

(价值联结)

问题：如何克服孤独感，习惯一个人的生活？

题目描述：我想学会一个人生活，一个人去餐厅吃饭，一个人去看电影，一个人去逛街，甚至一个人去旅行……但每次一这样做了，就会有想把现状分享给别人的念头，发朋友圈，发微博，甚至私聊某个好友，傻得很……而且也很容易被外界影响，集中不了注意力。请问大家该如何是好，最好有具体的措施，感谢

一个人生活想要不孤独，需要多从事“产出型的活动”，而不是“消耗型的活动”。

题目里描述那些，逛街、购物、旅游、吃吃喝喝都属于“消耗型活动”。用“消耗型活动”填满时间，只会越忙越孤独。

“产出型活动”指的是可以创造产品和价值的活动。从事这些活动才有可能消减你的孤独感。

“孤独感”简单来说，就是渴望与他人建立联结而不得。

那么一个人生活怎么与他人建立联结？

“消费型活动”很难做到。因为这种活动一般都需要有别人在场才能建立联结。比如喝茶逛街唱歌旅游，这些事情一个人做，产生的影响和体验也就仅仅局限于一个人。没有他人在场，就很难建立联结，无法建立联结，就会感到孤独。

但“产出型活动”不同，同样也是一个人做，比如我在这里写代码，做一个 app，我知道会有很多人下载使用，会影响他们的生活体验，甚至有可能改变他们的人生走向。

即便“我”现在是物理空间的一个人，“我”非常清楚“我”做这事对他人的意义，“我”知道通过创造这个产品，“我”正在和无数人发生联结。虽然写代码写得头秃，但“我”却因为这些联结而不孤独。

所以看到自己所做事的价值也很重要。

你可能正在从事“产出型活动”，但是你看不到你写这代码对其他人有什么正面的影响和意义，也就很容易陷入孤独。

“消耗型活动”并不是完全没有意义，比如它可能拉动了内循环。但这是被动的，不是主动创造产生的价值。很少有人能因为拉动了内循环而感知与深圳车间工人之间的联结。

对活动主体来说，感知不到价值，看不到这个行为对他人的正面影响，到最后就是自己玩的越高，事后越孤独。

所以一个人的时候，最大限度消解孤独感的方法，就是去创造、去工作。看到自己工作的价值，带给他人的影响，让别人因你所做的工作得益处。

通过你创造的价值与他人联结，你就不再是一个人。

这不是说漂亮话，而是你要选择一个人生活，同时还要感到不孤单最立竿见影的途径。

发布于 2021-12-13

<https://www.zhihu.com/answer/2268747553>

评论区：

Q: 如果从“和人产生联结感”这个目的出发，那么看书是不是也可以看作是可以达到这个目的的一个方式呢？但是这个应该不算产出式就是。然后可能不一定具有可持续性

B: 我觉得光读书不算，读书+读书笔记的组合算

Q: 对 单纯的读书应该不具有可持续性

A: 要分看什么书

Q: 谢谢回复 确实 我当时脑中想的是经典小说之类的。因为可以在看的时候感到共鸣 所以有的时候也会感受到那种穿越时间的联结。不过问题其实也在于不清楚这种方法的可持续性。不过我感觉真的读久了书 终究会希望有输出的。我会想到这个是因为感觉自己的输入还不够哈哈

---

Q: 那知乎上面回答问题算是产出型活动嘛

A: 是啊

---

更新于 2023/9/23