

## 高中生活中的注意事项

### 摘要：

本文系寒涟漪转载自某位 mtf/xtf 高中毕业生的文章，其中详细叙述了其个人的价值原则与在高中生活期间需要注意的诸多事项。结尾疑似包含关于知乎平台的广告。

【自我介绍】作者为 mtf/xtf，沿海县城。学习中上游，阿斯伯格谱系，精神状态问题较大、家庭环境不友善、深柜、通讯有困难、生活能力较差。

【原则】在十八年的生活经验里，我形成了一些自己的东西。如果说有什么建议给大家，那么我建议你形成一些自己的体系性质的三观，这个很重要。如果有什么需要学会，一定要学会独立思考、批判性思考、一分为二，逻辑自洽。

至于我自己的理论性体系的一些东西，可以给大家作为参考。我给自己制定了若干生活原则，相当于生活纲领，或者数学的公理，或者联合国宪章。总之，我的生活一切都要遵循这些原则。我的生活逻辑体系也基于它们建立：1. 要活着，换而言之，无论自己死，还是别人死，都是不可接受的。必须要活着，绝对不能死。这个观点，要死刻进大脑里。

【注释】现在有些伪自由主义者，喜欢宣传“人有死的自由”，这种观点我认为是不可接受的。2. 伤害自己或别人是错误的。亦即，给自己一刀，或者生病不就医，都是不好的。3. 虐待自己或别人是错误的。（2 和 3 似乎没什么本质性区别了）

总之，我自己的一些原则，是我在长期生活之中形成的。每个人在生活中都会形成不同的自己的原则。这些原则不必与我完全一致，只要能够支撑起自己的生活来，就是好的。

下面讲述一些我在高中生活中形成的经验，或许可以给大家作为参考：

高中上学需要的东西：

1. 生活方面：定型被、自己盖的被子【注 1】<sup>1</sup>、枕头、自己喜欢的毛绒公仔（pusheen/fufu/鲨鲨）【注 2】、暖宝宝【注 3】、需要的药物（需要注意，如果正在服用抗抑郁药，是不能服用布洛芬的<sup>2</sup>）以及消毒酒

<sup>1</sup> 此类“注”似乎并未指向后文中的某些解释性内容或引文

<sup>2</sup> 与布洛芬（及其他非甾体抗炎药）存在配伍禁忌的抗抑郁药是选择性抗抑郁药，而根据现有研究结果，非选择性抗抑郁药（如三环类抗抑郁药、单胺氧化酶抑制剂等）在与 NSAIDs 联用

本文为“寒涟漪知乎资料归档项目组”整理的文本，仅对原始内容进行结构化处理与必要注释，不代表整理者立场。

原文出处原作者所有。未经许可，任何形式的转载、分发、修改、再发布及商业使用均被禁止。

精、口罩、床帘（如果允许）、蚊帐

2. 学习方面：大量笔芯【注4】、适量笔壳子、铅笔、橡皮、涂卡笔、尺子圆规套装、大量演算纸【注5】、大量活页纸、便利贴、笔记、十八本小本子、账本、几个书包、盛书的箱子、纸巾、红糖或冰糖（防止你晕倒）、水杯、花露水、洗漱用具。

暂时我只想到这些。可以按需补充。上高中以来你需要面临的第一个难关就是军训。如果身体不适，一定要及时请假。一定要小心热射病、低血糖等常见问题。如果感觉自己要晕倒，立刻蹲下缓缓并举手报告。一般来说高中老师军训如果你不舒服会允许你请假的。

然后还有豆腐块被子，这个就用定型被，睡觉的时候把定型被装进箱子，拿出自己的被子，醒来再把定型被摆在床上。

在宿舍里和人相处可能会很麻烦。建议一进宿舍就去主动打扫卫生，给大家留个好一点的印象。为了避免某些恶心男生，可以做出一副书呆子不食人间烟火的形象。

我自己由于太不正常干脆让别人理解我的不正常。我自己感觉与部分男性相处十分困难，对他们好他们就会随意亲昵，对他们不好他们就会找事。所以我努力营造了一种让别人觉得“这人如果有事相求是可以的，但是如果惹到了脾气很暴躁”。

