝,假装这个暑假和过去每年的暑假一样,没什么特别的,也不存在毕业和求职的压力。

但每当我无所事事地度过了一天,晚上躺在床上刷微信,看着朋友圈的大家分享实习经历和学术成果,自我安慰行为所建构的外壳被一寸寸击破,无力感慢慢渗入内里,脑海中一直有个声音在询问:你为什么不用力,你为什么不要拖延,看吧,你已经在毕业和求职的道路上落后了一大截。
彼时的我依旧没有想清楚,自己究竟是因为同辈压力而焦虑,还是因为对未来尚且没有确定的方向而迷茫。身旁的父母时不时催促:事业单位稳定,地位高,最适合女生。快点准备公务员考试,再不复习就晚了。疫情影响下动荡的就业市场,稳定性变得格外稀缺,我第一次动摇了求职方向,疑惑自身定位是否正确,要不要遵循那句古老的名言:不听老人言,吃亏在眼前。

我看到曾经的自己

3个月前的我,怎么也想不到自己会在家里开设远程心理咨询课,现在却成了我赖以谋生的职业。
一场来势汹汹的疫情开启了魔幻的2020年,也彻底改变了我的生活:关于疫情的各种信息不断拨弄着敏感神经,整个人沉浸在焦虑的情绪中,感到失控和疲倦;假期被迫延长,在家里从寒假待到暑假,和父母整日相看两相厌,上演家庭版《囡妈》;事先拟好的实习计划被打乱,长时间宅家生活,甚至出现了社恐倾向。
这时,我偶然得到一个在大专院校兼职心理健康课老师的机会,我正在读心理学专业研究生,之前有过在中学心理咨询中心当助理的经历,还没做过高校的心理咨询和授课,于是爽快地应下了。
咨询师在来访者面前的稳定性是至关重要的。为了以最好的面貌上课,我终于打起精神捋顺自己,不再是蓬头垢面,一身睡衣走天下的居家模样。在备课的过程中,我开始将注意力集中在眼前的事情上,焦虑情绪也慢慢缓解。
疫情就像个导火索,引爆了大量被压抑的心理需求,不少同学出现了不同程度的神经官能症,失眠、焦虑、抑郁等,甚至影响正常的社交、学习状态和家庭生活。每天熬夜玩手机或打游戏,网瘾加重;长时间宅家不运动,不仅发胖,还常常仰望天花板失眠到天明;与父母朝夕相处,却矛盾丛生,家里弥漫着浓浓的火药味。
不要因为自己的任何一种情绪而心怀愧疚。任何人都可能出现负面情绪,因为事不顺而产生低落抑郁的情绪更是正常的。
不妨接纳自己这样的状态,允许负面情绪存在,它本身不是错的,不要为了情绪出现本身而给自己更大的压力。

当我们被困在狭小的空间内,急于找到一个出口时,开始有机会重新审视10米以内的生活,观照自己的内心世界,关注与自己、家人、恋人的关系。

解决焦虑的最好方法,或许不是找到最合适的方向后再去实践,而是立刻去做那件事,再摸索着往前走。

打破,更不擅长在大事上作决定。初中时,我在书桌前贴上一张时间计划表,把每天放学后的固定流程按照时间顺序布置好,时间精确到分。高中的我则专门准备了一本掌心大小的笔记本,把当天要写的作业设置完成时间,做完后逐一划去。这种对于时间的掌控感让我感到安全,一旦更改计划,我就会陷入焦虑,难以静心,效率低下。

但每当我无所事事地度过了一天,晚上躺在床上刷微信,看着朋友圈的大家分享实习经历和学术成果,自我安慰行为所建构的外壳被一寸寸击破,无力感慢慢渗入内里,脑海中一直有个声音在询问:你为什么不用力,你为什么不要拖延,看吧,你已经在毕业和求职的道路上落后了一大截。

