



编者按：不能上学的孩子，他们未来的出路在哪里？《新民周刊》采访了休学的孩子和家长，请他们分别讲述休学带来的挣扎与改变……

谁，我从哪里来，我要到哪里去，我找不到这些人生终极问题的答案。正常人这个时候应该会先放下这些追问，先去做其他事情，但是头疼的客观因素让我始终没有办法放下。

从初三一直到高二，我基本上都待在家里。虽然作息不至于彻底颠倒，但我早已脱离了正常生活的节奏。玩电子游戏成了我逃避现实、缓解焦虑的方式，在游戏中认识的朋友也逐渐取代了现实生活中的同伴。我内心的孤独感变得越来越强烈。

这期间，我曾经尝试过两次返校。但都因为头疼复发、注意力难以集中，不得不中途放弃。我的身体好像时刻在提醒我：你自己还没有准备好。可我始终不愿就这样放弃，我想要去学习，赶上大家，不能再这样无所事事地待在家了。

转机出现在2023年11月。之前医院治疗我的心理医生去一家心理支持机构工作，我的父母问我要不要去那家心理机构接受治疗。我心里想着既然我在家也是待着，不如去那里尝试一下。于是在那里，我接受了系统的心理干预，情绪逐渐稳定了下来。让我感受最深的是那里的氛围，没有人催你，也没有人逼你。大家都很温柔，也有耐心。这和学校里那种紧张的节奏完全不同。

2024年夏天，我试图复学参加高考。但是那次尝试还是失败了，主要是因为同学们都一直在学校学习的，而我跟不上学习进度，学习压力太大。我又回到了家里。

整个复学的过程中，家庭对我来说是一种很复杂的存在。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。虽然我和父母从来没有爆发过激烈的争吵，但那种微妙的压力始终存在我们之间。他们不强迫我，我也知道那是因为他们没办法。

我们想让对方去做一件事情时，我们往往会选择那种听上去有点像命令的表达，结果就闹得很僵很僵。更激烈的情形，他们可能不说话而直接采取行动。早饭做好了就摆在那里，他们想让我起床，会直接拉开窗帘，让刺眼的阳光照着我醒来，而我可能会起床拉上窗帘，再度躺回到床上，以示我的反抗。

其实你看到的東西是随你心境变化而变化的，当我压抑的时候，我看家里会感到压抑，我对人的态度也就会压抑。但是当我觉得心境开阔的时候，我就觉得家里其实挺温馨的。当所有人都推着你改变的时候，你不一定会改变。只有当你愿意放下自己的坚持，往前走的时候，才可以真的走出来。

又经过了3个月的心理康复，我还是决定要去参加高考，为我的青春画上一个句号。在新的备考阶段，我没有选择去学校备考，而是去了一家学习机构。我很快就找到了属于自己的状态和节奏。在平静的心态之下，和同龄人相比，晚了2年的我终于完成了高考，结果还不错，我即将启程前往澳大利亚攻读心理学专业。

现在的我一边开始学习雅思，一边开始读释迦牟尼、老子和庄子这些大师的作品。我经常想，如果每个人都能像他们那样通透，也许这世界上就没有那么多患有抑郁症的人了。对我来说，这不仅是简单的升学，更是真正意义上的新的开始。民