根据舍友形象，可以适当让他们形成一种“这人不太好惹”的感觉。例如舍友如果迷信，可以平时神神叨叨一点，假装算个命什么的。让别人觉得你不好捉摸。

总之如果有可能，还是要尽量申请走读。尽可能去申请走读。我的所谓父亲对我走读一事完全不允许，然后我又过敏严重以至于我在学校难以进食导致人严重贫血只能回家。

如果不能走读，那么尽可能让自己书呆子一点，让别人对你感觉这人沉迷学习无法自拔不食人间烟火不好对付，这样可以疏远部分恶心的男生。

另外，对于抑郁症或者焦虑症这种东西，可以尽量把它伪装成“学习压力过大”“学习焦虑”。例如我抑郁严重无精打采的时候，我就告诉别人，我是因为考试考得不好，担心未来。有时候焦虑严重我上课直接躲起来，老师问起来我就说，我自己实在是太担心考试了，满脑子都是考试，害怕自己考不好，说自己一直努力但却一直学不好。

---

时不会显著增加肠道不良反应的风险。

本文档为“寒透滴知乎资料归档项目组”整理的文本，仅对原始内容进行结构化处理与必要注释，不代表整理者立场。

原文出处原作者所有。未经许可，任何形式的转载、分发、修改、再发布及商业使用均被禁止。

总而言之，把你的疾病归结于学习压力上，这样老师会比较照顾你。至少不会跟你对着干。

高中阶段，学习动力也是一个很重要的问题。我采取了一套我自己发明的闭环体系。我平时会经常去观察一些认真学习的女生的形象，并努力让自己向那个形象去靠拢，我把“努力学习、认真学习”也作为我所期待的女性特质的一部分。将努力学习本身作为自我实现和 Transition 的一部分。这样会很好。

如果自己考砸了，也不要责备自己。可以安慰自己，例如“没关系，虽然这次考得不好，但是如果继续努力，还是可以变得更女的。”这样，既可以提升学习，也可以减轻 GD。

头发问题，我相信了一套极为复杂的东西，大概意思可以理解为民国时期的女子剪发运动。平时可以多去欣赏一些短发女生的照片。总之，对于 GD，我们可以采取这样的策略去缓解：如果有什么女性刻板印象我能做到，这就说明我更女性了。如果有什么女性刻板印象我做不到，那些就都是落后的封建思想。总之我就是——一直追求完美的美少女。（笑）（这个卡 bug 行为很有效）

唔诶。再次强调，在别人面前，尽可能把自己所有的精神问题归结于学习。让别人（尤其是老师和家长）觉得，你这个人为了学习成绩而精神不正常。

然后是一些学习方面的建议：如果你不是家里有钱的，也不是一线大城市的，也不是智商超级厉害的。就不要参加竞赛（比如 mtf 界常见的 OI/Cho。如果的确有天赋，那么争取一个保送）。

艺术生轨道内卷严重程度很高。大部分艺术生选择艺术并不是因为热爱，而是因为降分录取。据说艺术生行业饱和，就业较困难。如果不是特别有天赋或者特别热爱，也不建议选择艺术生道路。

但是，你可以以艺术生身份参加非艺术生道路。我个人对艺术生和竞赛不是很了解，如果有问题，请补充。

所以大部分人还是走上了高考的道路。高一学期不要太卷。太卷可能会过度消耗你的精力。不过在高一，你可以给老师营造很卷很努力死读书书呆子的形象，这样有利于之后的生活。

同时，如果父母病的不是特别严重（我觉得我父母的病比较重吧），可以主动承担一些集体劳动，打扫卫生，擦玻璃什么的。提升人际关系，至少让大家不会对你太差。如果有可能，找一位顺女搞好关系。（最好是那种特别爱学习、不是太活泼的）之后她或许会成为你在待不下去的时候的精神支撑。

如果学校有其他 mtf，记得搞好关系。不要跟人雌竞（我上学的时候班

里有位大概率 mtf 的，我跟人雌竞导致闹得很僵)

尽可能不要参与男生间的打闹。如果有人试图让你参加，要严词拒绝。让别人觉得你沉迷学习、天生就和那些男生不一样。否则有些男生很恶心，会跟你讲黄段子。(我以前遇到爱讲黄段子的男生，我就跟人建政...这种方式不好，不要学我，不要在学校大量建政...)

