携手跑到了终点！完赛220（名次），我的第一个PB（个人最好成绩），哦耶！

2023年是我们毕业30 周年，站在这个人生坐标上回头看，我对清华无限感恩。我的家庭、事业和生活，方方面面无不与清华息息相关。向前看，我对未来充满期待。不管在世界的哪个角落，清华永远是我的精神家园。未来的人生，必将与清华相伴，在清华精神的影响下，追求更加完善的自我，更加有意义的人生！

35 年前一个偶然的决定，成就了我此生的必然。感恩清华，我的万有引力！

在那些焦虑的日子，艺术是我最后的治愈

○郝景芳（2002 级物理）

我在大一到大四加入了艺术团民乐队，从零开始学习大提琴，每周参加乐队的排练，后来也参加了几次专场，最终乐队参与了大赛获得一等奖。后来研一加入了艺术团国标队，断断续续学习，参加了清华百年校庆的演出，也零星参加国标队专场。

虽然算是艺术团的专业差生和小透明，没什么成就，但算下来八九年的艺术团生涯，也有颇多感慨和激动人心的时刻，现在头脑中还是历历在目。

当初，我是在自己心理状态出现了最多危机的阶段加入了艺术团，因此所有的回忆，都交缠着那些心理困境。在我很多采访中，我对大学的回顾都是干巴巴的一句话：“我在大学遭遇到人生困境，有很长一段时间很迷茫，觉得失去人生意义，十年后才走出来。”

这么讲，是高度概括了我从大一到博士毕业这十年的心路历程，但如果只说这一句话，就好像我在中间这十年什么都没做，一直躺在床上无所事事、迷茫困顿。其实不是这样的。我在大学到博士期间疯狂忙碌，做了很多很多事情。

前几天，我想给自己发明一个病症词汇，叫做“陀螺型抑郁症”。之所以要发明新词汇，是因为我发现现有的病症定义都不适合我。我曾经以为自己在大学里是抑郁，但后来听说了抑郁的定义是“失去活力、低能量、对所有事失去兴趣、难以行动”，我发现我从未失去行动的能量和动力，不符合定义。但我也不符合躁狂的定义，我越痛苦，情绪情感上就越冷静，到最后几乎失去情绪情感，变成忙碌的机器人，从不躁狂。

因为不是抑郁，也不是躁狂，所以不是双相（抑郁-躁狂摆动），于是我没法定义自己的病症了。可是我知道，那些年我心里真的是生病了的。

2016 年 8 月，郝景芳的小说《北京折叠》获得第 74 届世界科幻雨果奖

我心里生了什么病呢？首先肯定是高焦虑状态，自我评价不稳定，蛛丝马迹都会怀疑自己；其次肯定是怀疑生活的意义，长期有无意义感，好多次有“人世无趣，不如死了算了”的想法。但这两种典型的抑郁心态却没让我抑郁，而是让我更加忙碌。我简单罗列一下大学本科到博士毕业做的事情，就有以下这些：

课业：疯狂选课。平均每周十几门课，课表排满。本专业物理和经济课业拉满，而且热爱旁听，连续五六年旁听七八个系的课。

阅读：疯狂泡图书馆。早上六点起床，七点半去图书馆门口排队占座，大量阅读。

运动：日常坚持跑步和游泳，参加马杯篮球和游泳比赛，大三完成了北马半马。

学生工作：参加各类学生组织和学生工作。参加校学生会，担任外联部副部长，帮助论坛和大型活动邀请嘉宾、拉赞助。组织了一场大型摇滚音乐会并担任主持，请来高晓松、水木年华等清华歌手。参加思源领导力培训项目，大一国际学生交流活动，大二甘肃黄羊川支教，大三香港企事业单位考察走访，后续担任校友会会长一年。参加物理系学生会和研究生会。参与组织物理系建系80周年庆典晚会，导演了下半场的戏剧，并担任全场主持。

