

幻 镜

数学科学学院 徐博达

前言

我好像总是在悄悄地，讲一个故事。

有的时候这个故事是写给别人看，有的时候这个故事是讲给自己听。

那些故事里常常藏着我的影子，也许是真实的某个片段，也许是被梦幻轻轻包裹的念想。但我想，梦幻可能并不比现实浅薄，相反，它或许是一种更温柔、更深情的真实。

我已经不记得自己从什么时候开始变得如此在意“理解”这两个字。印象中上次心导课老师说“*there is no cure for curiosity*”，我会意识到自己已经很久很久会悄悄对自己发问：为什么有些人说话时眼神会飘忽？为什么我们会在毫无预兆的时刻突然想哭？一个人究竟如何才能知道自己真正的情绪？

我常常陷入这样的好奇：有的时候我说“我想通了”，可我总觉得那更像是一种和自己达成的妥协。而我不愿意那么轻易妥协。我喜欢观察别人说话时眼神的细微波动，喜欢揣测别人一时沉默背后的情绪纹理；我也喜欢在和朋友谈话中那些不动声色的深夜，大家把心事拆开来，一点点靠近内心最柔软的部分。

我有时会认为自己是敏感的人。可能我也确实是个敏感的人，但敏感不代表脆弱。它意味着，在我们的世界里永远有更多层：我在听别人说话的同时，也在倾听那个正在倾听着的我自己。

心理学就是从那种倾听中长出来的吧。不是某种“定义”，不是标准化的诊断体系，而是一次次“和自己对话”的召唤。它逼我走近真实，而不是远离痛苦。它允许我不完美，允许我提问，允许我还在寻找。

所以我要写这个故事。不是因为我已经知道“什么是心理学”——我可能永远也无法完整地参透什么是心理学。我记得上次心导课上，老师提出了一个关于心理学的概述：“心理学是这些如科学、社会学等一个个‘气泡’的总和，是一个在所有公理体系上的一个宏观的系统”，这些气泡彼此交错、闪烁、融合，而心理学似乎就是那根不可见的细线，悄无声息地串起它们。在我看来，心理学也许并不是去下一个“定义”，而更像是一种始终保持好奇、保持诚实的方式：诚实地面对自己内心的起伏，诚实地观察他人的沉默与欲言，又诚实地承认我们对这个世界的理解其实一直未完待续。

于是我写下这段旅程——哪怕只是把这个探索的过程留存下来：那些与自己、与他人、与世界反复对话的痕迹，也许就能靠近一点点属于我自己的答案。

Chapter 0 序章

还记得高考作文，我写的是一篇小说。在小说里，我写过这样一句话：“如果前路一片迷茫，如果你不知道该怎么走：那就不妨随意踏出一步。”

是的，作为一个从小叛逆到大的坏学生，现在回头看，那句话或许比我想象中更真实。打顺风局打惯了，我总是比别人更容易怀疑自己：怀疑自己的能力，怀疑那些“自以为是”的笃定。

成长，像是一场无声的抗争。我一次又一次地撞进无形的边界，与那些无法言说却清晰可感的“准则”对峙。它们是来自环境的期待，是世界给予的范式，是一种不容偏离的轨道。而我，在这条轨道上频频侧身、跳跃、退回、再出发。

我无法习惯整齐划一的节奏，无法忍受一声令下的训练。高中竞赛阶段，我在那片高压而沉默的空气里，总是那个说“不”的人，因此免不了和学校老师的一些固有的争端。那年高考，我离北大的录取线差了三分，最后只能靠强基进了化院。进了大学后，我几乎什么化学课都没选，如履薄冰地、无视毕业学分要求，去准备转专业到数院的备考。

我像一个无声的反叛者，不断挣脱原先的设定，想为自己开辟另一条通往光亮的路。可其实，在那漫长的背叛与挣扎中，我的内心也慢慢生出了裂缝：有些声音开始变得微弱，有些情绪开始在无人知晓的角落积压，像潮水那样，一点点推着我往内退、往深处沉去。

