

鱼不会焦虑，但青春期的我会

黄焰茹 (Phoebe Huang-Wang)

泓河中文学校 (已毕业), Bluevale Collegiate Institute

从高二开始，我的心理状态渐渐出现了阶段性的焦虑。相比周围的同学，我所面对的未来与学业压力其实相对稳定：不用担心学费，也没有“没有身份”的忧虑，更不必纠结专业的选择。我早已为自己做好了决定：由于数学课和理科成绩不理想，我选择了美术师的道路。家里人并不看好这条路，却也没能提出更好的意见，只能同意了我的选择。既然是自己选的，就没有“被迫”的烦恼。

然而，人所面对的焦虑似乎并不仅仅来自“未来”。我依然开始感到不安：时不时与父母的争执、不想面对的同学和老师、独居时的孤独感。这些情绪无声地积累着，夜里更显得格外沉重。每天晚上七点回到家，推开门时的一片漆黑，总是让我感到焦虑。所以我想早点回家，可那就意味着要牺牲在画室多待的那半小时甚至几个小时的工作时间。而独自生活，也意味着在疲惫时还要硬着头皮做饭。

其实每件事情拎出来单独看都不算大事，但叠加在一起，就像一股无形的压力压得人喘不过气。每天睡前，脑子里总是自动回放第二天的流程：起床、做早饭、去上课、下课、去画室、回家、做饭、洗漱、睡觉——结束这一天，再开始明天。我发现自己越来越不喜欢这样的生活。而失眠也随之而来，好像不到很晚就睡不着，有时候甚至找不到失眠的理由。我想把生活推回正轨，却总是力不从心。

在这样的焦虑下，我常常无意识地盯着我养的鱼看，偶尔也会想：做鱼真好，在水里游来游去，什么都不用担心。做人真累啊，这么焦虑的活着到底是为了什么？我提出的并不是多么深刻的，有哲学意义的为何而活？只是难免会疑惑当下的努力到底为了什么？我也清楚这也许是青春期惹的祸，但这个问题竟然真的在我脑海里徘徊许久，甚至给我带来了焦虑。

失眠了三个月的我，想起了曾经问过 ChatGPT 的一个问题：“如果给你一天机会做人，你会干什么？”它说：“对我来说，最重要的不是‘做什么特别的事’，而是用身体去感受世界：味道、温度、风、声音、拥抱、笑声——这些我平时只能‘推测’，却不能真正‘触摸’。”困惑了我许久的问题就这样被 AI 解开了。那一刻，我也惊觉其实这个问题好像小时候的我就给出了答案。

小时候总是觉得活着多好，能吃好吃的，能去公园和朋友玩，回家就能吃到爷爷奶奶做好的热饭。这是那时我认为人生的所有意义。这也让我发觉，不知从何时起，我的世界逐渐变得复杂。生活的琐事逐渐让我慢慢忘记了自己想做什么，要做什么，忘记了为什么我为何而活着？

这时，我想起了一句歌里的歌词：“游玩时开心一点不必挂念我，来好好给我活着就似最初，仍然在呼吸都应该要庆贺。”所以做人只是活着就很好了，其实不用想太多，有些焦虑就随他吧，毕竟活着最重要的也只是为了当下能够开怀大笑。

也许焦虑并不会真正消失。它像影子一样，总会在我们身后跟着。每个人在成长的路上，都要学会与焦虑共处。我们能做的，并不是把它彻底驱赶，而是在它出现时，仍然去做我们该做的事：去好好吃饭、睡觉、吹风、发呆，去认真感受每一个当下。生活不应该因为焦虑而停下，所以我们不被它拖着走。哪怕只是暂时地忘掉那些烦恼。

所以，做鱼真的好吗？也许并不好。它们看似自由，却也被困在鱼缸里，看不见风，也游不到远方。

我知道，今天写下的这些想法，只是青春期作祟，所以这不是一篇有深度的作文，我也不希望它是。只是希望那些和我一样处于青春期焦虑的人能够明白；我们生来并不是为了什么实现伟大的目标或成就，只是为了吹吹风，吃吃饭，睡好觉，和最重要的开怀大笑。