

# “毕业三件套”的内卷： 别让孩子在体面与愧疚中内耗

前几天，我收到一位刚结束高考的学生江人（化名）的来信，信里的内容让我久久不能平静。

全文是这样写的：您好！高考结束后，我没有解脱的轻松，心里反而格外压抑。身边同学都在筹备毕业惊喜，换新手机、购置新笔记本、相约毕业旅行，成为朋友圈的热闹鲜活，衬得我的沉默格外突兀。我也想要所谓的“毕业三件套”，不是虚荣炫耀，只是不想成为同龄人里格格不入的旁观者。

我特别害怕，这份物质差距会让我慢慢被疏远、被圈子隔离。可我深知家里的困境，爸爸在工地打工，妈妈失业快两个月了，日常开销都要精打细算。我无数次把心底的渴望压下，始终不敢向父母开口。家境相仿的同学建议我去打暑假工，自己赚钱圆梦。更让我煎熬的是妈妈的态度，她说父母一生打拼都是为了我，绝不能让我在人前低人一等，就算没钱，也愿意找亲戚借钱成全我。看着父母为生计奔波憔悴的模样，我彻底陷入两难，既向往普通的毕业体面，又不忍让家人为我的小小执念低头受累，心里特别难受。

读完信后，我作出了如下回复：江人同学，感谢你的信任，读完你的来信，我满心心疼。你的纠结、羡慕与愧疚，一点都不矫情，这是每个普通少年最真实的心声。熬过三年高压备考、闯完高考难关，看着同龄人肆意享受假期，心生向往是人之常情，你完全不必自我否定。

你真正困扰的从来不是手机、电脑、毕业旅行这“三件套”，而是青春期最真切的归属感焦虑。这个年纪，最怕的就是



“与众不同”的窘迫。当身边人都拥有同款毕业标配，唯独你置身事外，久而久之就会滋生落差感，觉得自己低人一等。这种害怕被边缘化的不安，远比买不起东西的遗憾，更让人内耗。

但我想跟你说：妈妈即使借钱也要成全你，这是中国式父母笨拙又心酸的疼爱，可这份靠人情和负债借来的体面，根本无法让你心安。往后每一次使用这些物品，你都会带着愧疚的体面，而这撑不起自尊，只会让你长期陷入自我拉扯，越来越自卑敏感。

我很支持你暑假打工的想法。靠自己劳动换来的东西，不用亏欠父母，不用背负人情，坦荡又踏实。同龄人靠父母得来的热闹只是一时的，很快就会过时，但你在打工中收获的独立、坚韧和担当是高考之后最珍贵的品质。合群从不是物资堆砌的跟风，真正的尊重，从来都源于不卑不亢的自己。

我们的成长从来不是拼家境、拼物质。一时的物质差距，定义不了人生的高度。你在最该任性的年纪，选择体谅家人的这份善良与通透，远比任何昂贵的装备都珍贵。不必追赶别人的烟火，踏实成长，你本

身就足够耀眼。

结束通信后我也产生了一些反思：这名同学的心事，戳中了无数普通家庭的隐痛。我们总夸赞孩子懂事省心，却不知懂事的背后，是无尽的自我压抑与默默内耗。他们习惯性藏起欲望、体谅父母，把所有委屈和不甘独自消化。

很多家长抱着“再苦不能苦孩子”的执念，宁愿透支生活、四处借钱，也要硬撑体面。看似是倾尽所有的疼爱，实则是把生活的焦虑和愧疚感转嫁到孩子身上。敏感的孩子早已看透家庭困境，强行堆砌的体面，只会让他们在渴望美好与自责不安中反复拉扯，慢慢变得自卑怯懦。真正的家庭教育，从不是打肿脸充胖子，而是教会孩子直面平凡、脚踏实地，明白亲手争取的尊严，才是终身的底气。

同时，商家的目光也不要瞄向“毕业三件套”这样的狂轰滥炸式宣传，所谓让学生消费，更多是引发家长们的内卷。别再把手机、电脑、旅行定义为毕业标配，别让单一的物质把家长也裹挟进来。毕业的意义是成长蜕变，而非攀比炫富。让每个普通孩子都能挣脱体面与愧疚的内耗，自信坦荡地奔赴新的人生。