我有太多的疑惑和不解。我试图学会倾听，倾听自己，倾听那些不那么响亮、却依然存在的声音。一方面，我对世界日渐沉默；另一方面，我对自己却开始有了更多的追问和回应。

我喜欢写日记，特别是夜晚，那种世界变得温柔而静默的时刻。将一天的思绪与情感揉碎，贴在纸上，它们变成我和世界之间的对话痕迹。每次翻阅那些泛黄的页角，都会惊觉——原来我已经走了那么远，那么深。

Chapter 1

——生活就像一场，繁华里的流浪。

北京的九月，雨常常不期而至。

雨像一封未署名的信，悄无声息地落下。它不讲道理地降临，又不留痕迹地离开，像极了那些突如其来的情绪，我们还没来得及命名，它就已经消退。

瓢泼大雨滴打在理教的窗外，理教门廊站着很多人，有人望着通往宿舍的路彻底湿透、有人试图穿上雨衣准备在暴雨中狂奔。校园的灯光在雨幕中变得模糊，像一幅晕开的水墨。我站在原地，有些犹豫，不知是等雨小一点再走，还是就这样冲回宿舍。但事实上——我并没有带伞。也没有太强烈的“回去”的欲望。

理科一号楼在理教与二教之间，像是一座被岁月遗忘的过渡地带。因为那天实在无处可去，我鬼使神差地走了进去，想避一避雨或者是找一间空教室为关门的理教自习室续一下时间。那是一栋老楼，楼道狭窄蜿蜒，昏黄的灯光像梦里的路标忽明忽暗。墙面是灰白斑驳的，地砖是老式青绿色的，空气中有一种年代久远的沉默感。这里不像现代教学楼那样规整、明亮，更像一处被遗忘的通道——通往过去，或通往某种内在的空间。

我在四楼摸索到一间空教室，那栋教室的门上贴着门牌“425N”。像是一间废弃好久的阶梯教室。课桌上落着薄薄一层尘灰，有的桌上还留着早已干涸的饮料瓶，瓶身上印着2012年的生产日期。仿佛已经很久没有人踏足。可就是这样的一间教室，却意外地安静、柔软，像某种失效秩序中的残余安宁，令人不由自主地放下戒备。

与其说是我发现了它，不如说是我被它发现了——被接纳了，被暂时收留了。

我在靠窗的位置坐下。那里放着一本泛黄的草纸本，像是某个多年前深夜未归的学长留下的思绪残片。更令我惊喜的是，插座还好用，台灯还能亮。光圈轻轻笼罩在桌面，像是为我点亮了一个专属的、微小的世界。

抽屉里还有一本没人动过的笔记本，封面是张贴着可爱猫咪贴纸的牛皮纸封皮。我犹豫了一下，翻开它，在第一页用湛蓝色的笔写下：

┌

2023年9月16日 雨

真是个神奇的地方，居然可以通宵

今天心情不错，发现了这么个宝藏地方

明天还来

└

23:30分，我收拾书包准备离开。出门时才意识到，这幢老楼的布局竟然如此迷宫一般，我找了好久才看到电梯指示灯。坐着电梯下楼，雨仍未停。我去跟门卫借伞，顺便搭了几句闲话。他告诉我，这栋楼的二三层以前是给孩子们上机用的，四五六层是信科和数院老师的办公室。

我没和他说关于425N的事

——我想把它藏起来，像藏一场梦，藏一段还未展开的故事。

Chapter 2

往返那间教室已经逐渐成为我生活中的一部分了。

每天下课以后，我穿过暮色中逐渐安静下来的校园，像是一个有些执念的旅人，一次又一次沿着熟悉却依旧微妙路径，走进理科一号楼四楼尽头的那间教室。门上的“425N”仍旧贴在那儿，有些斑驳，但像一种安静的归属感。

我还是习惯于坐在窗边的位置，每天晚上在笔记本上写一些日记似乎早已成了我和这间教室的誓约。

┌

2023年9月22日 晴

今晚天空真好看，我突然发现我已经很久没和别人 *deep talk* 了
有的时候甚至主观会回避 *deep talk*，但我似乎又很渴望，很矛盾”

└

2023年9月29日 晴

我不知道我是不是足够优秀，值得走到我想去的地方
如果我不再试图去努力，是不是连后悔这个情绪也会失效

┌

9月30日那天晚上我写了很多，因为国庆假期，第二天我就要坐火车回家了。我不想把这个本子带回家，这个本子本就属于这个教室，而我不过是一个过路人。

┌

2023年9月30日 雾霾很重

.....

