

临毕业遭遇毕业和债务“双危机” “问题青年”该如何刺破思维泡沫？

专家:走出自我麻痹的幻想,直面真实的人生挑战

三年前,“问题青年”在高考前夕因抑郁陷入了轻生的疯狂想法与封闭泡沫中,生死一线之际求助心晴热线袁杰老师;三年后,他在大专即将毕业时,遭遇“毕业危机”和“债务危机”的双重夹击,带着迷茫再次来信求助。

在回信中,袁老师为来信者主动暴露问题、寻求帮助的勇气点赞,同时也指出他已再次陷入非真实的思维泡沫中,就像遇见了《哈利·波特》中的厄里斯魔镜。债务便是他的厄里斯魔镜,照见他内心深处的欲望。正如邓布利多告诫哈利·波特“不要沉溺于虚幻的梦想,要去现实世界去历练”一样,袁老师也引导来信者要走出自我麻痹的幻想,直面真实人生挑战,在这过程中认可逐步成长的自己,实现“心理上的蜕变”。



■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 徐绍娜

2025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:



袁老师,您好!

首先,再次感谢您一直以来的陪伴和帮助,尤其是轻生危机时的及时帮助!置之死地而后生之后,一个曾在高考前七天一改往常、疯狂复习找回了200分的问题青年,高考后已完成心理上的蜕变。但“丁香结年年都有”,已专科大三的他带着迷茫再次向您讲述一些新的心结。

至今我也仍时常梦回高考,以及梦到在某天可以回去看望一些老师。两年前,我偶然间与一位多年未见的初中老师重逢,他依然能清晰地叫出我的名字,并对我的现状感到非常惊讶。我也经常关注袁老师每周的报纸专栏回信,这些都使得我更加意识到应该大方承认过去与当下的自我的联系。

大学期间的我也并不自律,现在正直面临着学业与债务丝线的层层缠绕。抛开其他片面的客观理由,负主要责任的是我自己。临近毕业却面临毕业危机,本学期是最后一个学期,仍挂科重修3门课(一门专业课,一门体育课,一门英语课),其中英语需延毕半年再重修。本学期的实习以及论文的完成与通过,也令我更加心力交瘁。毕业之后学校也不再提供住宿,虽然我可以接受延迟半年到一年顺利毕

业后再踏上上升本之路,但这无疑增加了我的经济压力、时间成本,并给后续工作生活等带来诸多不便。即使一年后专升本顺利上岸,课程进度也会加快一倍,英语本就不好学的我也萌生了更多的退意。难道这就是之前那个除英语外一般其他科都成绩优秀的我?难道这就是曾经高中生物老师抱怨因为我请假而导致班级平均分降低了2点几分的我?难道这就是每次月考前高中物理老师都会单独交代拿个90分回来的我……为此我也常常感到难以置信和羞于启齿。先是不断被初高中同学后来居上、遥遥领先,在大学还被“平方式”超越了,也仿佛随便找一个同龄人都能“看起来”比我优秀,包括许多从中专考上的同学。

宿舍楼下也贴有一张“别让不良网贷,贷走你的青春”的醒目海报,不曾想后来却成了正中我眉心的真实写照。在大二上学期,我终于被多年来的所谓“慷慨”所反噬。有时候我吃饭也成问题,也学会了吸烟,摇身成了“月欠族”。我原本以为用部分生活费和向同学朋友借的钱也可以把“坑”填上,但想法与实际却是一对矛盾体;在继续保持高消费的同时借贷还贷,导致最高欠款累计达到了4万元。一

年半后,我发现“坑”已愈填愈大,便向生活拮据的父母求助,也故意把“坑”说得小一点。根据之前对他们的坦白,截至目前我还欠5千元左右,实际却还多出一万元左右。

我从小有着较深的朋友缘分,但多数早已随时间散去,也自觉具备高度自省的生活习惯和对外有较高的包容度。去年底伊始,大学期间仅剩的4个好朋友也或因价值观和人格不匹配,或因情感价值失衡,或因物质价值需求矛盾,或因近而不恭和认知差异较大等,而逐渐分道扬镳。也许友情也是把双刃剑,有时候感到无助,发现自己已形单影只、无人问津,孤独到能真正聊天的人都找不到了;但有时候也庆幸再也没有人能背刺或者消耗我。即使人生若只如初见,但也唯有自己最可靠。我也拉不了朋友上路,只能在路上遇见朋友,但愿未来能破圈,能遇见更多志同道合、同舟共济的朋友。

往日之日不可追,向内求日日如新生。我也相信这笔宝贵的试错财富,能让我在未来不断提高选对的成功率,更好地减少去结新的“丁香结”。也许人生的容错率真的超乎想象?