2020 暑假,你怎么过的

在书中我走了很远的路



也许因为想要出门的心思被彻底切断,我更容易心无旁骛地沉浸在书籍构建的世界里。

□ 丁尘

我猜很多人都和我一样,想尽快从今年这场大梦中醒来。国内的一切都在慢慢恢复,经过此疫,人们的健康意识明显提升了,口罩戴上了,距离拉开了。对了,也不去旅行了,比如我。
作为一名资深驴友,旅行几乎是我假期清单上的固定项目。去年暑假我与大学室友一同去了四川,在成都的街头上我们几个许下豪言,今年暑假要一起自驾去西藏。如今豪言尚在耳边,疫情却在外边,我们理智地认为,不能去了。
没有旅行的暑假仿佛更加漫长,就此浪费时间在可惜。诗与远方不可辜负,远方去不了,不是还有诗吗?一个驴友,住住也是一个文艺青年,我一般在买书的时候立刻化身文艺青年,因此积下了大量的买而未读的书。于是,我来到书架前,嘴角45度上扬。
阅读的过程是安静的,其间没有风吹过荒漠时的声音,没有繁华都市人来车往的喧嚣,没有浪潮拍击海崖的轰鸣,也没有清晨时分空幽山谷间的啼鸣。然而,当我读着那些文字的时候,却又分明听到了它们。在《山居笔记》中我从宁古塔走到岳麓书院,看中华千年文明如洪流奔腾而过;在《神秘岛》中,我重回美国南北战争时期,与被囚于太平洋荒岛中的一行人一同自救、经历奇遇;在《白鹿原》中,我置身陕西关中,脚下是雨后湿漉漉的泥地,面前田里的麦苗正泛着嫩绿;在《本源》中,我又登上了圣家族大教堂的塔顶,俯瞰巴塞罗那夜空下的万家灯火。于是我

半独居生活的本质也许就是如此:在准备的过程中收获一个人实践的快乐,而共享成果则实现了两个人的满足。

□ 徐亦捷

作为一名即将升入大二的学生,我在杭州家中上网课度过了第二学期,然后,又接着过暑假。
暑假是考验人的时刻。卡耐基说懒惰是万恶之源,我靠着母亲大人的纵容,已经懒了整整19年。
虽然我懒,但这阻止不了我一心向善。我决定妥善地安排我的半独居生活。家里是母亲和我两个人生活,所谓半独居,就是白天母亲大人上班,我享受独居,晚上她回来,我得准备晚餐,和她共享。
因此,我特地拟定了一天的计划表:看展,阅读,看电影,板绘,学韩语,准备英语专四考试。
然而,在戒断症的影响下,手机显得愈发亲切。从睡眠惶惶的清晨摩擦到睡眼朦胧的半夜,精神快感从蓝光中不断迸发出来。只是那滚动的6.1英寸屏幕,终究还是随着时间的流逝变软了,而所谓的计划也从未开始。
这不禁让我捶胸顿足:只有目标没有具体执行步骤的计划都是鬼扯,因此我决定为暑假重新制定一份精确到分钟的计划。
早上8点到9点背12页的英语单词;之后的1小时看TED演讲,英文、双语字幕各一遍,对着演讲稿做好笔记,又是两遍;10点半开始,对着韩国语教材为我追星10年积累的韩语添砖加瓦;11点半,就着偶像的歌词实操听读写,顺便愉悦身心。为了集中注意力,我把手机扔在了房间另一头;为了清醒,我拿出了很久没写过的笔记本;为了生活规律,我放弃了熬夜。
在假期坚持做这些事并不容易,诱惑环绕,环境浮躁。我们在之前12年的教育中学会了学习的时候学习,玩的时候玩,自律也并非自由的标记。人们总说高考后就解放了,但成年的我们不再拥有被安排的特权,学习与生活、学校与社会时刻交织在一起,考驾照、实习、做

异地恋前夕 我和女友漫游漓江

我曾以为8天的旅程会很长,但是实际上却过得出乎意料的快。相比没有疫情时的北京朝夕相处,这8天更显得弥足珍贵。

□ 文昌鱼

7月初,已经异地7个月的我,和女友进行了一次重要对话:
我想你了。
我也想你了,我想去旅行,一起去?甘肃?丽江?
不如来桂林吧?我还可以带你体验《向往的生活》。
嗯,思考思考。
由于疫情的阻隔,我们俩自今年1月分别以来就再未见过。我获得了自本科以来最长的宅家时间,经历了毕业论文写作的痛苦、答辩的紧张、回校毕业态度跳楼式的转变,以及博士阶段即将与女友分隔两地的突发消息。
好在一切波谲不惊,毕业虽在云端,但也还是真切地到来了。当这个稍显特殊的暑假过半,为了舒缓自己的心情,也为下一阶段或许更加艰险的旅途做准备,我决定规划一场毕业旅行。
旅行地点的选择花了一些心思,我们希望找一两个人都去过、景色优美但旅行花费也能够控制的目的地相聚。我从未到过桂