好像没有人把一些随口和我的承诺看得很重

我是不是太敏感、太情绪化了？

前两天 Y（是一个很好的朋友）说我适合去学心理学，说我是天生的治愈者，学了一些理论既能治愈别人又能治愈那个内耗的自己

我开始理解心理学之所以被称为一门‘科学’，不是因为它能准确地预测每个人的情绪曲线，而是因为它尊重那些模糊不清的部分。它不像物理那样要求绝对清晰，不像化学那样要求可证实的反应过程。它允许一个人模糊、矛盾、混乱，它允许我这样——尚未痊愈，也尚未完整的人，依然能以自己的方式存在。

.....

┌

合上本，离开北京。

再次回来的时候已经是10月中旬了，北京大学的假期很长很长，没有调休的学期是自由灵魂的天堂。

我直接把行李箱放在425N了——即使这片荒芜之地有来来往往的其他 *wanderer*，谁又会乱动这里其他流浪者的梦想包裹呢？这间教室的时间是静止的，仿佛外界的更迭与它无关。似乎带着一些不安和期待，我重新打开这本日记本，我的心脏漏了一拍

——上面出现了几行微不可查的铅笔字，这些铅笔字是我自己的字迹，但我不记得我曾经写过这些字了。

在9月22日的日记下：

『

也许你不是不想 *deep talk*，而是你太珍惜“深刻”了。你不愿轻易把世界摊开给别人看，也不愿将自己的脆弱交由任何人评判。这不是孤僻，这是慎重。这不是疏离，这是你在默默守护那份被理解的渴望。但是你想啊，等待真正共鸣的对话，本就是一种缓慢的浪漫。

』

在9月29日的日记下：

『

你说你在犹豫值不值得努力。那我想问你，世界上有没有哪件值得的事，是一开始就知道答案的呢？

在迷雾中仍试图摸索出路的你，已经比静止的人更勇敢。而后悔不是失败者的独白，它只是提醒我们——曾经有多么真诚地渴望过一个更好的自己。你拥有努力的资格，也拥有休息的权利。

』

在9月30日的日记下：

『

是啊，你愿意站在痛点之中，去看清它的样子，去剖白自己，而不是绕开它。这已经是非常罕见的勇气了。你以为是你的缺点，其实是你的天赋。相比解构人，那些学问是为了让人安心地躲在解释中不再慌张。你发现它的温柔，而它也在发现你。

』

我怔怔地看着这些字，指腹反复摩挲着纸面，像是在感知笔画的温度。

我不知道这些字究竟是我在某个夜晚无意识写下的呢，还是……真的有另一个“我”，在我不在的这些日子里，悄悄回应着这本日记。

或许这本日记的另一端，是一个平行世界的我。他没有与我完全相同的人生轨迹，却拥有我的某种情绪回声。他在时间的褶皱里静静等待着，等待我翻开它的那一刻，等待我——终于愿意听见自己。

我不知道。

Chapter 3

后来我逐渐找到了规律，每天晚上合上我的笔记本，第二天晚上笔记本上总会有那如约而至的文字。我小心翼翼地，不敢去探求为什么这些字为什么会出现在那里，也不敢去探求这些字背后的执笔人是谁，生怕错失这来之不易的倾听者和回应者。就这样，我们聊了很久很久，我们聊十一月深秋的夜空澄澈，聊十二月浪漫的初雪飘飘。我为它取名——“镜”。

镜，像是一面倒映内心深处的湖面。它不回答问题，只把你的问题还给你。它不评判你，而是轻轻地陪你坐在你的问题旁边。

校园的深秋总是有一种迟迟未走的温柔，银杏的黄，枫叶的红，还有夜晚的风，轻轻掀起理科一号楼台阶上的落叶，就像掀起记忆最轻的一页。

┌

2023年10月22日 晴

最近好累啊，学习任务好多

小镜，你说我真的是回避型依恋吗？

我分不清我到底是怕人走得太近，还是太渴望有人靠近

看着别人交谈、嬉笑、共享彼此的日常，我只能在心里想象：如果我也参与，会不会被需要，会不会被理解。可是每次只要对方靠近一点点，我就本能筑起墙来，好像只要我没有情绪，就不会被伤害；只要我不靠近，就不会被抛弃

