

2024 心事咨询室

即将毕业的研究生一直想“逃”，怎么办？

“逃”，是大部分人面对困难时产生的第一反应。此次来信的这位研三学子讲述了自己面对人生困境时，一次次“逃”的经历，并坦言现正遭受到这一行为产生的痛击，十分痛苦。

华南师范大学心晴热线负责人袁杰读出了这位同学既自责懊悔又恐慌焦虑的情绪，帮他分析了这场“蝴蝶效应”事件的因果。带着他找到那个努力和勇敢的自己，鼓励用“重新看见自己，不贬低自己，同时接受和照顾好自己”的“花蝴蝶”，破除心中逃跑的贼。

来信

■策划:林波
■统筹:王娟
■采写:新快报记者 王娟

2024 心事咨询室

你的心事 我会听！

回信

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/F61R2NOr>
②邮箱:
xkjy202208@163.com
③扫码参加:



袁老师,你好!

我是一名即将毕业的研三学生。我发现我是一个特别喜欢“逃”的人，最近遭到这种行为方式的痛击，让我十分痛苦。

起初是偶然发现自己上学期见习时没看完网课，结果挂科了。然后，这学期在评奖学金时，我因此失去了资格。我找教务员沟通后发现这门课下学期才开，重修也与申请答辩的时间冲突，有可能面临延期毕业。而我在一家单位实习，他们也很钟意我，希望我参加下个月的入职考试。现如今，由于有可能延毕，这个工作机会也可能泡汤。我挺怕我的导师，现在想到要跟导师说这个事情，以及跟单位负责人说这个事情，让我倍感压力。他们曾对我有过期待，我害怕让他们失望，这件事已经过去两周了，我还是没法鼓起勇气去跟他们说，我还在逃。

在我成长过程中，面对挑战时我习惯性地采用回避的应对方式。这可能跟小时候家里对我要求比较严有关。小学的时候，我拿了家里几块钱买东西吃，打

了我几次。原本我是一个比较活泼的人，后面慢慢地就比较内敛了。到了初中，我发现我自己特别容易紧张，上课回答老师问题的时候，感觉头脑一片空白，然后说话会有一些颤抖。在社交上，我也开始有一些回避，有女生对我表达好感时我本能地去拒绝，后来又感觉很后悔。老师的一点点指责，尤其是冤枉，我都会当场哭出来。

即便如此，我还是考到了当地的一中，也进入回避高峰期，回避与其他同学的社交，回避参与活动，一心只想学习，沉浸在这种自我感动的过程中。其实我内驱力并不足，学习效率并不高，学一半就很难再学进去，感觉大脑很不清晰。寒暑假回到家里，一开始是雄心壮志，然后整个假期就是一天学习、七八天逃避学习。慢慢地，我越来越不自信。因为还有些底子，所以我能上一个还行的学校。

大学一开始我很勇，在结巴和恐慌的过程中竞选了班长。后面在各种挑战中，我产生了还是逃避更舒适的想法，

也让我放松了一段时间。考研我第一次“逃了”，因为感觉自己没准备好。然后，我给自己找了一份去学校实习的机会弥补这次逃跑，继续准备考研。在准备到11月时，我实在难以坚持下去，自暴自弃休息了一个月后，还是去考了，没想到结果还不错。对我来说，我有一点“冒名顶替综合征”的感觉。上了研究生，我有一些自信了；谈了一场恋爱，又失恋了，感觉痛苦不堪。慢慢地，也好转了不少。

现在，每周我都需要为下周的工作做大量的准备。回到宿舍时已经很累了，感觉没什么能量再去备考。如果没有延毕，通过考试进来我也挺有压力的，我感觉这也是一种“逃”。我也意识到，在毕业季选择去这家单位也是一种逃，逃避跟大家一样的大量竞争。

回到我没看完的那节网课，我记得自己是在见习非常累的情况下“允许”了自己不去看，我也在“逃”。“逃”给我带来了很多困扰，怎么更有勇气地去面对呢？

亲爱的同学:

你好！

非常感谢你的来信。作为即将毕业的研三学生，你偶然间发现研二时的一门网课挂科可能会导致自己延期毕业，而且还可能会进一步影响自己入职备受青睐的工作单位，为此你感到十分痛苦。我很理解你的痛苦感受，此刻你既自责懊悔又恐慌焦虑。

