

(精神支柱)

问题：被分手了，感觉失去了精神支柱 怎么活下去？

题目描述：我从小就是个一无所有的人，父母离异，养大我的爷爷奶奶过世，在三年前我认识了我的前任，交往了两年，就因为觉得不合适被分手了。我觉得我真的无法走出去，我为了以后和她有未来，在大学努力，做我本来不想做，但能让自己变优秀的事情，然而现在她不在了。

我把她拉黑了，偶尔去空间看看，看起来她还是没什么难过的意思，我真的无法接受。一想到我现在又一无所有了，我该怎么办，怎么找到新的精神支柱，在大学生活我觉得很虚伪，我并不想开始新的恋情，我还有救吗？

你不能将爱一个人等同于精神支柱。

因为精神支柱属于索取，爱是给予。这是两个方向不同、却并非互斥、处理好了反而可以彼此促进的力量。

作为精神支柱的，不能是人，因为你不能从人那里索取什么，人不可靠。

这不是在说人的渣，而是在说一个事实。

人都要离你而去。你的父母、长辈、子女、伴侣、战友、朋友，没有一个人会无时无刻、长久的停留在你身边。这与 ta 们是不是足够爱你、对你孝顺、忠诚无关。

人早晚有一天会从你的世界消失。ta 的容貌会模糊、记忆会淡化、甚至 ta 对你的影响也会渐渐被新的影响所取代。

但不能回到过去，时间流转，物是人非，这未必是什么坏事。

这只不过是向你说明，不要企图把希望和精神寄托在人身上。寄托在人身上不仅是对自己、也是对对方莫大的伤害，是在你们关系中埋下的雷。

作为被寄托的那一方，要时时刻刻满足你的精神投射和需求。ta 的一点失误就会让你失望，一点改变就会让你疑虑丛生，一点动摇就会让你痛不欲生。更不要说有一天 ta 会主动或被动的离开你，到时候你怎么受得了？

这对被寄托者来说是重如泰山的压力，对寄托者则是如履薄冰般的步步惊心。你时刻担惊受怕，却不得不面对支柱崩塌的那一天。

因此，能作为精神支柱的，必须是人以外的事物。

而且它至少应该具备以下三个要素：

第一是你所爱的，

第二是有效用的，

第三是可持续的。

首先你得感兴趣。能抓住你的心，做的时候如入无人之境，可以心无旁骛。

做这样的事你不会轻易被失败打倒，因为你爱的不是成功带来的奖赏，而是这件事本身。奖赏只是锦上添花，并不是你做这件事的动力之源。所以你才能胜固欣然败亦喜。

第二，这件事要有效用。

就是说这件事多多少少对人、对社会有益。这就是精神支柱和一般兴趣爱好的不同了。

一般的兴趣爱好只要对你自己有益就行了，让你身心愉悦、兴致勃勃。是你支撑着兴趣爱好，而不是相反。这造成的局面就是，在你对人生失望的时候，也会对这些事丧失兴趣的。兴趣爱好不足以支撑你的未来。

但精神支柱是要来支撑你的，是让你失望的时候保持盼望，绝望的时候唤起希望的东西。

你做的事对他人和世界有效用，他人和世界因你做这事而受益，因你的存在过得更好，这种被他人认可和需要的感知会在你情绪低落、意志消沉的时候抵抗虚无感和无意义感，让你重新找到活下去的价值，支撑你度过许多的难关。

第三，可持续的。

这个很好理解。如果随时会倒塌，肯定不能作为支柱。

可以作为精神支柱的，必须是对于人来说无法一世达成的东西。是要累积于前人的经验和智慧，还要世代传承下去的。比如药物研发、各种学问、一项技术、一道美食、一家思想、减轻贫困、提高教育、平权意识等追求。

——“热爱、有用、可持续性”是“精神支柱”不可缺少的要素。

---

但，话又说回来，“精神支柱”这种东西，可遇不可求。它并不是生活的必需品，不是谁都需要精神支柱才能过好这一生。

很多人以为的“精神支柱”，其实是阶段性兴趣和目标。

人生就像接力赛跑，跑过一个阶段，达到一个目标；再寻找新的领域、新的目标。一程有一程的计划、一程有一程的支撑、一程有一程的期盼。这样过完一生的大有人在，并没有什么不好。其实大多数人都是这样度过一生，也可以充实而满足。