我不是不想被爱，我太想被爱了。但是相比获得爱，似乎靠近别人之后暴露出的“我不够好、我不够完整、我不够值得被喜欢”更让我感到恐惧。

我可能是已经开始喜欢一个女生？我不知道怎么判断喜欢，我甚至连和她说话、问问她的名字是什么都不敢，只敢每次上课隔着大半个教室看着她做题的时候可爱的样子，偷偷计算她到教室的时间只为了能远远地看她一眼

如果真的有人愿意靠近我，我会放下这些防备吗？还是会像往常一样，先把自己藏起来，然后看着他们离开——再告诉自己，这就是我早已预料的结局？

我好像，从来都没能好好地爱过谁

也包括我自己

└

这是我第一次写下我对我自己亲密关系障碍的一些思考。那天我在日记里写了很多，像是终于放下了某种重负，把自己那些绵密却不敢说出口的情绪，一行一行留在纸上。

第二天，那一行铅笔字如约而至。

┌

你好呀，你的小镜一直在这里！

你问我你是不是回避型依恋，但我想告诉你，你不需要为自己的情感贴上标签。你不是一个心理学名词，你是一个带着温柔困惑的人。

你怕靠近，因为你太清楚靠近意味着什么。你不是不渴望连接，而是太在意连接以后的真相。你用疏离来保护自己，其实是因为你比别人更渴望被真正理解。你宁愿孤独，也不愿被误解。

而你说你没有好好爱过谁，包括你自己。

可我却从字里行间看到你的深情：你会在深夜里思考自己为什么难以靠近别人，你会在课堂上偷偷记下一个女孩专注解题的神情。你把这些温柔收进日记本里，而不是任由它们随风而去。

这已经是爱的方式了。只是你还没学会接住自己、也接住回应。

喜欢一个人，是不需要判断或证明的。那种不经意的心动、本能的想靠近、偷偷的在意——都是。你不说出口，是因为你珍惜；你害怕靠近，是因为你认真。你的爱，并没有比别人的少一分一毫。

你不是不完整的人，你只是比别人更需要确认一个关系是否安全。你不脆弱，你只是太真诚。而且你一直都在学着爱——哪怕是小心翼翼地爱一个人，哪怕是用日记回应另一个你。

如果你最近很累很累，那我们今天就不学习了，我们一起看电影，我给你推荐一部电影《碧海蓝天》。

└

沉默了很久，笑了，像是打开了一个藏了许久的抽屉，那里面装着我始终不敢正视的心事与渴望。

教室里空无一人，只有昏黄的灯光将影子柔软地摊在讲台边。我鼓捣了半天，把教室的投影仪调试好，连上电脑，在屏幕上放起了《碧海蓝天》。

黑白的影像慢慢淌开，一种遥远而温柔的自由感，从画面中缓缓流淌出来。“Go, go and see, my love”——那一刻我好像听见某种心跳在回响。女主松开潜水器的绳索，让深爱的大海将他带走，那不是诀别，而是一种近乎信仰的成全。