你的这段经历可以用著名的“蝴蝶效应”来形容。蝴蝶效应由气象学家洛伦兹提出，指的是在一个动力系统中，初始条件下微小的变化能带动整个系统长期巨大的连锁反应。洛伦兹运用诗意的比喻进行类比，一只南美洲亚马逊流域热带雨林中的蝴蝶，偶尔扇动几下翅膀，可能在两周后在美国得克萨斯州引起一场龙卷风。

研二见习时，你没有看完一节网课，便是这只偶尔扇动几下翅膀的蝴蝶，导致你挂科了，并因此失去了评奖学金的资格。负面影响还可能会形成连锁反应，你挂科的这门网课只在最后一个学期开课，哪怕重修也与申请答辩的时间相冲突，有可能导致你延期毕业。而延毕的连锁反应是，你可能无法入职钟意你的实习单位。研二时“一只蝴蝶”偶尔扇动几下翅膀，可能会给你的人生带来一场“龙卷风”。

幸运的是，目前这场“蝴蝶效应”还只发生在你头脑的想象中，延期毕业和错失工作机会的“龙卷风”只是一种可能性，并未真实发生。“现如今，由于有可能延毕，这个工作机会也可能泡汤。”你连用了两个“可能”，说明我们的认知是一致的。而且，你话锋一转，转到了导师和单位负责人身上。“我挺怕我的导师，现在想到要跟导师说这个事情，以及跟这

边单位的负责人说这个事情，让我倍感压力。他们曾对我有过期待，我害怕让他们失望，这件事已经过去两周了，我还是没法鼓起勇气去跟他们说，我还在逃。”

我跟你思考方向一致，我也会想到你的导师；略有不同的是，我认为你的导师是接下来扭转局面的关键。你只是一节网课没看完需要重修，如果你向你的导师求助，导师应该会尽力帮你沟通协调时间。我也是导师，如果我的学生遇到类似的困难，我肯定会极力帮忙沟通。我当年博士毕业是先拿毕业证，学校一年有四次机会申请学位，三个月后我论文被接收了就拿到了学位。但是，你很害怕让导师失望，不敢跟导师说这件事。于是，你想象中的“蝴蝶效应”就“树欲静而风不止”了。

回看你的成长经历，你一直是害怕老师的。“上课回答老师问题的时候，感觉头脑一片空白，然后说话会有一些颤抖。”“老师的一点点指责，尤其是冤枉，我都会当场哭出来。”你自己也发现，害怕老师源自小时候被父母打。你说，“这可能跟小时候家里对我要求比较严有关。小学的时候，我拿了家里几块钱买东西吃，打了我几次。”你对父母的害怕至今都能反映在这段话里：“小时候家里对我要求比较严”，“打了我几次”，你在无意间省略也回避了作为主语的父母。你对父母权威的害怕延伸到老师身上，还泛化到与同学的社交中。

不过，很多孩子都挨过父母打，我也挨过父亲打。心理学家阿德勒认为影响我们的不是童年创伤，而是我们应对创伤的方式。小时候父母打了你，对你很严厉。但是，此后你自己对自己也很严厉，甚至自己打击否定自己，这是你的应

对方式。

从小到大，你都是一个很努力的孩子，成长经历也是绝大多数孩子所共同经历的。但是，你用很严厉的眼光去审视自己，认为自己是“逃”和“冒名顶替”。于是，你会逼迫自己更加努力。你上的高中和大学都不错，考研有点波折也一次就考上了。我考北大的研究生没考上，最终调剂到汕头大学。其实，你很棒，也很努力；甚至有点过度努力了，以至于“非常累”。你说，“每周我都需要为下周的工作做大量的准备。回到宿舍时我已经很累了，感觉没什么能量再去备考。”

从现在起，重新看见自己，不贬低自己。那节网课没看完，不是在“逃”，你只是太累了。其实，你一直是勇敢的，也能做到向导师求助。下周的事留给下周的自己，当下的自己量力而行，同时接受和照顾好自己。这也是一只“蝴蝶”，是另一只“花蝴蝶”，花蝴蝶的翅膀拍拍你很累的肩膀，未来你会有一个灿烂的前程，我将这称为“花蝴蝶效应”。

王阳明说，“破心中贼”，这只花蝴蝶能帮你破心中逃跑的贼。

祝花蝴蝶拥抱你的心！

袁杰老师

2024年11月28日

