

(adapt)

问题：几乎不可能实现的全部精神寄托要怎么消解？

题目描述：这是个广义范围的问题，具体可以举个例子：假如一个人所有的快乐与精神寄托来源于某类运动，然后某天突然被告知无法从事这项运动了，而其他事情难以引发这个人的快乐，面对这种境遇要怎么消解？

不要消解，只能适应 (adapt)。

人生无常，遇到突发事件时决定一个人能活下去的，往往不是 ta 的硬度，而是 ta 的柔软度。

这份灵活机动、弹性柔软的人生态度，关键在于分清手段和目的。

关于手段和目的，说过很多次了。生活中很多问题，都是手段和目的搞反或者根本就没搞清。

“目的”是山头，“手段”是通往山头的路。

你看准的是山头，不是山路。

这条山路禁止通行，还可以从另一条山路上山。从一点发出的直线无限多，通往山头的路径也是无限多。目的只有一个，手段却是无穷的。

这个手段失去了，这条路走不通了，山头还在啊。当你定睛山头，总会发现另一条路可以同样抵达终点。

你把山头和山路分开，才能在此路不通的时候不至于绝望、不失去盼望和方向地去寻找另一条路。不做这个事，不走这条路，根本阻碍不了你去实现最后的意义和价值。

这样的人生就是有弹性的。它让你总有闪转腾挪的空间，野火烧不尽，春风吹又生。

但如果你把山路错当成了山头，路走不下去的时候，世界瞬间就崩塌了。你以为你失去了整座山，其实你只需要换条路而已。

而且，还有一个关键，就是这个山头定的离山路越近，你的世界崩塌的可能性就越大，山头离山路越远，崩塌的可能性就越小。

也就是说，你定的目的最好离手段、离你自身尽可能远一些，这样当一个手段无以为继的时候，你受到的打击就会小很多、选择也会多很多。

举个例子，比如一个画家突然失明了，如果 ta 把画画这个手段当作了目的，那 ta 的世界一下子就崩溃了，看不见了还怎么作画？不能作画还能干啥？活着还有什么意义？

但如果 ta 知道画画只是达到艺术创作的一个手段，艺术创作才是目的，ta 就可以寻找其他的手段，尝试视觉艺术以外的创作，比如雕刻艺术。

但艺术创作这个目的离绘画还是很近，再远一点，ta 意识到艺术创作也是个手段，目的是为了美的表达，那么表达美的手段就更不局限于视觉艺术了，甚至不一定从事艺术创作，在自然和冥想中、音乐和聆听中、阅读和写作中……都可以获得美的启示，于是 ta 的选择更加多了。

如果，让目的再远一些，ta 意识到美也是手段，目的原来最终是人。那么 ta 其实就有无限的自由与手段了，因为于人有益的事情是无限的。

所以你看到了吧？

人生可以有多大的弹性，取决于你把这个目的定的有多高、有多远。

目的越低越近，可替代的手段就越少。目的越高越远，可替代的手段就越多，你的人生就更有弹性，选择就越多，遇到突发事件就越不容易绝望。

你也就不会把命运迫使你选择一条不一样的路看作是坏事了。

因为你的目标始终锁定在高远之处，换一条路，只不过是换一换路上的风景，却永远无法阻止你继续前行的脚步。

编辑于 2021-09-07

<https://www.zhihu.com/answer/2107325411>

---

评论区：

Q: 您的回答让人很受启发。但是遇到让人崩溃的困境，人真的适应吗？如果承受不了该如何适应呢？您说的视觉艺术转向雕塑艺术，可雕塑艺术也属于视觉艺术，也需要眼睛啊。不是为了抬杠，可能是我消极了。想起百万美元宝贝里的女主角，在全身截瘫不能再搏击后还是毅然选择了离开。真正遇到那些巨大的痛苦真的不知如何适应如何继续。

A: 所以要提前做好心理建设。不要等到事情发生了再去应付。那就太晚了。提前想清楚，我做这事的目的是什么。

---

Q: 答主 求问这种精神寄托是一个人，然后跟这个人关系又断掉了，怎么办呢，和别人都快乐，但是真正的快乐源泉只有她，就没了她感觉自己真的废了感觉什么事都做不好了根本无法想象未来

A: 如果精神寄托的对象仅仅是，这个人所能给你的，那你肯定会有一天失望、失落。

因为人不可能一直都在，一直在也不可能一直给，一直给也不一定都是你想要的。

你要寄托，不要寄托于“人”，要寄托于“事”。

“事”可以是你们两个共同投身其中的、共同热爱、共同投注心血和努力的，越具有可持久性和永续性越值得寄托。

像共同抚养一只仓鼠这种就属于不具有可持续性和永续性，仓鼠平均寿命才两年，很可能比对方消失的还早。

所以趁着你们还在一起的时候，别把时间都花在对方身上，万一对方哪天不在了你的世界瞬间倒塌。要把时间花在和对方一起打造一件事上，让这件事把你们紧密的结合起来。

并且这事越于人有益就越具有凝聚力。越私人、越利己，凝聚力就越弱。

这样你就不会轻易被人的离去打击。人不在，事还在，那些需要你喂养、支持、帮助的人还在。

做好这件事，你与 ta 的连结就不会断，你的精神寄托就不会随着人消失而消失，因为在永恒里，你们是永远的同行者。

---

更新于 2023/10/12