

沈

2023年2月2日

目录

记

2023 年 2 月 2 日

我所生活的世界

即使是时间，也无法冲淡的

记

当我排版时检查我写下的内容，才发现我的文字竟然如此悲观。

这个孕育我，抚养我长大成人，充满阳光与雨露的世界，为何常常让我感到悲伤？

我正经历一段抑郁的时期，而我想记录我所经历的当下，供人阅读，仅此而已。我的长辈会好奇为何我们这一代的心灵如此脆弱，常常把抑郁挂在嘴边。作为一个偶尔抑郁的零零后，我想说一些我的思考与感受。我知书中所有内容仅从我个体视角描写，难以代表任何人或群体。仍然，我希望得到更多的理解。

感谢陈翔开这本书。
愿此刻，一千年，百年后。

2023 年 2 月 2 日

我浏览我写过的日记，我第一次有想要写书的欲望是 2023 年的 2 月 2 日。我花费几天写了一篇的前言，此后没再写过什么。除此之外，那只是我日复一日，早已忘却的一天。

前言内容如下：

前言

写这本书的动力来源于 2023 年 2 月 2 日的焦虑或抑郁发作前夕。这段前言写于当天症状暂缓后，原文逻辑混乱，所以在大概几天后我进行了改写，会更加便于阅读一些。

我清楚地记得当时我感到身体麻木手脚冰冷，突然袭来的感觉就像是一堆冰冷的蛇在我血管里乱窜。这种感觉自从我来到伦敦已经见怪不怪了。可能是我大部分时间都很乐观，认为短暂的焦虑或抑郁不会对我造成长久的影响，甚至这是理应发生的事。所以我一般就躺在沙发上，放任它随意发展了。每一次经历这种感受的感觉都异常难熬，且过后给我带来的影响会持续几天，每次都不太一样。不过大多数情况下，有多么低落我都从未想过主动死亡，除了 2023 年 2 月 2 日这次。

不过我敢说，我实行的几率为 0。

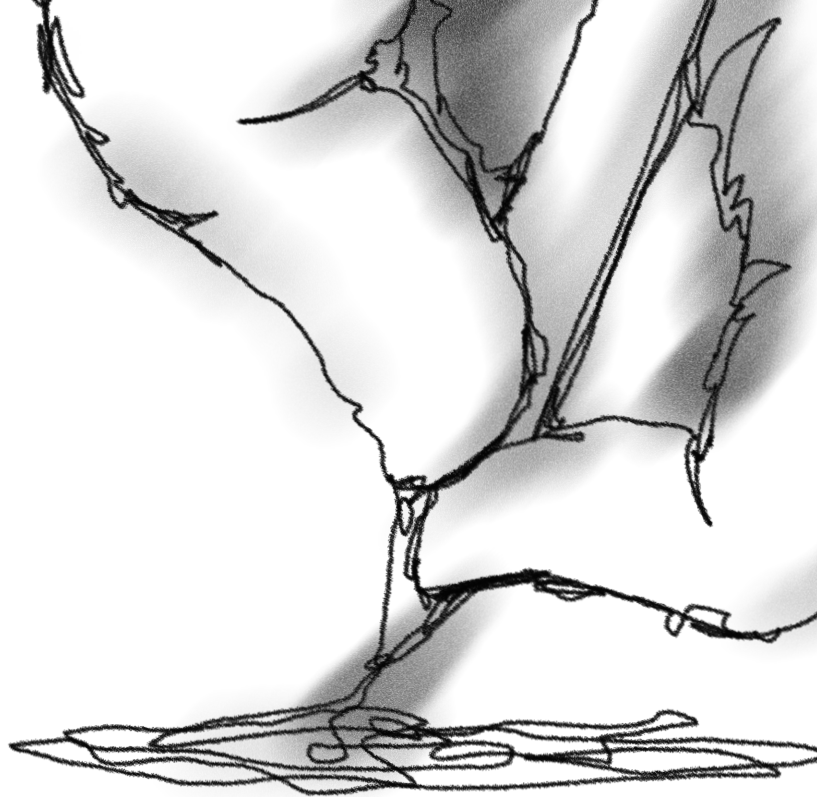
以往的我虽然还没探寻到活着的意义，同时也未探寻到死亡的意义，而在那时我却尝试的想如果我心脏此刻停止会怎么样。我的家人会如何难过，我的朋友是否会震惊，我认识的人是否会因此更加关注我…这些想法怎么都不能被我摆脱出去。我看电视，玩游戏转移注意力，可逐渐感觉我的身体逐渐关闭对身边一切的感知。我理解不了电视里的演员在说什么，也不知道我为什么要打开游戏。我站起来，快步回房间吃了些定心的药，然后进浴室淋浴想要暖和一下。热水从花洒打在我皮肤的瞬间，我感觉好了。