国际社团：大三参与了一个YPO组织（Young President Organization）的实习，组织现场活动，服务YPO北京年会各项工作。大四参加了一个国际学生交流组织的公益活动，去俄罗斯支教，在Omsk两周。大四毕业去捷克布拉格，参加国际天文学会（IAU）年会，后续一个人在欧洲旅行。研究生二年级去法国巴黎，参与公派项目，在法国原子能委员会（CEA）的基础科学研究所工作半年。博士期间在IMF（国际货币基金组织）北京办公室实习一年零四个月，每周三天穿越海淀到国贸地铁上班。

艺术团：大一到大四参加民乐队，学大提琴，参与每周排练、演出和比赛。研一开始加入国标队，每周训练，断断续续参与排练和演出。

写小说：大一到大三大量写日记，大四开始写短篇小说，投稿发表。博士毕业之前出版了一本短篇小说集《去远方》（初版叫《星旅人》），一本长篇小说《流浪苍穹》，一本文化散文集《时光里的欧洲》。

其他活动：看话剧。本科到博士期间，一个人跑到北京各大小剧场看话剧，骑车穿过长安街去人艺小剧场，看过不下50场先锋话剧，自己悄悄写剧本。后来毕业后参与中国国家话剧院和苏格兰国家话剧院的剧本征集，一次性入选，剧本到苏格兰演出，这些都跟当初大量看话剧的经历密切相关。

抽时间谈恋爱，研二结了个婚。

这么罗列下来，我也知道那几年做了挺多事。但是真正闭上眼睛回忆，绝大多数事情都像是过眼云烟。这就是我真正的病症所在：焦虑驱动、陀螺式生存，无法感受当下。回顾清华岁月，我真正的心理危机只有一个：没有才华怎么办。我在“心里生病”的那些年，虽然做了很多很多事情，但总感觉自己什么事情都没有做，什么事情都做不好。

我之所以会出现心理危机，是因为从小到大习惯了第一名。小学一年级第一次考试就是年级第一名，高三毕业最后一次考试也是年级第一名，我就以为自己是无

所不能的。我以为自己就是转世的牛顿、第二个爱因斯坦；我以为宇宙最大的谜题之所以没有解开，是因为等我去破解；我以为只要我选择一个领域，就能征服这个领域。然而，所有的“我以为”，都在大学期间被无情打脸。

从大学到博士，我感受到的是自己“什么都不行”。学业不行，自己苦苦思索解不开的题，班上同学觉得“太简单”；学生工作不行，每次做人多的活动，别人非常high，我心里都要累死了；艺术不行，乐器学不好，舞蹈学不好，看其他人的才艺，心里只有羡慕的份；写作不行，苦苦求索投稿发表，屡屡被拒，无论是身边人、网上读者还是编辑都觉得不好；人缘不行，我只想一个人躲在自己的壳里，逼自己去社交，但交不到亲密的好友。

前面罗列的每一件事，都是一次自我怀疑的恐慌和自我否定的打击。因为觉得自己“什么都不行”，所以恐慌地想要证明自己“我还行”，于是陀螺般做事情，一分钟都不能停下来，而结果自然不会满意，进而陷入更深的自我怀疑和自我否定。

我不能接受“我没有才华”这件事，因为“才华”是我那些年的心底支柱。如果没有才华，人生要怎么过？像其他人那样找个稳定工作、挣点钱、维系一个家庭、享受一些世间安乐，在那时候的我看来，还不如死了算了。如果做不了牛顿和爱因斯坦，活着还有什么意思？有一段时间，自杀念头频繁进入我心里。那时红尘热烈是一种刺激，刺激我远离红尘，甚至远离人世间。我自卑于自己没有数学才华，没有写作才华，没有音乐才华，没有舞蹈才华……任何事都能成为我的刺激点，让我整天整夜不得安宁。

我当时虽然没有抑郁症的典型症状，但是有另外的躯体反应：内分泌失调。各大医院都去看过病，北京的医院至少跑过十几家、上百次，西药中药吃过无数，几乎成了药罐子，也治不好身体和心里的病。每次在医院成百上千看病的人中间排队，我更觉得活着没意思，还不如一死了之。“陀螺型抑郁症”就是一种——“只能陀螺旋转，否则就要抑郁”的病。