不要试图跟特别多的女生搞好关系。那样很困难而且容易遭误会。如果有 lesbian/aromantic/不婚主义的顺女能搞好关系最好了。

搞好关系的方式就是在对方座位和你近的时候平时多照顾一下对方，帮衬一下对方，一起讨论学习，送点吃的；如果对方是异性恋有对象，可以主动向对方对象示好，给他们两个买点情侣食品并祝百年好合。

总之就是千万千万不要被误会为谈恋爱的，否则很麻烦。

还有，不建议高中阶段谈恋爱，当然，这也因人而异，至少对我而言谈恋爱会让我害怕。没事的时候，多跑跑办公室，找老师问一点题。见到老师要说：老师好！让老师觉得你好。不是很建议和老师“打成一团”，最好是让老师觉得你见到他的时候很正式很礼貌，总之，让老师觉得你老实不惹事。

如果有人跟你过不去，如果你家长不是我家长这样病的严重，就告诉老师和学校。重点可以放在“让我没办法学习”上。实在不行就报警，法院，走法律途径。拿录音笔录音，让对方赔大钱。一定要学会用法律途径维护自己的正当权益。

(以下内容，为家长阻止你维护自己正当权益、学校不管事、对面欺人太甚的极端情况)打架，还是尽可能不要跟人打架，但如果对方欺人太甚，家长又有病，真的需要打架，可以用拖把/扫帚一类远距离攻击武器作战，事实上不需要真的打对方，当你抡起拖把让对方无法靠近你的时候，你就已经赢了。

如果有人骂你，一般情况下不要对骂，但是如果对面特别坏，你就要做出突然被激怒的样子，然后开始对骂，骂的恶狠狠一点，越恶毒越好，骂完别回头，直接走。给别人一个印象，你这人不是软柿子，平时温柔善良，但是惹急了也是能骂人的。(当然，如果能走法律途径，就一定要走法律途径!)

照顾好身体：不要吃太多零食，对胃肠不好。不要吃太辣太油腻太冷的事食物。有一种红豆红糖奶茶挺好喝的，对身体也有好处，可以买一点来喝！千万不要为了省时间而囫囵吞咽食物！不要为了省时间饿着自己！不要为了保持身材把自己饿晕！身体永远第一，其他往后放!!!

如果自己身体虚弱，可以让别人看出来你身体不好，一般来说，老师同学不会因为你身体差而对你不好。

本文档为“寒透滴知乎资料归档项目组”整理的文本，仅对原始内容进行结构化处理与必要注释，不代表整理者立场。

原文出处原作者所有。未经许可，任何形式的转载、分发、修改、再发布及商业使用均被禁止。

考试不要担心。如果你学的好，那么考试成绩一般差不到哪去，即使学的有漏洞，也不会有太大问题。不要为了考试过于担心。

座位可以跟老师说一下，调位置调在讲台旁边的“专座”。就说，为了能够更好的学习。

1. 便于同老师沟通
2. 不用跟男生当同桌
3. 如果不舒服可以趴着，甚至可以上课画画，不容易被发现（上课画画不对，要好好听课！）

平时焦虑/抑郁发作怎么办？抑郁发作的时候，可以稍微趴一下。买个暖宝宝贴肚子上，告诉老师，自己头疼/胃疼/肚子疼。能学就学一点，实在学不下去就说自己太痛苦了没办法学。实在不行申请上厕所，出门转一圈，吹一吹风再回来。喝点水，有奶茶可以喝奶茶。

如果太严重建议请假。焦虑发作了。可以握着成卷的卫生纸捏一捏。可以给自己灌点水喝。告诉老师同学，自己因为学习和考试压力太大，感到焦虑。如果一时好不起来，可以告诉老师，自己考试焦虑严重，老师一般能够理解。