“我还不能死，至少得留下些什么。”这样的想法在我脑袋中不停回响。就我当时的心理状况来说，我不确定我之后是否会选择求助，但我现在已经自救了。

我找到一个非常非常明确的目标：我要写本书，关于我自己的书。

浴室的水蒸气包裹着我几乎每一寸皮肤，从毛孔里进入我的身体，与我冰冷的血液亢奋的心跳结合在一起，成为灵感直奔上我的大脑。一时间，从书的形式，字体和排版印刷方式我都想好了，甚至洗完澡第一件事是去查如何出版图书。

突然，我感受到了由大脑传递出的极度愉悦，如火海般妖冶。



我所生活的世界

如果与他人合作可以避免作品中的个人偏见，那么此刻我要做的就是以我个人的角度，带着我的“偏见”去谈谈我所生活的世界。为能理解我的想法，就有必要去了解一些我曾经历过的事情。

画画

前几天去看了大卫霍克尼在 lightroom 的展览。在巨大的沉浸式投影中，我看到他身处自然中画画。他的每一笔都来源于他的观察，是幸福的，自由的。我猛然回忆到那个坐在闷热的地下教室，小心翼翼的举着画笔，迟迟未落笔的我。

我在上高中之前最爱的事情就是画画。我在小学的时候会完成教室里每个月的装饰画，上初中的时候因为上课画画被老师责骂。我当时认为画画是我一辈子热爱的事情，而它现在变成了我甩不掉的阴霾。

在我的国家，如果你想进入艺术高校学习，就需要参加艺考，也就是艺术高考。而葬送我满腔热情的，就是艺考。国内每个美院对于绘画考试的标准和偏好风格不一样，如果想要进入特定的美院，最好的方式是参加该美院附近的集训。上高中以后，我去了三个不同的地方参加集训，心中的热情就是在那时被逐渐消磨的。印象最深的是我刚到某所集训机构上课的第一天，因为我独特的起稿方式，老师抢过我的画笔在我画上一番修改，随后我的画笔被老师重重的砸到地上。

“想上大学就赶紧改，不然就滚。”老师大声呵斥道。这样的日子我过了一个月就再也无法忍耐。那时正是暑热时，教室在地下室，没有空调。我们每天从早上八点画到晚上十一点，只有中午有一个小时休息。每画一张画，老师就会把学生们的画放在地上，用一根竹竿挑出他满意的作品，再把剩下画的主人叫出来训斥一遍。老师越严厉，学生们画画顾虑就越多。诺大的教室，只有学生手中的笔在纸面上摩擦的声音，风扇的转动声，与老师的呵斥声。

当时住在4人宿舍里，我没有足够的个人空间排解压力。当我感到压力很大时，我就会躲在窗帘和窗子之间窄窄的空间里独自流泪。直到有一次一个同学拉开窗帘看见了我，我就再也没有在任何地方发泄过了。新来的学生只画了几天就比我画了几周要好，我将自己贴上了没有天赋的标签。逐渐地，我的心中都满是厌恶。我厌恶的不是严厉的老师，而是没有能力的自己。我痛恨的不是集训，是艺考。集训只是教学生如何参加艺考，而艺考决定了谁会画画。

我放弃了艺考。从那以后，我再也未在闲暇时间作过画。而

每当我握笔时，依旧会在落笔前犹豫不决。笔在纸面前止住的片刻，是我对规则的抵抗，自我的审视与叹息。

文字困难

说起来有些奇怪，我很擅长从精神自虐的痛苦中获得奇怪的幸福感。

举个例子：我患有较严重的阅读困难症，这让阅读这个行为对我来说有着独特意义。

我是痛恨文字的。

每当我了解到一本感兴趣的书籍，我会发了疯想要阅读它。不仅仅是因为想要学习深刻的哲理，而是一种想要把它生吞活剥的欲望。对我来说，这就是人类最伟大的精神产物们，被文字如浓雾包裹着。有时候，文字也偶尔宽容的把我需要的信息展露，但我阅读的大部分情况是，文字排布的密不透风，让我难以窥视其中。也许我对于了解更多知识与思想十分热忱，但我绝不喜欢看字。进行阅读这个行为，像是自虐，是痛苦。我深知想要得到就需要付出代价的道理，这种痛苦就是我想要收获更多书籍中的思考与哲理的代价。此刻，怪异的幸福感就油然而生了。

写作对于我来说也是如此。

我写作通常是一边思考一边写作。我没有固定的写作顺序，有时候会从段落的最后一句开始写，然后倒着写完它。我写作时每句话之间没有强烈的逻辑联系，因为我的写字的速度很难跟上我的思考速度。所以我会粗略完成毫不相关的句子时，通过回忆补充句子之间的逻辑联系，重写句子结构，让它变成可以阅读的内容。这种感觉就像是在脑子里造桥一样，每过一段时间我会重复检查，修修改改。等我再回来阅读我写的东西时，感觉就像在读别人的写作。但当我意识到这是我写出来的文字时，

幸福。

所以阅读我的文字得到的体验或许会很不一样。（这句话是五天后加上的）

心理

我曾和我的导师探讨过当今社会孕育更多焦虑症的想法。我认为最主要问题在现代教育上体现。在我成长的环境中，老师和家长一直都教育我们，做什么事情都靠努力。很多人觉得这就是真理。如果自己成绩不如别人，那么一定是因为自己不够努力。在这样的环境中，个人的能力从来没有被否定过，这让每个人看起来都有无限的可能，而忽视人类个体之间的能力存在差距。就像是很多电影和小说中的故事一样，每个人都是自己故事的主角，是最特别的个体。然而我认为就像是分子组成物质一样，每一个个体构成了“人类”这个概念。所以在宏观的角度上，无论一个个体如何特别，也只会是一个普通的人类。如果比起接受失败更困难的是接受自己的平庸，他们就抵抗，怒吼，全力对抗着自己的命运，拥抱痛苦，直到心脏快要跳出胸口，也要大声歌颂着个人英雄主义。

前几天和母亲打电话，她无奈的讲到身边朋友的孩子被查出了抑郁症。她有些不解，明明孩子很乖，父母也没有什么问题，怎么会抑郁。事实上，根据我的观察，我身边有抑郁倾向的人很多。而一切负面的情绪，都在悄然无声中滋生。

我见到了朋友。

前几天去了布莱顿。我的一个朋友在那里读书。我们之前在国内是舍友，来了英国之后到不同的地方学习。

前段时间一直断断续续和她聊天，感觉到她的心理状态不是很好。抑郁，同病相怜，我打算去看看她。

阳光很好。我从车站出来，看见她朝我跑来。我反应了一下，跨过花和泥土，也朝她跑去。我们拥抱在一起，她的力气很轻，但很温暖，像是树荫间透过的阳光，散落在我身上。直到此时我才真切地感觉到，我离开了我的小房间。与她同行的还有她的一位朋友，我们一齐去逛了中古市场，然后去海边。

海。

我只要想到海，就鼻头一酸。

海浪拍在岸边碎石上，冲刷声格外悦耳。

我深呼吸，想呼出肺里的阴霾。

一待就到日落时分，夕阳的光打在海浪上，一片金色的浪与银色的海面重叠，像是一封精致的邀请函。

我真想永远呆在这里。

朋友在我身边回忆往昔。她讲着讲着，我迷失了。

我认识这些人的存在证明着我曾经的经历。事实上，几天前，几个月前，几年前发生过什么，我毫不关心。就像是我看一部电视剧一样，当我看到了结局，这部作品能带给我的刺激就停止了。大脑会清理不重要的信息，而我的经历与回忆、电视剧的剧情，像是浪夹着碎石与流沙一样冲走了。我难以把自己带入到我之前任何一个时期的生活中去，回忆中的我只是与我相似的陌生人。我们无法交谈，隔着厚厚的壁垒，没有生活在同一个世界。我回忆过去，就像是读书，只是没有感情的翻看着别人的人生。这种感觉就像是做梦，而做梦反而带给我更多真实感。

...

我其实只是一个朋友很少的人。

我不记朋友生日，不会主动联系别人，不爱分享我的生活，不经常给朋友点赞留言，甚至相处总有时候突然沉默。很多朋

友表达过感觉我在离他们远去，但其实我一直在原地。我理解不能忍受我态度的人们，是我也很难和自己这样的人做朋友。我很感谢身边屈指可数的温柔朋友们依旧陪伴着我，谢谢他们包容我这个糟糕的朋友。