我是怎么从这个病里好起来的呢？我先说一下最终的结果：身体不会撒谎。我现在的生活习惯比大学糟糕多了。大学无比自律，每天少吃、多运动、生活规律而早睡早起，但是我大学期间非常不健康，内分泌失调，头发干枯，身体内长囊肿做手术。现在作息不规律、熬夜、喝酒、少运动、全世界各地穿梭倒时差，但是身体变得非常健康，体检时200多项指标都正常，内分泌规律，头发滋润生长旺盛，体内不再长任何东西。

这就是身心交感。内心舒畅了，身体才可能舒畅。内心舒畅了，身体怎么都会舒畅。而我是怎样从“陀螺型抑郁症”里走出来的呢？

最简单的，真的是一念之差。我有一天走在街上，在一个报刊亭旁停下来，仔细琢磨：如果我这一辈子写小说都无法发表、都证明不了自己的才华，我还愿意写吗？我想了好久，心里的答案是：我愿意。那一瞬间，所有的困境和压力如同冰层碎裂，流过我的身体，我站在街上泪流满面。我突然感受到一个无比简单的道理：如果我愿意做一件事，谁也不能拦着我。没有才华也可以做，没有成果也可以做，只要“我愿意”，就可以做。

做一件事，可以不顾自己是否有天

赋，是否有成就，只考虑心里是否愿意。这个念头是我十年痛苦的最大治愈。在那一刻，我的整个人生都发生了颠覆性改变。那是2014年，我30岁的某一天。

从那之后，我丢弃了“证明自己”的虚妄念头，也就同时丢弃了所有纠结、痛苦、自卑、内耗、自我怀疑、自我否定、自我厌弃、自我逼迫，我做事再也没有那种不安全的强迫感，也再也没有达不到目标而产生的深渊感。我开始懂得享受生活，享受每一刻当下，懂得了纯粹的追求，也懂得了看事物真正单纯的本质。去了“我执”这一层，留下的反而是单纯的万事万物。

这种情况下，我又重新捡起来在学校期间在艺术团没有学会的事。当国标队校友说要组织校友训练，我是最早一批报名愿意加入的。每周六上午训练，我重新开始学习当年没学会的动作。这一次不再有“证明自己有没有才华”的我执和焦虑，而是可以静下来，细细琢磨老师讲的每一个要领，在自己身上如何体会。我甚至能想起来十几年前在蒙民伟楼排练厅某一任队长说过的某句话：这里，要这样运用肌肉。那一瞬间，才懂得舞蹈是什么——舞蹈，就是自己和自己身体的关系。

因为没有“成就”的困扰，我也不再在乎自己落后他人多少。一起恢复训练的国标队友大多都是当年的明星人物，全国冠军拿到手软的男神女神。跟大家一起恢复训练的时候，我的水平和状态和其他队友一定是差距很大的，如果是从前的我，肯定两三次就会放弃，然后进入到自我否定的痛苦中。而现在的我，可以不用想那么多，只是跟大家一起训练，能学多少就学多少，只考虑自己身上是否有一些变化。这种单纯的学习状态，迟来了十几年。当范老师有一天说：有进步了，我从来没见过你这么跳舞。我知道这才是正常的状态：心无负担，一点点体会，一点点改进。就是这么简单纯粹的事情，在我从前陀螺而痛苦的状态中，就是参不透。这是迟到了十几年的从零开始。

心静下来之后，每天夜里听音乐，也能听得出音的纯净美感和乐的画面表达，不再有完成任务的打卡式急躁，可以真正沉入音乐，无数次在音乐里飞入浩瀚苍穹，泪如雨下。我终于可以让艺术拯救并治愈我了。

曾经我在学校进入艺术团，抱着想从艺术中找出口的心态，但却因为自己过于紧绷的心态，死死卡住了自己的感受力，以至于更像是枷锁，而不是拯救。我任务打卡式地理解艺术，最终也因为任务失败而逃离艺术。直到十几年后，当我对艺术再无所求，我才终于能感受艺术中的宁静、释放、辽远与意蕴。这就是艺术本来的样子。