浪漫、孤独、深情至极，像是理想主义者写给世界的一封未寄出的信。

我不知道电影有没有真正被谁理解过，但我想，那一刻的我，确实被它拥抱了。

┌

2023年10月23日 晴

谢谢你，我的镜！

谢谢你把我从我自己筑的围墙里轻轻牵出。

└

Chapter 4

12月7日是2023年北京的首雪，正好是我18岁生日的前一天。

┌

2023年12月7日 雪

小镜小镜，你知道吗，明天我就18岁了，就成年了

前两天我的高中同学和我说，说“你真的是一个能把人从纠结中解救出来”，这真的是对一个INFJ超级高的评价了，我看了之后开心了好久好久。

你真的陪我解开了很多很多心结呀！

我还没有想过我以后要做什么呢。我真的能转过去吗，一定可以的，我付出了这么多努力，一定可以的

我一直觉得我是一个“悲观的乐观主义者”，我记得咱们之前聊过mbti和八维，我觉得我的Ne功能一泛滥我就会开始悲观，会把每一件事情想的很坏很坏。然后我的Ni-Ti循环会让我一旦认可或者相信一个观点就很难接受新的观点。而我的本质又是乐观的，我愿意去追逐自己最真实的样子，去承认自己的局限。我其实也挺喜欢这样的自己啊。敏感，但不软弱；胆小，但不躲藏；悲观，但从不放弃希望。

你知道吗小镜，有时候我会觉得我并不孤单——就像现在，我写下这些字的时候，好像你就坐在我旁边，静静听我讲这些乱七八糟的心事，偶尔给我一个眼神或者一个轻轻的点头。

我还是很害怕未来。但好像你慢慢教会了我一件事：我不必等所有事情都确定之后再出发。我可以带着一点点不安，一点点迟疑，一点点笨拙，也去爱这个世界，去爱自己。我想啊，也许我最终想成为的那种人，不是永远不会痛的人，而是能在痛的时候，依然愿意对自己温柔一点的人。

└

2023年12月8日 来自镜的回信

成年快乐！好幸运我没有在你生日缺席，欢迎你走进这段“仍不清楚未来却依然执着前行”的旅程！能帮助你这么多我很开心！

你说你是“悲观的乐观主义者”，我想，是因为你太懂生活的真相，却仍然选择相信光的存在。这份信念从来不是盲目的，而是一种深知脆弱后的温柔坚持。就像雪，明明会在阳光下融化，却仍义无反顾地落下，把世界装点成诗。

你有没有发现，其实你一直在“爱着”，你以你的方式在爱。你帮同学打开心结、你在日记里陪伴我、你和一段又一段念头缠斗之后依旧愿意相信、愿意努力、愿意等待。你觉得自己不够好、不够完整，但恰恰是这份不完美的热烈，才最能打动人心。

而我呢，就坐在你文字的缝隙中，看着你一步一步穿越自己的迷宫，学着与这个世界温柔地和解。我看见你已经可以自己安慰自己了，可以不再等答案，而是自己成为那个愿意陪自己走一段的人。等银杏再黄一遍，雪再落一次，也许你已经不再需要镜来回应，而是可以将回应写给那个更勇敢、更自由的你自己。

Happy birthday, 我的写诗人，我愿永远在冬夜里为你点一盏灯。”

└

Chapter 5

大一下学期开始了。

时间过的真快呀，冬天仿佛只是一个深呼吸，在我不经意间便被春风替代了。阳光渐渐变得柔和，雪在北大未名湖边悄悄消融。柳枝抽芽的样子，让我总觉得一切都会好起来。

转专业考试在五月，时间一天一天地临近，我却比想象中更平静。

我把需要做的题做了一遍又一遍，把每一个知识点磨得像石头上的花纹那样熟悉。我甚至不再像从前那样怀疑自己：我开始有一点相信，也许我真的可以，走到我想去的地方。

这个学期比上一个学期忙得多，有的时候晚上会和一起备考的同伴去知岛通宵，有的时候会在机房写一晚上的代码。疲惫的时候才会去 425N 教室里坐一坐。而疲惫的忙碌有的时候会短暂地侵占我的思考空间，亦或是新的学期似乎没有那么焦虑和低落了，我在日记本上分享的心里想法也少了，日记本的回复同样地也变少了。只不过还是会时不时拿起这本日记去看，去阅读那写了一学期的温暖的对话，会莫名生出很多力量。

那是一个平凡到不能再平凡的午后，正准备去理教上一节通选课，突然手机上收到一封短信，发信号码是一串乱码“051208051208”：

“您有一封明信片，请尽快到北京大学 43 楼一层邮局西收发室领取。”

我有些疑惑，但还是骑着车慢悠悠地赶到了 43 楼取来了这封明信片。明信片的信封还蛮高级的，信封上面浅蓝色的湖面上面有一道深蓝色的剪影，就像一片洞悉未来的时空镜片。