林,女友虽身为桂林人,但也没有仔细领略过家乡的美丽,而她的当地人身份和交流密码般的本土口音能够保护我们不至于被割韭菜。反复讨论之下,我跨越大半个中国前往桂林。
当飞机进入桂林上空,从空中俯瞰,满眼都是绿色,各种不同色号的绿杂糅在一起,构成一种虽然颜色单一但又不起眼的质感,蓬勃的绿蕴含着无限希望。然而,地表温度热到让人变形。抵达的日子是我和我女友相遇相识两周年纪念日,原本想着见到女友时给她一个惊喜,甚至在手机里设置了提醒,但最后还是热忘了。
景点游客寥寥无几,住宿相比往年要便宜不少,这给喜爱安静的旅行者难得的慢游机会。一阵山雨一阵晴,一路泥泞爬着山。当和女友坐在龙脊观景房间内的落地窗前,朦胧烟雨中连绵不绝的梯田,禾苗随着风儿波动,就像在演奏动人的韶乐。在那一刻,我体会到了前所未有的宁静祥和。沉默着,两个人相顾无言,一切又恰似尽在不言中,如果要问我所向往的生活,大概就是如此吧。
桂林山水甲天下,阳朔风景盖桂林,但我们也没想到,有朝一日会在漓江找到竹筏的游客。下午,两人骑着一辆可爱的全垒Hello Kitty电动车加入城市的电动车大军,穿梭在城市的街角小巷。没有确定的目的地,走走停停,一起欣赏山水之美,吃着路边买的香甜芒果,习习凉风吹在身上,吹走灼热,说不出的轻松惬意。
回到市区,晚饭后两人在漓江边散步,不禁聊起了未来。尽管关于异地恋在网上已讨论过很多次,终究不

如当面沟通直接有效。去年年末在校园里轧马路,还想着两个人未来3年还在北京,闲暇时我可以骑着电动车带她去探索美食,周末爬香山、去动物园,甜蜜地畅想毕业后两个人的共同生活。没想到5月事情发生转折,就好像没有预想过新冠肺炎疫情会爆发并持续那么长时间,大概人生就是那么不可捉摸又出其不意。一切的机缘巧合,一切的犹豫与抉择,一切的不舍与迷茫,最终尘埃落定的结果,是我即将与女友展开长达4年的异地恋。
我不支持她的决定,但也没有立即反对。异地恋是有风险的,从沟通上来说,信息传播会在更多干扰噪音,误解、吵架的几率有可能上升;从感性上来说无法感知对方细微情绪,无法及时陪伴在身旁,难过的落寞会加倍上升。这些负面情绪增多,无疑消磨两人之间的感情,甚至导致分道扬镳。就像一个矿泉水瓶里余下半瓶水,可以看作资源枯竭的预警,也可以看作希望的存在,未来的不确定,是抉择时往前一步的不可知性,也是往后一步的不可预测,人生在路上,走一步算一步。
走走停停,两人逛过榕湖湘湖,看过日月双塔再到步行街上寻找宵夜。我曾以为8天的旅程会很漫长,但是实际上却过得出乎意料的快。相比没有疫情时的北京朝夕相处,这8天更显得弥足珍贵。短暂相聚之后,我们也要开始各自博士阶段的学习生活,在面对坦诚交流过后,也更能理解对方的感受。我们曾在北京三环边畅想未来,如今漓江边两人也展望未来,希望爱做梦的孩子都能梦想成真,每一次的分离,都是为了更好的相聚。

在纠结、拖延和自我怀疑之间,暑假的时间逐渐流逝。7月中旬,许久不见的闺蜜从国外留学归来,我们绕着城市广场数着脚步聊天,惊觉目前困扰彼此的,都是对未来不确定性的焦虑和忧心。
我们找了一家咖啡店,店员要了两张便签纸,把彼此所面临的困惑一一列出,再把各个选择的优劣性对照着参考讨论,还是以找到可以顺利通向未来的最优解。在写下问题和梳理方向的过程中,我突然意识到,即使原本的计划被打破,即将面对未来方向的艰难选择,但最优解本身或许就不存在,如果根本就不去付出尝试和实践,如何知道那个决定是否合适?解决焦虑的最好方法,或许不是找到最合适的方向后再去实践,而是立刻去做那件事,再摸索着往前走。
暑假过半,待在家的我逐渐找回了对于时间和生活的掌控感,开始一边阅读文献,尝试为论文无法做实验做准备;一边筛选合适的求职信息,不断明确自己的未来方向。焦虑依旧存在,但我似乎适应了它的常态化,毕竟未来会发生什么,谁也不知道。与其躺着,不如行动起来吧。