若我不能接受自己本来的样子，我也感受不到艺术本来的样子。我对自己充满了幻想，因此用外壳枷锁困住了自己。只有彻底击碎了不真实的自我外壳，我才发现艺术这么近，这么柔和，这么真实，我可以和艺术骨血相连。

其实我从来都只是一个粗心笨拙、充满小聪明、没有大才华的普通孩子，我不是牛顿和爱因斯坦，也不是拜伦和莎士比亚，我离我想象的大人物有天渊之别，而这件事并没有那么可怕。一个普通孩子也可以有自己的追求——当我接受了自己这本来的一面，而不再被幻象困扰，我反而能从内心涌动出所有艺术感受力。文字、

音乐、戏剧、绘画、舞蹈，它们本质都是一样的。它们都是最纯粹明净的内心对这个世界的感知。先要洗净的是自己的心。

当我有勇气重新回到校友国标队，跟着从前的队友们一起相聚、练习，我也有了新的机会了解从前觉得耀眼而遥远的队友。以前我都只是在观众席上看着闪亮的她们，熟悉了之后才了解到她们的困扰。每个人都有自己的困境，都要坚强地走出自己的困境。当我真正靠近那些舞台上的男神/女神，我才发现他/她们最强的能量并不是闪闪发光的外貌和舞台上的美丽，而是他/她们的坚毅、勇气、认真、执着、不屈不挠的生活精神。没有一个人没有困境，重要的只是你走出困境的姿态。

你不能选择这个世界，以及世界给你的运气，但你能选择你面对每一个命运节点时候的表情。你能否在面对厄运时，一直保持面带微笑、脖子挺直、肩膀端正、身体框架保持、双腿有力量、核心收紧——所有舞蹈中我们学习的姿态，其实也就是人面对命运时的姿态，这就是有尊严的姿态。直到这时，我才真正理解艺术对人的意义。

艺术将人拉到更高的精神境界，从而可以在美的王国里俯瞰世俗王国。艺术不能保证一个人财富自由，不能保证一个人永远幸运，不能保证一个人青春永驻，不能保证一个人遇人顺遂——什么都不能保证，但是可以保证一个人用美和尊严对待生活。当一个人接近美的人或事，自己对这个世界的感知也会美一点。

走出曾经的“机械冰冷机器人的陀螺生活”，我可以慢慢、一点一点回忆起曾经的美好画面。印象最深刻的一个场景是：大三的时候民乐队参加大赛，当时知道其他学校的对手很强劲，一大半是特招生，因此乐器技术水平是在清华之上的。我们压力很大，清华民乐队多年的大赛荣光是否断送在我们这一届的手上，每个人心里都有难关。后来我们发挥自我，近乎零失误演出了《十面埋伏》。当我们回到蒙楼排练厅收拾乐器，队长李剑冲进排练厅，喊了一声“第一名”，然后滑倒在地上，手里举着我们的成绩单，其他所有队友都扑过去，扑到李剑队长身上压成了一座小山。那一瞬间，我的眼泪是止不住的。我到今天，仍然能回想起项羽自刎那一段唢呐响起来的时候，悲伤如何直冲云霄。

在民乐队那几年，我特别受益于我们大提琴小分队。民乐队和交响乐队的不同在于，可以接受一些乐器零基础，从队里开始学。我的师傅比我高三级，是大提琴特招生，非常认真负责，他每周辅导我和我师兄学习，而我们声部三四个人的关系比一般同学群体还近。我师兄是我在大学期间遇见的最温暖的人，这段时光给我的治愈超过所有。那时候，蒙楼小教室里墙上的隔音棉上的小孔，都有着温柔的线条。

我还能想起自己在第一次国标队专场上了一个华尔兹双人舞节目之后，下场忐忑不安，此时遇到我们的拉丁教练范老师，他说：“不错。你也会表演了。”那一刻，我的所有自卑似乎都得到了治愈。

所有这些画面，不是不存在，也不是我忘记了，只是在没有能力面对真实自我的年间，我无法面对，因此也无法写作。直到我真正鼓起勇气回顾我曾经的十年，我才有勇气真正面对从前的我以及从前的艺术团感受。

我才终于知道：艺术是生活的慰藉，以及生活的升华。