高级心理学教师 曹大刚

## 26岁女孩确诊甲状腺癌： 情绪的内伤，身体都记得

近日，河南一位26岁女孩因喉咙不适就医，经检查诊断为甲状腺乳头状癌。“一年前查出甲状腺结节，没想到进展这么快……”女孩表示，朋友眼中，她是典型的“阳光抑郁型人格”——表面开朗随和，内心却极度敏感，别人一句无心评价能琢磨整晚，工作中稍有失误就陷入无休止自责，总爱操心别人的事，把别人的问题背在自己身上，痛苦加倍。

### 什么是“阳光型抑郁”

“阳光型抑郁”并非正式的医学诊断，而是一种常见的心理状态：在外人面前乐观积极，内心却长期压抑、焦虑。这类人往往高度敏感、过度在意评价、习惯性自责、不会拒绝、压抑真实感受。他们不是不痛苦，而是太擅长隐藏痛苦。

### 甲状腺——情绪压力的“报警器”

甲状腺是人体最大的内分泌器官，对压力激素极其敏感。长期处于焦虑、自责、压抑状态时，身体会持续分泌皮质醇，干扰甲状腺激素合成，诱发免疫系统攻击自身组织，增加结节甚至癌变风险。那些咽下去的情绪、扛下来的压力，甲状腺都一笔笔记着。

### 如何调整情绪，守护甲状腺

如果你是那个习惯性自责、过度在意他人评价的人，请练习以下调整：

**课题分离** 别人的情绪是别人的事，操心前先问自己：我能改变吗？能就行动，不能就放手。

**允许自己“不够好”** 犯错是常态。每天睡前写下三件“今天我做得不错的事”。

**建立情绪边界** 倾听但不背负，不说“都是我的错”。

**找到真实出口** 写日记、运动、找人聊聊，都比“假装没事”健康。

**远离消耗你的人** 让你长期压抑的关系，该断则断。

**定期体检** 每年做一次甲状腺超声，尤其是压力大、情绪波动明显的女性。

遇见晴天

## 告别“社恐”，学会应对社交焦虑

社交焦虑不仅仅是害羞，它是指在社交场合中极度害怕被批评、被拒绝或感到尴尬，常伴随心跳加速、出汗、大脑空白等身体症状。好消息是，通过心理干预、日常习惯调整和循序渐进的行动，你完全有能力掌控它，而不是被它掌控。

### 日常练习：

#### 从“生存模式”切换到“平静模式”

当焦虑来袭时，身体会进入“战斗或逃跑”状态，以下工具能帮你快速落地：

**节奏呼吸** 吸气4秒、屏息4秒、呼气6秒，直接作用于神经系统，降低生理唤醒。

**5-4-3-2-1 感官练习** 说出看到的5件东西、听到的4种声

音、触摸到的3样物体、闻到的2种气味和尝到的1种味道，把注意力从失控的思绪拉回当下。

**规律运动** 跑步、瑜伽或快走，是天然的抗焦虑药，能帮助平静思绪。

**保证充足睡眠** 长期睡眠不足会显著降低情绪调节能力，使焦虑症状恶化。

### 建立自信：

#### 在行动中积累“成功体验”

**逐步暴露** 从最低难度开始——今天对收银员说句“祝你愉快”，明天和邻居多聊两分钟。

**提前到场准备话题** 提前熟悉环境，降低不确定性；出发前想几个开放性问题，把注意力从“我会被怎样评价”转移到“我对这个人

好奇什么”。

**发挥优势与肢体语言** 如果你幽默就用幽默打开局面，擅长倾听就做最专注的聆听者；练习眼神交流、保持放松姿势，这些非语言信号会反向影响你的内心状态。

**善待自己** 绝大多数人并不像你想象的那样时刻评判你，他们和你一样都在处理自己的想法。放下完美主义，允许自己犯错。

对于中重度社交焦虑，专业干预是最直接有效的路径。可以在精神科医生和心理专业人员指导下采用认知重构、暴露疗法、药物辅助等，有效降低整体焦虑水平。

国家三级心理咨询师 范思黎

### 漫言漫语



没有天生的信心，只有不断培养的信心。

陈英远（安徽）作