校园里通常会有猫，可以去喂一喂它们。很放松心情。（喵～）

如何舒缓压力：在晚餐/早餐时间，在学校逛一逛，喂喂猫，看看花草树木，进行人类观察（观察周围人在干什么，很有趣）。写生画素描，等等。

柔韧度练习舞蹈的基本功练习，是非常好的东西：

1. 这样会让你更女性化，减轻 GD
2. 压腿劈叉什么的，本身就可以减缓焦虑和抑郁
3. 如果想伤害自己，可以用劈叉来逐步替代自残，从而停止自残
4. 对身体有好处
5. 很爽
6. 有利于睡个好觉

所以姐妹们练起来！课余时间记得压腿哦！【但是，不要随便练下腰，会受伤的！】

高一下半学期要面临选课：

1. 看看高考时间，尽量保证自己高考科目安排均衡。比如山东考生不要

本文为“寒透知乎资料归档项目组”整理的文本，仅对原始内容进行结构化处理与必要注释，不代表整理者立场。

原文版权归原作者所有。未经许可，任何形式的转载、分发、修改、再发布及商业使用均被禁止。

选物化政，否则你会体验一天考三门彻底虚脱的感觉。

2. 根据学校情况。如果学校文科厉害可以偏文。
3. 根据自己兴趣和专业!!!! 这个最重要!!!!
4. 有不知道的地方，问问其他姐妹!! 多商量!!

高二：寒假暑假不建议去补课。补课班通常纪律不咋地。如果有什么地方，就是掌握不好，可以请 1 对 3 1 对 5，女生比例比较多那种，让自己能够补课过程中比较放松。

高二课程难度稍微提高。但是并不是过于困难。学习相关会在后面写到。高二你需要面临会考，会考不会很难，就是基础知识。

物理背下公式、学会基本的计算，就够了。生物记忆知识点比较多，地理历史都不很难，数学超级简单。不要为会考耽误太多时间和精力。

高二你可能学习会有高原期，不要担心，高二试卷难度在逐级提高。

辅导资料推荐：《高考必刷题》系列 语文文言文（是“高考必刷题”，不要买成“高中必刷题”!!!）化学元素与工艺流程（这个名字记不很清楚了）

如何更好的保证自己的学习？确保做过的题第二次做能够拿满分。就这么简单，但是也很难。姐妹加油！

知识成体系。比如背书，一定要合上书，想一想书有几部分，每一部分是什么。有的人擅长动嘴，有的人擅长动手，找到适合自己的学习方式就好。

编押韵的口诀!!! 每天叨叨几遍，自己就记住了，立竿见影!!! 学会联想记忆。

体育测试各地不一样。有的地方补考会比较松，总之，1000m 一定要过，体前屈一定要过，跳远尽量过，引体向上，和老师说说，看看能不能让老师给你记 1 个....

高三：高三的压力会比较大，但也不是特别大。高三的生活就是做题看题做题看题，要确保做过的题不出错，定期精做从前的题。记得准备足够的笔芯。

单词卡片：一张纸裁成 36 份，一个单词一张纸，正面单词反面汉语。准备这么几千张。每次背单词拿出 100 张在手中。如果一个单词你会了，就放在桌子上，不会，就放在手上单词堆的最底下。直到你记住所有单词。这时，桌上单词最下面是你最熟练的，越往上越不会。效率超高。

（可参考知乎，中文互联网高质量的问答社区和创作者聚集的原创内容平台，

本文档为“寒透洞知乎资料扫描项目组”整理的文本，仅对原始内容进行结构化处理与必要注释，不代表整理者立场。

原文出处原作者所有。未经许可，任何形式的转载、分发、修改、再发布及商业使用均被禁止。

于 2011 年 1 月正式上线，以「让人们更好的分享知识、经验和见解，找到自己的解答」为品牌使命。知乎凭借认真、专业、友善的社区氛围、独特的产品机制以及结构化和易获得的优质内容，聚集了中文互联网科技、商业、影视、时尚、文化等领域最具创造力的人群，已成为综合性、全品类、在诸多领域具有关键影响力的知识分享社区和创作者聚集的原创内容平台，建立起了以社区驱动的内容变现商业模式。

另：少看新闻，少建政。谢谢大家 wwww 大概就这些。想到再补充。

还有：你可以完全相信寒涟漪姐姐。如果遇到有什么不懂的事情也可以问她。

批注 [伊莎1]：此处有换行