



口述实录

休学5年后，我决定参加高考

我父母对我的态度从“你得去上课”变成了“你开心就好”。但我知道，他们也并不轻松。“你开心就好”更多是他们对我现状的一种妥协，而不是彻底的接受。有时候我也会想，我是不是拖累了他们。

□ 讲述者 | 夕 林（20岁） 整理 | 陈 冰 李思寻（实习生）

2025年的夏天，我刚完成了高考。我的备考时间只有短短四个月，只学了语文、数学和英语三门课。表面上看，这是一段紧张、仓促的备考经历，但背后，其实藏着我与抑郁症和身心痛苦抗争了许多年的故事。

大概是在初一时，我开始出现轻微的头疼。每当长时间看书或学习的时候，头就会隐隐作痛。最初，我还能靠自己宣泄情绪来缓解这种头疼的症状。但到了初二，头疼就开始变得越来越频繁和剧烈，那些无法被化解的焦虑、烦躁和恐惧，成为我学习路上最大的绊脚石。当时我并没有意识到这个问题的严重性。

我在一所非常好的中学，同学都很卷，我必须时刻努力学习才能把自己的成绩维持在班级的中等偏上这个位置。这种无形的压力逐渐把我逼到了崩溃的边缘。

漫画 / 崔泓



渐渐地，我的头疼已经严重影响到我在学校的学习了。遗憾的是，医院的治疗并没有缓解我的头痛。老师很理解我，如果实在头疼得厉害，允许我趴在课桌上休息。因为我人缘很好，同学们也都会时时关心我的身体情况，这让我觉得，我可能影响到了同学们了。

初二下学期，我在父母的陪同下住进了医院，接受治疗。本来以为是短暂的休整，却没想到这成了我长时间休学的开始。那次住院持续了两周。由于使用了激素类药物，我的体重一下从120斤涨到了140斤，身材的变化让我变得越来越不自信，我的心里也愈发压抑。出院之后，我再也没能回到学校继续学习。

情绪就像房间里的灰尘，你越是视而不见，它就越积越厚，总有一天会严重到让你无法呼吸的地步。伴随着躯体化症状越来越明显，我困惑我为什么要活着，我是