谢谢袁老师!

亲爱的同学,你好!

非常感谢你的持续信任和来信!上一次你向我求助的时候,还是三年前的高考前夕,当时抑郁的你陷入了轻生的疯狂想法与封闭泡沫之中,丧失了对真实生活的感受。当年,我平生第一次打110报警,最终合力助你度过了轻生危机。如今,你即将专科毕业,再次面临“毕业危机”和“债务危机”的双重夹击。你在此关键时刻,再次向我来信求助,给你主动暴露问题、主动寻求帮助的勇气点赞!

敢于求助,是强者行为。你在三年前曾陷入疯狂的轻生思维泡沫中,丧失了真实的感受力。在冬天,你冲出校园想要投湖轻生,在堤坝上你联系了我一下,然后就失联了。后来,转危为安后,你告诉我,你当时真的下水了。你原本以为身上的羽绒服会将你往水里吸,但是你发现羽绒服却是将你往上浮。又试了一次之后,你感觉到很冷。真正的寒冷感觉刺破了你疯狂的思维泡沫,最终你回到了真实的世界和冷静的思维。

如今,在你三年的专科求学生活中,你再次陷入非真实的思维泡沫之中。你用文学化的表达来美化你的“心结”。“丁香结年年都有”,“学业与债务丝线的层层缠绕”,但是“债务”远不是你浪漫想象的对象。“宿舍楼下也贴有一张‘别让不良网贷,贷走你的青春’的醒目海报,不曾想后来却成了正中我眉心的真实写照。”我也能理解,“正中我眉心”这样的委婉表达,

其实隐含着你内心既想面对又想逃避的挣扎。挣扎之后,你还是勇敢地直面了自己的症结,“被多年来的所谓‘慷慨’所反噬”。

你仿佛在照《哈利·波特》中的厄里斯(Eris)魔镜。哈利的父母在他小时候,为了保护他双双殒命。哈利从小到大,一直寄人篱下,特别渴望一个完整温暖的家庭。在魔法学校里,他误打误撞遇到了厄里斯魔镜,在魔镜前面流连忘返。原来他在魔镜中看到父母站在自己的身后,看到了一直渴望的完整温馨的家庭。厄里斯魔镜的魔法便是照出每个人内心深处的欲望,“厄里斯”正是“欲望”(desire)的镜像翻转。最终,校长邓布利多告诉哈利,有人在魔镜营造的泡影幻象面前疯掉了。邓布利多告诫哈利,不要沉溺于虚幻的梦想,要去现实世界去历练。

债务便是你的厄里斯魔镜,你内心深处的欲望是得到外界尤其是朋友的认可。于是,你用所谓的“慷慨”“高消费”与“吸烟”等去讨好外界,换取外界的认可与所谓的“较深的朋友缘分”。即便掉入“坑”里不能自拔,你依然渴望“但愿未来能破圈,能遇见更多志同道合、同舟共济的朋友”。

现在,我要像邓布利多一样告诉你,“人生若只如初见”也是一种浪漫的幻想。在“毕业危机”面前,你感到对未来的恐惧而萌生退意;对比过去自己的优秀,你对挂科、重修、延毕的自己“感到难以置

信和羞于启齿”。如寒冷一样,恐惧和羞耻也是真实的感受,请走出自我麻痹的幻想,直面惨淡但依然有希望的真实人生。

有研究发现,面对大目标,早早完成的“提前症”效果不佳,拖延到最后一刻的“忍者”也不可取,一步一个脚印的“乌龟”才是最佳选手。你也曾是高考前七天“大力出奇迹”的“忍者”,现在请像“乌龟”一样各个击破,该重修就重修,该延毕就延毕,勇于承担自己的责任。延毕半年到一年,可以说增加了时间成本,已成年的你也可以用它去打工还贷谋生。想专升本就努力专升本,英语不好就尽力保证及格。

在直面真实人生挑战的过程中,你会逐渐成为自己的朋友,也会更认可逐步成长的自己,实现“心理上的蜕变”。

祝回归真实,步步真心!

袁杰老师
2025年5月22日