一点点意识到,文字是可以带着人行万里路的。也许是因为想要出门的心思被彻底切断,我更容易心无旁骛地沉浸在书籍构建的世界里,并在其间远眺、仰望、凝视,感受书中人的悲喜与命运的跌宕。书中自有黄金屋,书中自有颜如玉,书中更有漫漫长途,而阅读就像是一场足不出户的旅行,视线在纸页上来回,恍然间,便已走出了很远。
没有固定的阅读速度,有时两三天就可以读完一本书,有时一周才能读完一本。从这个暑假开始直到写这篇文章的此时,我已经读完了不少不少的7本书。我已经记不起这7本书是什么时候买的,在哪里买的,但它们实实在在地送给了我7段各异而精彩的旅程。在旅途中,人们往往会为了难得的人、风景和经历驻足停留,慢慢感受,不必心急。我想,阅读也应如此。
除了阅读本身,我还关注了一些读书类的自媒体,或是文章,或是视频,内容大多是值得一读的书籍分享以及书评。后来,我开始在网读论坛上发表或长或短的读后感,并与和我读过同一本书的读者们交流甚至辩论。我享受这个过程,享受用阅读去社交,以书作为谈资。
我和小庞便是在论坛上认识的。因为他发在我书评下一条长长的回复,而决定找他私聊。他在云南,我在北京,书,重逢知己,从此多了个朋友。他说他很宅,除了看书听音乐没什么其他爱好,他还说,就算没有疫情,他也不想外出旅行,景点总是人山人海,太拥挤。我回他说,等疫情彻底结束,我还是会继续去旅行,书当然随时读。
那句话说得对:身体和灵魂总要有有一个在路上。而此时的我也已发现,书籍不仅使我内心丰盛,更让我渐渐地阅读变成了一种习惯,变成了生活的一部分。
这个暑假已经过去了大半,明明哪里都没有去,但我潜意识里却总觉得自己仿佛已经到过很多地方。而那些或真实存在,或虚无缥缈的目的地就藏在书里,藏在字里行间,而且不拥挤,没有人山人海。

饭、养花,在自由时间内作出自律的安排是我们的权利,更是自由的高配。
下午虽然依然有阅读、板绘、作曲等活动,但是我对准备晚餐的兴趣从4点开始明显高涨。毕竟没有人能忽略母亲大人打来的慰问电话,以及她对晚餐的暗示,于是烹饪便成了黄昏的重要课题。
我不敢点火柴,主要依靠电磁炉。对于做饭这件事,我自认天赋异禀,如何搭配、怎么炒、放什么调料全凭一时高兴。
对于在日式餐厅吃到的乌冬凉面念念不忘,于是我干海带包、香菇和干贝复刻了汤底;日式酱油、老抽和绍兴料酒炒制的洋葱牛肉当作浇头;为了体现其凉面的本质,除了冰块,我还创制了大半根有机黄瓜丝作配料。
这碗乌冬面完美地复刻了几年前的感动:鲜甜,嫩滑,弹牙。
但是仔细一琢磨,我还是尝到了些许无措和预想的细碎轻薄不同。海带涨大后从锅底漂到了汤表面,我不得不捞出了一多半,190克的牛肉比预估的多了一倍,直接盖住了所有面条,因为过于想当然,刚一出锅就把冰块都放进去了,凉面依然滚烫了好久。
把这些讲给母亲大人听的时候,她露出了微笑,毕竟我的母亲大人也不是天生的料理王。把直觉变成经验往往需要多次的实践,但是一想到家人满足的笑容,过程也就变得有趣而充实了。半独居生活的本质也许就是如此:在准备的过程中收获一个人实践的快乐,而共享成果则实现了两个人的满足。
经过一段时间的评测,这份计划在自我充实方面有明显的积极效用,而烹饪也为我与母亲大人的互动带来了良性循环。在自救的道路上,尽管我依旧时常惭愧,但总算还是迈出了第一步。因此,为了避免成为万恶之源,耳机里正好传来一句防弹少年团的歌词:比起苦恼,大家还是走起吧!