

当你发现自己没有了“自我”，怎么办？

心理专家：回归现实尊重内心想法，“任何值得做的事情，都值得随便做一下”

“有一年都处于低落情绪之中”“对什么事情都提不起兴趣”“总是下意识地否定自己”……本期来信者是一名大二学生，因感觉没有了“自我”而写信求助。华南师范大学心晴热线负责人袁杰老师在回信中指出，这是典型性抑郁症九大症状中的三个症状。对可能存在抑郁倾向的来信者，袁杰肯定了其寻求心理咨询的努力及对自己“主体性”缺失的深度思考，鼓励来信者回归现实，走出“他人”和“成功”的双重地狱，尊重自己内心的想法，以“任何值得做的事情，都值得随便做一下”的理念，去逐渐建立起“自我”。

来信

袁老师，您好！

我是一名大二的学生。我可能有一年都处于低落情绪之中，对什么事情都提不起兴趣，无论是学习，还是读书、运动、实习、娱乐等等。比如，最近刚追完一部剧，但再看别的剧就索然无味。买了钩织的线和钩针却没有开始的动力，刷手机刷了一天，觉得手机无聊却不知道做什么……

我想改变这一现状，但迟迟没有行动。每次想开始做一件事情，比如读书、运动，但知道自己坚持不下来，就不愿意开始。甚至连寻求心理咨询，也是拖了一个学期才从小红书上了解到心晴热线，终于写下了这封信。

对于这个问题，我觉得深层的原因是我的自我的缺失（或者主体性比较缺失）。我时常感觉自己像一个空心人，不知道自己喜欢什么，不会深度思考，不会处理人际关系，表达能力不行，自学能力不行……我总是下意识地否定自己，但

好像确实我的这些自我都没有形成。

为什么会出现这样的情况呢？我觉得是因为从小我就关注学习比较多（但也不是那种书呆子），不仅有父母的期望，还有外在环境给我的影响。我感觉自己把自己禁锢在了那个体系之中，总是被动地、按部就班地学习和生活，没有去发展自我，不知道自己喜欢什么。以前学习也是追寻分数和正确答案，殊不知很多是没有标准答案的，自己的感受和看法更重要。但意识到以后却发现我好像没有自我，没有什么自己的主观看法。还有，我从小也是害怕表达的一个人，比较内向，父母也会和其他人说我很内向（这样加强了别人对我“懂事”的印象）。他们也想办法让我变得外向，比如去上主持人班，但我始终觉得没有安全感，没有改变。虽然内向不等同于害怕表达，但我好像因为内向，就不敢表达。或者说更底层的原因是，“内向”这层保护，帮我隐藏了我其实没有什么自我的主观思想。

这一年我一直学着独处，因为身边

没有什么能分享我的困惑的人。我爸妈和我聊的话题永远是学习、人际关系、未来工作、留学，有时可能还带有一点说教味。我妈很强势，曾经我放学回家的时候，她会让我列出三个关系最好的同学。和他们聊天始终是带有压力的，其他话题他们也无法理解我，所以我也不愿和他们分享。比如，有一次我心情不好，他们从深圳来广州看我，这让我有些愧疚。但是他们又不理解我，我更加不愿意见他们说话。他们年龄比较大，现在已经退休了。朋友的话，只有一个朋友我是能和她分享我很多困惑的，但很多时候也只能倾听没法解决。而对于其他朋友（甚至有些认识很多年的朋友）或陌生人，我很少愿意袒露真心。我总害怕他人对我的看法，害怕我的情绪影响他人，也害怕我的“空心”被暴露。但没有表达好像更加加剧了我的情况。

以上就是我目前的大概情况和我的想法。我很想改变现状，但是不知道怎么做。所以想请问袁老师对我这种情况怎么看？有什么解决办法吗？

回信

你好！

非常感谢你的来信！本想寻求心理咨询的你，拖了一个学期，终于从网络上找到了心晴热线，最终写来了这封难得的信。我看到了你在这封信背后的挣扎和努力，同时也再次感谢你对于心晴热线的信任！

你“有一年都处于低落情绪之中”，“对什么事情都提不起兴趣”，同时“总是下意识地否定自己”，这是典型性抑郁症九大症状中的三个症状。我能理解这些症状给你带来的负面感受。你可能存在抑郁的倾向，后续有必要去医院进行进一步的诊断。

