

2024 心事咨询室

“上一小时能改变世界，下一小时连狗都不如”

饱受折磨近十年，双相患者该如何走出自我撕扯的困境？

“上一小时觉得自己能改变世界，下一小时觉得自己连狗都不如。”本期的主人公是一名典型双相患者，他在来信中回顾了自己的成长经历——充满恐惧的童年、自卑的少年期、焦虑的青春期，以及辗转在医院中努力自救却饱受双面情绪折磨的自己，这是绝大多数双相患者经历的缩影。

来信人深陷自我撕扯的内心，对此，华南师范大学心晴热线负责人袁杰以“爱的三部曲”理论剖析患者成长经历，鼓励患者继续向前，迈向“爱他人”的下一步，并从中汲取力量。



■策划:林波
■统筹:王娟
■采写:新快报记者 王娟
见习记者 陈钰涵

2024 心事咨询室

你的心事 我会听！

主办单位:广东新快报社
协办单位:
华南师范大学心晴热线团队
广东省青少年心理健康志愿服务总队
承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

- ①点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F6lR2NOr>
- ②邮箱:
xkjy202208@163.com
- ③扫码参加:



亲爱的老师：你好！

我上初二时患上了心理疾病，至今有近十年时间了。焦虑、抑郁、双相情感障碍、强迫症交织，我的内心扭曲、撕裂，让我经历了非常多的磨难与痛苦。

●童年

我出生在偏远的农村，爸爸在县城务工，妈妈在家照顾我、哥哥和姐姐。妈妈和爷爷、奶奶、大伯、大伯娘的矛盾从没停过。原由我不清楚，妈妈认为她受到了很大的伤害。我的童年在对爷爷奶奶的恐惧和妈妈的强烈负面情绪中度过。妈妈常说，除了她没人喜欢我。

●初中

11岁时，我们举家搬到县城。我在县里上学，县里的一切对我都很有冲击力，感觉和同学不在一个阶层。学校有很多混混，经常和其他学校的学生打群架。我非常害怕，怕他们打我。而我非常渴望别人的关注，喜欢在课堂上起哄，以此获得关注，这或许跟我小时候受到的关注有关，我想用这种浮夸的方式来提升自己的存在感。有一次我在起哄时被老师叫上讲台，那一刻恐惧彻底爆发，怕混混来打我。我列举了无数理由说服自己他们不会打我，但没多久恐惧就会上来，我又不断找理由压下去，整天都处在内耗中，有点事就往坏处想。初三时我出现严重的身体症状，大脑整天疲惫不堪，注意力游离，还有各种疼痛，学业全部落下。离中考还有100多天时，我咬牙下定决心，最终考上了县里最好的高中。

●高中

上高中后，我每天都想死，其间休学过一年。4年高中都在头昏脑涨中度过。我想考好大学的欲望非常强烈，经常在失眠时听励志故事，第二天努力学习，但每次都坚持不了多久就泄气了。我不断与家里人谈判，想去治疗，但父

母觉得我没什么病，是为不想学习找借口，我很委屈。我拿出积蓄和跟家人谈判获得的费用，独自不停地在各个医院间辗转求医。我非常厌恶父母，心想为什么别的父母对子女那么关心，而我的父母无动于衷。我最大的幻想就是，父母像同学的父母一样开车来接我放学。

我很想努力实现理想，但我做不到。看到别的同学学习好、长相好、家境好、进学生社团，我非常自卑。我害怕在学校里打篮球的人，觉得他们很优秀，朋友多、长得帅，而我是个不被人喜欢的人，看到他们我会不自觉往后退。我在农村上小学时一直欺负我的人打篮球就打得好，人缘也好，我不自觉地想对抗他，对他又怕又恨。

分班后，我成绩不好，又自卑敏感、身心俱疲，没法处理好人际关系，舍友和同学都不喜欢我。班主任比较势利，一直想逼我退学，他叫其他同学不要跟我玩，在领导面前说一定要送这个学生(我)回家。为了讨好他，我不断给他送礼物，有一次教师节送他两个柚子，第二天上午我看到柚子被扔在垃圾桶里，很难受。高三时我如班主任所愿回家备考两个多月，参加春季高考后，考上了一所排名比较靠前的专科学校。

我还利用高三剩余的时间卖鞋子，赚了一万多块钱。我一个人去了陕西、浙江、福建旅游，那时我觉得生命有了一点点价值，得到了一点点救赎。

●大学

上大学后，我因为学历抬不起头，尤其周围都是一些985、211学校。每当看到985、211、研究生、硕士、博士、出国这些词，我的内心就很痛，觉得自己没有价值。我的焦虑抑郁非常严重，我一遍遍地告诉自己，一定要靠自己站起来。我意识到我太在意别人的看法了，我要打破这种状态，但非常艰难。我经常用对赌的方式(给朋友转500元，说我今天要

去干某件事，做不成就给他)；或者给自己下死命令，做不到就去死。我发现演讲是非常好的方式，于是开始学习演讲。我在马路上、大街上、校园内、地铁上、公交车上，像傻子一样演讲。我发现挑战恐惧是最好的救赎，于是去挑战各种让我恐惧的事。“挑战恐惧”四个字说起来简单，其实我为此经历了无数的痛苦与折磨。我开始疯狂看心理学的书，学习心理学理论。大学期间虽然课内的知识学不进去，但是看了很多书，这让我比较引以为傲。看到别人谈恋爱，我也鼓起勇气去追女生，但追了10多个，没一个成功，每一次失败都让我很痛苦。

●毕业

虽然我是大专学历，但凭借之前积累的魄力、口才和知识，似乎比其他大专生更容易找到工作。但是我每一份工作都干不长，有的做了几天，有的做了几个月，一年换了十多家公司。我觉得最大的原因还是因为自己的焦虑和不安全感，我根本没法处理好人际关系。我总认为工作没价值，积累不了技能，就是浪费时间。再看看网上和身边那些优秀的大学毕业生，我感到非常痛苦和焦虑，觉得自己没有价值。我知道这不对，我也恨自己为什么会一直产生这些想法。

一小时前，我觉得自己能改变世界，一小时后觉得自己连狗都不如；前一小时觉得自己受过那么多屈辱要毁了世界，后一小时觉得自己应该原谅一切，自由自在过一辈子。甚至每隔十分钟就换一种状态，内心像过山车一样挣扎、撕裂。这么多年的经历让我收获了很大的勇气、魄力、某些方面的认知，但这些都是不稳定的，很容易崩塌。在团体中只要没人关注我，我就会很崩溃。我写信是想在漫长的黑夜里能有人给我指引，让我继续走下去。

感谢老师！

真心行善将改变你的命运。“命由我作，福自己求”。

其实你已帮助了至少3个人，包括6月8日专栏中的求助者，你找工作的经历帮助了华南师范大学一名本科生和一名研究生。也感谢你帮我完成这期专栏的回信。

祝安心！

袁杰老师

2024年6月27日

你好！

你的来信回溯了自己的成长故事。完形疗法主张每个人都是值得一读的小说，感谢你与我分享你的故事。

你的故事中有充满恐惧和不安的童年，有恐惧又自卑的少年期，还有陷入惯性自卑与焦虑的青年期。我看到了你的一个自我，即一个不被人喜欢的孩子，同时渴望外界的关注和接纳，过度寻求却求而不得。我深深地理解你的痛苦——身心疲惫、失眠、注意力游离、价值感低下、想死，陷入抑郁和焦虑。在我的“爱的三步曲”理论中，你的这个自我处于爱的第一步，即缺爱同时向外界索取爱，痛苦不堪。

我还看到你的另一个自我，即一个积极自救和不断超越的英雄。《千面英雄》一书认为，现代的英雄无需像过去那样取得丰功伟绩，迈上自我成熟之路的人就是英雄。你的这个自我咬牙考上县里最好的高中，积极寻求治疗，自

学考上靠前的专科学校，卖鞋赚钱去旅行，练习演讲挑战恐惧，自学心理学，一年找到十多份工作。你的这个自我帮助你迈入了“爱的三步曲”的第二步，即向内爱自己。

这个过程中也有一些轻躁狂。其实，不少成功人士都有点轻躁狂。你的问题在于，一旦进入团体中，你又跳回爱的第一步，陷入与人比较后的抑郁与惯性自卑。你在这两个自我互相拉扯，在抑郁和轻躁狂之间挣扎，双相情感障碍就出现了。

你希望我给予你指引和力量。爱因斯坦说，生活就像骑自行车，为了保持平衡，就要往前骑。你也需要继续往前，超越那两个自我，迈入“爱的三步曲”的第三步，放下自己去爱他人，像帮助自己一样去帮别人。当你自卑时就去帮助别人，这样就可以超越自卑，不求而得地获得更好的人际关系，包括爱情。《了凡四训》会告诉你，我所言不虚，