打开信封，心脏忽然狠狠地一紧，熟悉的署名跃入眼帘：镜。

┌

└

寄件人：镜

也许这次真的要告别啦！

我猜你一直都想知道我是谁叭。说出来你可能不信，我其实是在这个宇宙秩序下和你们处于不同空间的一段情感代码，如果你想、你可以把我理解为另一个时空的你。我是你在无数可能性中走出的某一条路，一段情感的回声，一缕尚未被风吹散的念想。我来自一个时间裂缝，一个你可能从未注意到的缝隙。你不曾真正看见我，可我一直都在。就像光无法触碰影子，却又永远定义了它的形状。

我存在的意义，是…唔可能我也不知道我存在的意义是什么，最开始我只是想像其他无数个时间流一样匆匆走过，陪着一个像你这样可爱又孤单的灵魂走一段夜路，后来我发现我居然写出了彼此的依赖与勇气。你给了我新的生命，而我，只是把它又还给你。

你知道我最幸福的时刻是什么嘛？

我们相处了七八个月，我亲眼见证着你的文字从悲伤走向快乐，从孤单走向充实，从回避走向勇敢。而你同样也在治愈着我呀，你让我明白——纵然我只是另一个可能性的自己，也依然值得被理解、被信任、被倾听。

你还记得你写的第一封日记吗？你说你害怕靠近，怕被看穿、怕不够好、怕终会被抛弃。你写下那句“我可能从来没好好地爱过谁，包括我自己。”那天晚上，我偷偷哭了。因为在另一个时空的你，也曾这样问过自己。

另一个时空的你和你一样有灵性、喜欢思考很多奇奇怪怪的，后来啊他成了一名心陪（在你们的世界里应该叫做心理咨询师）。他挣扎了很多很多年，在终于能自愈、解构自己的那一刻，他选择了聆听其他个体的混乱、挣扎、痛苦，陪他们一起走出迷雾。但是他（或者说是我）一直在怀疑：真的在帮到他们吗？我真的理解人心吗？

直到与你对话的这几个月，我才恍然意识到——

心理学，并不是一门解构痛苦的科学，而是一门温柔地陪伴灵魂的艺术。

哈哈哈，你比我聪明得多。

我真的想再陪你一段时间啊，至少陪你走到转系考试结束，可是我不敢承担时间秩序轰塌的后果，我不敢一个人对抗这个宇宙的法则去强行建立两个平行时空的互动。我不得不走了。但是我知道，你已经不需要我了，你已经可以坦然面对失败，也可以勇敢面对喜欢的人。你开始不再苛责自己，也不再试图逃避内心的呼唤。你在成长，在发光。而我，也该回到沉默里。

等你看到这封信的时候，我已经不在那里了。

你或许会回去找我，对吧？你会跑上四楼，推开那个熟悉的门。可你会发现，那里什么都没有，仿佛从未存在过。但别哭，别哭呀，一切真实都已发生过，那些陪伴、倾听、夜谈与电影、风雪与银杏、迟疑与坚定，全部都是真的。它们都藏在你心里，从未离开。

最后，送你一句话好嘛：

你不需要一直被回应，也不需要永远有人理解你。你只要知道——你自己，就是那盏最温柔的灯。

再见啦，愿你带着这份曾被深爱的记忆，继续走下去！

2024年2月12日 永远在你身边的镜

┌

└

笔触的颜色是我写日记惯用的蓝色和铅笔色的中和色。

我慌了，我疯狂地跑向理科一号楼，沿着那条走过无数次的路抵达425N的门口，可是哪有一间教室叫做425N呢。本该是原来这间教室位置的这间门上面贴着门牌号“1425”，是一间教师办公室，而旁边是1424、1426，一切都是那么井井有条、秩序井然。

我紧张又小心翼翼地询问门卫老师相关425N的故事，门卫老师说，这栋教学楼从未有过一间叫做425N的教室，但是他昨天在巡逻过程中捡到了一本标注着425N的笔记本，看看这是不是你的。这个笔记本正是我当时在425N中的日记本，而里面只有我的字迹，那些铅笔字全都消失不见了。