其实，你也并非对所有事情都提不起兴趣。你刚刚追完了一部剧，还买了钩织的线和钩针，而且目前也能维持正常的大学学习。更为难得的是，即便拖了一个学期，你并没有放弃寻求帮助。

你习惯性地否定自己，包括觉得自己“不会深度思考”。但是，你却看到了自身问题背后的深层原因。你说，“对于这个问题，我觉得深层的原因是我的自我的缺失（或者主体性比较缺失）。”这恰恰是你“深度思考”的一个证据，而且你“自我的缺失”正是你“下意识地否定自己”的结果。

“主体性”是2024年的一个流行热词，之所以备受关注，是因为很多人丢失了自己的主体性或者自我。丢在哪里了呢？与你一样，往往都丢在了“他人”那里。你对此也有“深度思考”，你说，“不仅有父母的期望，还有外在环境给我的影响。”法国存在主义哲学家萨特在《禁闭》中提出了著名的论断，“他人即地狱”。当我们渴求“他人”的认同又往往求而不得时，“他人”对我们而言就成了痛苦的地狱。你举了一个很细腻的例子，你心情不好的时候，父母从深圳来看

你。你站在他们的角度，一方面因为他们年龄大还要跑过来而愧疚，另一方面又因为他们不懂你而封闭自己。你太渴望父母理解你了，或者说，你对父母的期待也很高，最终你将自己囚禁在父母的地狱中。用你的话来讲，就是“自己把自己禁锢在了那个体系之中”。你架空了自己的心，于是成了“空心人”。

你发现了自己没有自我，此刻你已经将注意力从“他人”那里拉回到自己的内心，你已经开始找回自我了。你说，“我很想改变现状，但是不知道怎么做。”其实，你已经开始改变了。彻底不改变的确可能造成非常可怕后果。比如，已经被执行死刑的弑母案犯吴谢宇，他从小就把自我价值建立在对父母有用上，父亲病逝后既丧失了自我也丧失了自我觉察，最终一意孤行走向了毁灭。

好在你已经开始从“他人”那里找回自己的内心。具体怎么做呢？先从自己的感受出发。你心情不好，你也意识到“没有表达好像更加加剧了我的情况”，那就表达和发泄出来，不管父母懂不懂你，甚至你可以像“对牛弹琴”一样表达出来。你表达首先是因为你想宣泄，不去预想也无需强求他人理解。

诺奖得主黑塞在《悉达多》中说，“我不再将这个世界与我所期待的，塑造的圆满世界比照，而是接受这个世界，爱它，属于它。”当你接受了这个世界，就无需对世界的预想去内耗自己，便跳出了他人的地狱，也就可以将精力用于建立自我了。

我也走过一样的建立自我之路。高中90周年校庆时邀请了清华大学的教授，我给那位教授写信，最终石沉大海。大学时，我给表姐写信倾诉，给一起学心理咨询的学姐倾诉，我还用卡壳的英语跟外教分享高中写小说的经历。在准备

跨专业考心理学研究生的过程中，我写信给北大一位教授分享巧妙的研究构想，依然石沉大海。多年后，我看到有学者发表了关于这个构想的研究论文，我的自我更坚定更强大了。我没有放弃表达自我，最终还是遇见了志同道合者。

你也“买了钩织的线和钩针”，想尝试编织东西。这是积极的迹象，但你“知道自己坚持不下来，所以就不愿意开始”。除了“他人即地狱”，成功也是地狱。你害怕坚持不下来，害怕不成功，就裹足不前不愿意开始，便陷入了“成功之地狱”。你在本能的恐惧和完美的理想之间来回跳跃，没有回归现实去一步步行走；根据弗洛伊德的理论，你在本我和超我之间跳跃，确实缺少了自我。

如何走出双重地狱呢？有人曾给抑郁症患者分享过一个非常有意思的理念，我也与你分享，那就是“任何值得做的事情，都值得随便做一下”。你并非“不知道自己喜欢什么”，你想编织，那就尊重自己内心的想法去编织，用玩票的心态随便做一下。也许，不经意间你已经编织出了一朵花。想读书便读一下，想运动便动一下。

我选用古典名著《世说新语》中一句振聋发聩的名言来结束这封信，“我与我周旋久，宁做我。”

祝步步真心！

袁杰老师
2025年1月16日



■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 徐绍娜

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/F6IR2NOr>

② 邮箱:

xkky202208@163.com

③ 扫码参加:

