

问题：你是如何熬过人生中最失意的时刻的呢？

其实就是苦熬。这里没有什么漂亮话好说，真的。

手上在做的事，一天还没死，就一天继续做下去。再苦也不自寻死路，也不怪别人、也不干坏事。

谁也不怪。

适当怪一怪自己，但注意只怪能怪的地方——也就是不要怪自己做不到没人能做到的事情。因为没人能做到的事情而倒霉，这并不是你的过失，而只是命运而已。

人生本来就不太可能是一帆风顺的，而且越是缺少苦难的人生，越是对苦难敏感，乃至后来飞花摘叶无不伤身。所以这份苦熬的经历是一种天然的接种苦难疫苗的过程。你的苦熬不是毫无收益的——不但不是毫无收益，而且本身就是脱壳成长的过程。

现代人生活得太安逸稳定了，没有饿过肚子、没有睡过大街、没有幼年失亲……所以心是嫩的。心越嫩，同样的事伤的就越苦。这只能通过一次次的痛苦疫苗慢慢的接种起来。没有什么捷径可走。

一次次的痛苦熬过来，你才会有小孩子们不会有的那份从容淡定。

将来你会发现的，这份淡定是人生最宝贵的财富之一。最终，是这一次又一次的苦熬所熬出来的这份耐性和韧性，能让你在这个可怕的世界里获得平安和喜乐。

不是什么才能，而是这个耐性。

另外，衷心希望你们能有信仰，不必跟我一样，但衷心希望你们能有信仰。

编辑于 2021-05-16

<https://www.zhihu.com/answer/1498509448>

评论区：

Q: 我以前熬的比较苦的时候，有点熬不下去，又没有出路。

最后让我坚持下去的是一个朴素的想法

“我没办法完全预测明天会发生什么，那明天就有可能会变得更好，一定会有那么一天，所以我要等到那一天，不然多可惜。”

希望能对看到的人有用。

---

Q: 想起了小学的一篇课文好像叫《落难的王子》，讲的就是这个道理，“凡是人间的灾难，无论落到谁头上，谁都得受着，而且都受得了----只要他不死。至于死，那更是一件容易的事了。”以前不懂，现在有一点明白这里面的意思了。

---

Q: 楼主说的太对了，我就是苦熬

说说我的经历吧：2017 年夫妻双双遭遇车祸（是散步时被同方向碾压卷入车底）我当时被预言高位截瘫，死的心都有了，肇事车主套牌报废车，无任何险种，并在事发后离婚转移财产。2018 年拼命康复锻炼，终于从坐轮椅到扔掉双拐站起来，还没有来得及欣喜就被扑面而来的债务压的喘不过气来。2019 年因得不到赔偿拖着病体给别人穿珠编绳，加班加点赚钱还债，并期盼早点抓到肇事车主。2020 年，肇事车主终于有下落了，可是因为疫情之下，监狱不收人，眼睁睁看着他又外出离开，从希望到失望到绝望，心都碎了，但上天还嫌我承受太少，连日来加班加点编绳，头疼越来越严重，熬不住去医院检查才知道，之前车祸压迫神经血管变窄，气血不流畅，长时间为了赚钱还债养孩子，现在已经堵了，而今天，是头疼第 12 天~未来如何，天知道！

A: 为你祷告，祝你平安

---

Q: 一个苦熬，里面包含了多少委屈，心酸，无奈，痛苦？我现在就在煎熬中，去年家中遭遇变故，父亲脑溢血倒下，母亲查出癌症晚期，我独女，未婚，一个人撑到现在，很累，害怕自己倒下父亲怎么办？可看到父亲情况时常不稳定，我整个人又是崩溃的，真的能熬出头吗？

A: 能的。

很多人都熬过来了。

熬是熬，量力而行，学会分辨什么是可以改变的，什么是必须接受的。

很多时候是一些你没有想过会发生的变数会改变事情。

这些变数你没法推算和预测，所以你看不到。

一面尽力，一面等待，保持乐观，在现有基础上尽量把每分每秒过得有质量一些。

一点点来。

---

Q: 熬了 8 年了，不知道什么时候是尽头，经常感觉迷茫，总是在崩溃又恢复的过程中挣扎，真的是一步步咬牙硬抗苦熬啊，现在也不敢奢望未来会有多好，只能过一天算一天的咬牙坚持下去

A: 熬过一天没有倒下，就是强了一分。越熬越能熬。

---

Q: 请问文中所说的经过苦熬所获得淡定和从容与经历苦难所形成的麻木有何区别（在这里我理解的麻木是对外在发生事情不敏锐）

A: 淡定仍然敏锐

Q: 熬不下去了

A: 吃顿饱饭，运动一下，不能做激烈的就散个长一点的步。

然后好好的睡一觉

Q: 还没熬过，除了煎熬和苦熬没有其他方法。

因为你向往的美好没有了，你希望的东西已经离开了。

A: 真正美好的还没来

Q: 如果周围的人都认清了你了，你又特别想改过自新怎么办

A: 那就改过自新。

人信不信你不是最关键的，你要相信人在做天在看，天信不信你才重要。

Q: 很多人在苦熬之后得了抑郁症 最终自尽了，请问答主怎么看待这个？

A: 要把我的答案看完。

找到自己可以改变的地方。改变一点，轨道就变了。

更新于 2023/6/8