精神支柱这种东西，可不是阶段性的。它是毕生的精力和心血，和生命紧紧相连。它倒了，人就倒了；它在，人就不可能抛弃它独活。

所以说“精神支柱”可遇不可求。

说“遇上”都轻了。其实是 for whatever reason，上帝找上你门来，塞在你怀里的。

你当然可以 say no，但别忘了，精神支柱第一要素，它是你所爱的。

这必定也是你极为看重、极为喜爱的东西。好比你热爱射击，获得了神枪手的能力，你舍得丢吗？可这能力一接过来，责任也就随之而来。你以为给你能力只是为了让你打鸟？你这是要预备上战场的。

“精神支柱”不是什么闲来无事依靠一下的东西，它给你精神依托，你要付出心肠血肉。它 literally 是吃你的肉、喝你的血、和你唇齿相依的东西。

你很可能为“精神支柱”耗尽心血而亡。

但是，报酬也是丰厚的。传世的伟业、众人的爱戴、不朽的作品。你在其中殚精竭虑，却也摘取了一般人摘取不到的桂冠，享受了一般人享受不到的幸福。

值得吗？

我不知道。但我知道，你别无选择。

真正拥有精神支柱的人，ta 所得的恩宠，人所难及；ta 所受的折磨，亦是人所难料。

所以说，不必求。有便有，没有便没有。有便尽心竭力，没有就踏踏实实过好每一日，这对大多数人来说，反而是更平安、快乐的选项。

发布于 2022-01-07

<https://www.zhihu.com/answer/2301114752>

---

评论区：

Q: 最近在看明朝那些事儿，对这些话不能赞同更多。我自己暂时无法经历，但是在看到那些在危亡之时可以扛鼎之人，无不具有我无法想象的力量。这就是所谓天将降大任于斯人也。不过再一次感受到了祂的爱。祂为这些人责任之时，也给了他们精神支柱，让他们可以承受下来，让他们即使在危亡之时，精神上承担着极大的压力或者肉体上承担着极大的痛苦时，也能依靠着这个支柱，走下来。谢谢祂

A: 嗯

Q: 这么说也许会更好明白：你爱的人不能成为你的精神支柱，但是你对 ta 的爱可以成为你的精神支柱[惊喜]

A: 一样不行。如果是对单一对象，对象失去了，“爱”将焉附？

Q: 不是很明白不行的原因，您说的这句话和我说的没矛盾吧

A: 是把对单一的人转化成更多的人就可以。如果只是在单一的人身上，搞不好还会心生怨怼。

Q: 活的人不行，死的人可以[赞同]

A: 那是“死人”所代表的事业或追求。

Q: 潸然泪下，因为我找到了我的精神支柱，我却还一直茫然无所知。我特别喜欢文学，喜欢读喜欢写，喜欢文字本身。这些除了让我自个儿高兴，就一点益处也没有带来过，我没有从事相关工作，也没有发表在公共平台，不会示人。最开始是因为幼儿园我不喜欢午睡，被强迫午睡，只能躺着望着天花板上的污渍幻想故事。然后就发展成只要思维有个空闲，比如在厕所里尿尿看着门上的污渍，我都会不由自主地发挥想象编个小故事。我从来没觉得自己有什么写作天赋，因为文无第一嘛，可能我写得很糟糕呢，反正也没人看过，我也不敢给别人看，害怕被评价，哪怕是正面的也很有压力。但有一天晚上，凌晨一点多，我突然有想法就赶紧蹦起来写下来，因为太激动了思维比手快多了，打字打到浑身颤抖反而导致速度变慢，一口气写到两点多，写完就整个人瘫软下来，因为在那之前我已经两天没怎么睡觉了，精神一直高度紧张。那瞬间我忽然想或许我是有写作天赋的？如果天赋是指无限的热情，我是说有的天赋是一学就会甚至不学就会，而有的天赋则是越挫越勇，我大概是后者吧。回想起来我有无数个这样的时刻，不吃不喝不睡觉也一定要写完，写的时候即使地震也不会挪一下屁股。看了答主老师的答案，原来这就是我的精神支柱啊！我还一直在找呢，原来它早就在我心中了。

A: 地震了还是先保命要紧

A: 否定的不是索取，而是把人当作精神支柱或者偶像那种索取。

软弱的时候需要被安慰是人之常情。难过就哭一下，没关系。

Q: 我回头望，见 ta 还活着，便觉得心安。我向这样的精神支柱索取了什么呢？[思考]

A: 索取了爱。

但这爱的源头不在 ta，也不在我。向人索取只会两败俱伤。

Q: 这篇设置了禁止转载，是不能转载嘛

A: 你再看看呢？知乎自动设置的吧

Q: 现在好了，嘿嘿

---

更新于 2023/10/12