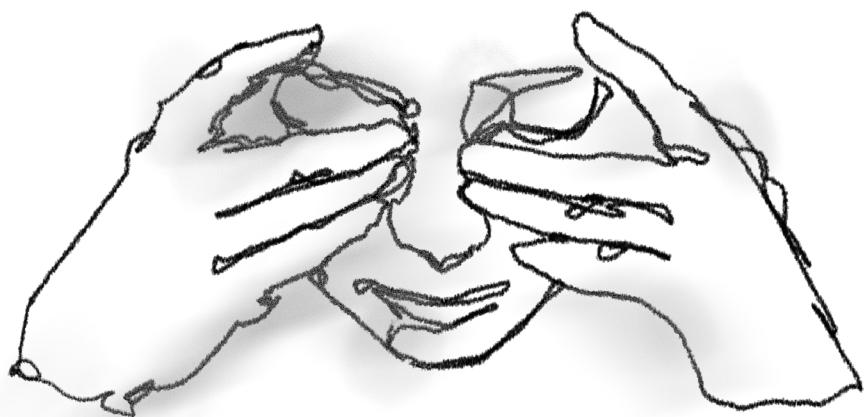
我记得那天再次回过神来的时候，我坐在回伦敦的火车上。我突然感觉失落极了，因为我不想离开。火车上很嘈杂，身边的人大声聊着天，斜对着我的女乘客时不时朝我看几眼。窗外的天依旧黑了，依稀能看见树林和山影。我打算找点事做，打开了手机的读书软件。加缪的头像出现在我的屏幕上。我点进去，开始阅读他写于 1942 年的手记。一本将近百年的书，依旧让我受益颇多。

如将要升起的一弯明月。

“一个人绝不能与世界隔绝。生活在阳光下的人不会让他的生活失败。我倾尽全力，无论情况是不幸还是幻灭，都必须与世界再次联系。即使我身陷悲伤，只要看到山丘映衬夜空，我就会感受到喜悦的升腾与对爱的巨大渴望。”

我心里的酸涩越积越多，直涌上眼眶和鼻尖。作为人类，加缪的承受能力让我感到触不可及。他了解世间绝望，活在其中，却没沾染半分。他的文字轻轻扫去我心中的灰尘，我突然感到心里明亮极了。

而我嫉妒，嫉妒到爱。



即使是时间，也无法冲淡的

不过有一天，“为什么”的疑问油然而生，于是一切就在这种略带惊讶的百无聊赖中开始了。厌倦处在机械生活的末端，但又是开启意识活动的序幕：唤醒意识，触发未来。未来，要么在循环中无意识的返回，要么彻底清醒。觉醒之后，久而久之，所得的结果，要么自杀，要么康复。

西西弗神话，加缪

我在我无数的写作中都引用了加缪的这句话，并非我有多喜欢这句话，而是它完美诠释了虚无的到来。生活不过是一日三餐按部就班。充实的生活充满了存在与意义，直到从生活的忙碌中抽出身子来，虚无感袭来，人才开始了怀疑与反思。人喜欢秩序与逻辑，所以一个问题往往会有其对应的答案。而事实是很多问题还没有答案。我躺在床上，面对浩瀚夜空的茫然，对自我的存在的怀疑中，一次次因我的浅薄而妥协。

即使时间也无法冲淡的
是虚无。

即使是时间也无法冲淡的，是虚无。过去如此，现在如此，未来亦然。现实的偏离就是虚无。即使不信奉虚无，人也深深活在虚无之中。

意识到虚无，是走出山洞的第一步。我身边大多信奉虚无的人，都本着“宁愿痛苦，也不要麻木”的刘小样精神。第一次感到虚无的感觉让我记忆深刻。

我从小都生活在一个奖励机制中。这个机制很简单，当我学的越多，我就会得到奖励。比如当我考试考了高分，我的老师就会夸赞我，家人会给我做好吃的鼓励我，身边的朋友也会对我刮目相看。这就是我小时候不断学习的动力，我认为只要我学到更多，我就会收到来自于这个世界的回报。而我逐渐发现并非如此。对于“虚无”等一干哲学的思考，我是先从书本上或者他人的介绍而理解到这些概念，并非凭空出现的。当我对我生活的世界有了更加深刻的思考后，奖励并没有被激活。机制被剥夺，我开始思考我是谁，我生活的意义，意识到跨出安全区能得到的是更多的迷茫与虚无。我不再是为了获得更多的奖励而学习，而是踏上了寻找真我之路。之前生活的意义被剥夺，梦想被击垮，我在重构我的世界。我明显感觉自己正在成长，而这个世界一如往常的冷漠。就像是人类怀着爱与热情探索宇宙，而宇宙一直静默无言。我挣扎，却被夹在焦虑中的恐慌袭击。

以脆弱而脆弱，我要成长，我要自己正在成长。

但我从不绝望。惊恐给我带来了强烈的“我还活着”的感觉。我自始至终认为，我的焦虑充满了意义，它与虚无对立，是我成长的标记。

虚无不会消失，只要人意识到它，就会发现它充满每个角落。有的问题人类探索了上千年也未有答案，再过百年也未必有。即使科技发展，人类的生活方式和社会发生改变，虚无也会以各种各样的方式存在下去。我认为这并不绝望，反而带给了人类希望。虚无的存在直接警告了人类，如克尔凯郭尔所言，客观超然的看待人生等同于自杀。一边活在当下，一边寻找真正的自我，在浩瀚宇宙拥有自己的星星，才是我该做的。