
不要怕

不要怕

写给现在与未来的自己

个人阅读本

2026年11月

目 录

01 为什么要把这些写下来 1

第 1 章

为什么要把这些写下来

我觉得，在这个时代，一个人很容易一直忙着下一件事。

以前，寄出一封信要等回音，查一点资料，可能得翻书、跑图书馆。现在消息随时能发出去，查资料也方便了很多。我们似乎渐渐习惯，什么都该尽快有个结果。

忙完了，还可以打开手机歇一会儿。一条视频接着一条，看了不少别人的生活，自己的事情却还是放在一边。手上的事停了，注意力还在跟着屏幕走。

前些天，欧盟委员会公布了针对 TikTok 推荐系统的初步调查结果，提到了所谓的“兔子洞效应”：用户越与某类内容互动，就越容易反复看到相似的视频。其中，一些涉及心理困扰等内容的持续推送，可能对用户的心理健康造成伤害。[1]

读到这样的新闻，我也想起了自己的日常。

从转专业到保研，再到现在找工作，每个阶段都有一件事占着我的心思。眼前的目标完成了，就接着准备下一个。闲下来，我也会刷会儿手机，有时熬到很晚，早上又起不来。

想起以前还没下载抖音的时候，空下来会看书、学习，也会想想自己遇到的问题。那时会早睡，也会运动。现在回头看，我忽然很怀念那样的日子。

前段时间，一个曾经重要的人重新出现在我的生活里。和她聊天时，我很想分享自己之前的一些思考和领悟。可最近心思一直被找工作的事占着，真要开口时，才发现那些曾经想明白的事，已经一时想不起来了。

我想把这些经历写下来。发生过什么，当时为什么那么在意，后来又有了什么变化，趁着还记得，慢慢理清楚。以后再遇到相似的事情，也能翻回来看看，自己曾经是怎样面对的。

有些问题现在还没有答案，也先留着，等以后有了新的理解，再接着写。

我把这本书叫作《不要怕》。

这是我对自己说的话。希望以后面对人生里的困难和挫折时，能勇敢一点。

[1] 欧盟委员会，2026 年 11 月 6 日发布关于 TikTok 推荐系统“兔子洞效应”的初步调查结果。公告原文。