

问题：分手了还有必要继续联系吗？

什么叫“必要”？

不做就死了，不干就完蛋了，没有就全剧终了，此所谓“必要”。

吃饭、睡觉这是必要的，维持最低限度的人际交往，这是必要的，掌握最基本的生存技能，这是必要的。

有很多东西其实是“伪必要”，是因为你有某种其实没有死不了、但你自己很看重的欲望没有它就不好实现了，只是对你的这个欲望必要，不是对你本身必要。

比如升官发财、比如儿孙满堂、比如后宫三千——这些东西没有其实不妨碍你生存，但是你想要，于是在你的欲望不可动摇的前提下，出于欲望的最大实现——注意，这说的都不是基本实现，而是最大限度的实现——而出现了很多必要性。

这包括但不限于大量的“最佳实践”。

最佳实践的意思是这样做最好，做不到也不是不行，只是不是“最好”而已。

但要命的是“最好”和“欲望的最大实现”紧密相连啊。

正所谓一人得道，鸡犬升天，

一念“最大”，一切“必要”。

转眼间“最佳实践”就变成“最低标准”了。

一旦你采纳这种“必要观”，你就踏上了抑郁之路。

最佳实践刚及格，你不抑郁谁抑郁？

以后谈什么东西“必要不必要”，一概套一套这个公式——这是不是会影响到基本生存？如果不影响，那么这就是一种“因为想要，所以必要”的伪必要。

发现是伪必要，你就要坚决改口，无论对自己还是对别人，都要称其为“不必要”。

说到这里，你多半要感到一阵本能恐惧——恐惧自己一旦把这么多东西重新定为“不必要”自己就不会“用功”了。

那恰恰是因为你“必要”的圈子画得太大了，以至于“必要清单”都解决不完，所以才会导致“不必要”永远被搁置。

那只意味着你的“必要”圈子仍然画得太大了。

14亿人已经很久没有饿死冻死的了，必要的圈子必然是很小的。

你要改掉用“必要”来“逼自己努力”这种“一级致癌养生秘诀”，这跟“放血治百病”有啥区别？

我就是在为不必要的追求努力，咋了？见不得人？

你以为我只是为不必要的需求努力，就比你算得慢？比你拳头轻？

你错了，本座睡眠充足。

狭路相逢，睡眠充足者胜。

所以，没有必要联系。

但我想联系就联系，要你管。

编辑于 2024-02-10

<https://www.zhihu.com/answer/3392629287>

---

评论区：

Q: 一开始和女朋友在一起不是因为爱，只是因为太长时间没谈了又有好感，那时还不懂爱。后来看了两位答主 (<https://www.zhihu.com/people/mcbig> 和 <https://www.zhihu.com/people/nell>) 的很多文章，配合自己的感受和感悟，决定要走爱这条道路，而不是走贪或者交换等其他道路。克制自己的私欲很难，会给自己给对方造成的不便道歉。道路会改变人，慢慢从“对方能给自己带来什么”转变为“对方能从这段感情里收获到什么”，希望对方能因为和我在一起变得更积极更勇敢更有爱。可惜前几天还是分手了，不想说是谁对谁错，还是因为我目前爱人的能力不足吧，没有办法再继续下去了。还好，分开的时候没有说怨恨对方的话，说了一些气话也很快和对方道歉了，最后感谢她为我做的一切，为给她带来的所有不便感到抱歉，祝她以后的日子能够幸福吧。

以后还是要走爱的道路，更坚定地走下去。

衷心感谢二位答主。

---

Q: 这个问题我是遭遇过的，也犯过同样的自找不痛快的观念错误。生怕自己选择的道路不是最好的，不能既功利最大化又最顺利地走上“人生巅峰”的同时还沾上理想主义的光。我可真是贪得无厌，以至于愚蠢都不见。

转变开始于，我真的想不到这种道路在哪，苦闷忧愁倒是我“活该”了，然后才想着“舍弃”。原则就是，一切可以舍弃的尽皆可弃，一切不可失去的必要保障，可与不可不取决于自己想要的欲望多么强烈又或是在社会环境影响下的强迫性需要，而在于失去它在客观上是否会造成生存危机又或损害自己的核心资产。

换一种表述就是，你的对困难的承受能力，它的极限在哪里，失去哪些条件/资产之前，你都可以保持身心健康与社会关系和谐。这可以确定为“必要”的红线，此线之上尽皆可弃，对它们的方式是一个怎么管理和利用的问题，这线之下，则是一切做为一切选择都必要考量如何保障它们的问题。

当然，这条线划在哪里人各有不同，不仅受到个人能力经验的限制性影响，并且还受到个人认定的所谓核心资产是什么的基准性影响。

我认为，这些就是做有效人生规划所必要深思和检验的问题。在现下的中国，触发你焦虑的那条线，跟造成实际核心危机的那条线，应该会比较远的，这得感谢国家和时代，是这个物质丰富的安定和谐的社会给我们的宽心保障，不该浪费了这个社会时代给我们年轻人的自由底气。由此一点以及我看到的社会在教育、做工作、社会牵绊等其他方面的对于使人做一个独立自主的人的便益，我认为这是一个最可当君子的时代，最可以清高的时代。

我所需不多，我不受裹挟与胁迫，同时我可以接受教育学习各种专业能力凭本事吃饭靠劳动活着，我身上的枷锁，或许同任何国家任何先前的一个时代相比，都少得多轻得多，这是近代中国革命给我们的福荫。

获得一切必要的保障，为解决它而占用我们的精力时间越少，我们就越是有更多的享受生命追求理想的机会和空间。

更何况，那些非必要的所谓“最大化功利”，是不是值得、是不是会引人走向繁荣还真是个问题。

所以，如果你不愿沿用时时追求最大功利的观念并打算将这个问题深究下去实践起来，那么就要在深思何为必要的同时，积极磨砺承受能力，如何利用非必要的资产，要用它们来成就什么，如何保障必要的条件可以稳定获得……这些大概也即答主所说的“不计较”的能力，将更多的生命用来活着。

---

更新于 2024/2/23