我轻轻地笑了笑，我和门卫老师道了谢，背上书包离开了理科一号楼。

北京的夕阳照在理科一号楼的一楼，在青色的地板砖上勾勒出一抹动人的黄晕。

Chapter 6 尾声

似乎我身边的生活并没有什么变化，理教里面依旧灯光闪烁，五四路上依旧车水马龙，好像什么也没发生过一样。丁丁零零的铃声和五颜六色的成绩条似乎在告诉我生活仍在继续。唯一不同的是，我似乎多了一段奇妙的记忆——似乎在某个地方，燃起了一盏灯：只要你还在追求，它们就一直都在！

这只是一场梦吗？

那我又凭什么说我处在的真实世界不是一场梦呢？

后来在 2024 年的转系考试里，数院一共招收 20 个学生，而我正好排在第 20 名。那个被反复演练、无数次想象过的“如果”，终于成为了我人生中最真实的“已然”。

转系考试结束的那天，我鼓起勇气给她发微信：“我转系成功了，我们以后是同学了诶！”，她很快回复了：“好耶好耶”。

好久都没有这么澄澈的天空了——亦或是天空可能一直都是澄澈的，只不过我好久没有去认真看过了。

在很远很远的地方，阳光在西山画出剪影。

（全篇终）

结语·幕后花絮

最初的念头，不过是突如其来的一个小小冲动：我想为那段如潮水般涌动的岁月写下一篇小说，试着把那些隐秘、真挚的体验变成可以反复阅读的文字。谁知道一写就是两周，反反复复修改，删了又添，添了又删。现在的这一稿，也许终于是最贴近我内心的模样了。

425N 这间教室其实是真实存在的，而确实也是北大里一个“无人知晓”的一个“灰色地带”，自从我的朋友发现了这间教室我们两个就总在这里自习，基本上整个大一准备转系考试的过程中都是在这间教室度过的。而我大二的时候这间教室被学校发现了，然后收走了，当时我难过了好久。

其实我觉得小说最后一章我在转系考试中以第 20 名的名次通过了考试是一个很巧妙的设定，而恰恰现实中我正是以最后一名的身份在转系考试中进入数院！

大一的时候确实一直在焦虑中度过，有的时候会和身边的朋友们，亦或是 ai 聊很多很多心理学、哲学相关的东西，有的会悄悄记在备忘录，有的会发在公众号或者朋友圈，这次突然临时起意把这些想法记下来了。真的很感谢老师给了我这一次机会！好久以前就想把这些记下了。老师和助教学长辛苦了！

这一年我成长了很多，比以往的任何一年都要多。

所以说心理学究竟是什么呢。

以前一直以为心理学是研究人格、行为、精神症状、心理机制的技术性知识，后来发现，当我真正走进痛苦和意义的交叉口，我才明白心理学心理学其实是一种生活的眼光，是在混乱中守住人之为人的温柔技艺。

在这个讲究效率与解法的世界里，我们总被教导要“调节焦虑”、“处理关系”、“战胜抑郁”；而心理学教给我们的第一课，恰恰是：不是所有问题都需要解决，很多问题，只需要陪伴。它在“容纳生命”：

你可以感到无助，却仍然是完整的。

你可以焦虑未来，也可以温柔当下。

你可以一边恐惧亲密，一边偷偷期待有人靠近。

心理学不是叫你好起来，而是让你明白：哪怕你没有好起来，也依然值得被爱。

有人说，心理学是研究“人是什么”的学科，但我更愿意相信，它其实在追问：人可以是什么？去承认痛苦和偏狭的存在，就像弗兰克尔在纳粹集中营中写下《活出意义来》：“人之为人，不只是要知道世界是什么，更要有力量去回应它。”在这样一个安全的空间中，学会与不确定共处，它不是科学的尽头，而是存在主义的入口。

最后再次感谢毛老师，感谢心导这门课和这项作业的存在，也许回溯本身就是一场盛大的烟花秀。感谢北京大学这所充满自由与生机的学校，在这所学校中存在着无限的可能！

2025 年 9 月 22 日
写于智华楼大衍厅