

问题：是不是只要不停地看书，什么书都看，就能找到生活的答案？

题目描述：是不是只要不停的看书，什么书都看，就能找到生活的答案呢？就能抚人心、惜当下、怀希望、有方向吗？想知道大家人生低谷时看的带来光的书是什么？

当然不是，否则高级知识分子就不会有抑郁 ZS 的了。既然这些人有 ZS 的案例，当然意味着这个方案已经被实际证明不行了。

要找到“生活的答案”，最好的办法是加入一个有爱的环境，多问多听多讨论。一方面获得知识，一方面观看别人的生活实践，自己吸取教训、提取经验；另一方面要不断的从这些友好的互动中汲取能量，尤其是汲取信心和安慰。

其实生活的健康度不是靠什么“答案”，而是靠这种良性的机制不断的补充信心，摆脱痛苦，维持动态平衡。

这就是一个持续不断的维护工作，而不是一个“找到答案”这样一劳永逸的事情。

你应该自己物色、找到这样一个正直、温暖的人群，这是很重要的事——甚至是最最重要的事。

这件事，在国外常常是靠 AA 小组、教会、协会、俱乐部之类的机制解决。在国内本来要靠大家族解决、靠组织生活解决，但是因为这两者在迅速的消瘦，很多人在靠心理咨询、同学同事圈或者虚拟社区解决。

心理咨询很贵，同学圈一旦毕业很难维持，同事圈流动性很大且有潜在利益冲突，基本上剩下的只有虚拟社区了。

你要严肃的对待自己的网友群体，不要只是把他们当成“人肉娱乐道具”来看。

很多人觉得网上只有娱乐，其实这是你自己先用娱乐的态度对待人造成的。你是严肃的，你才会得到严肃的对待。你是戏谑的，别人自然也戏谑你。

别人我不谈，我对待你，对待你们是严肃的。我这里有很多人，对待人也是认真和友好的。这不是说我这里就一定适合你，而是说——这本身已经是存在这样的圈层的实证。

世界很大，既然有一个，就总有第二个、第三个。这个不适合你，你可以寻找那一个，但会有会比没有好很多。如果你还没找到，可以先在我这歇着，骑驴找马。（多看我的评论区，多友好的参与讨论。）

不要畏惧被动的孤独，但是不要寻求主动的孤独。

家族答集

<https://www.zhihu.com/collection/378738313>

编辑于 2023-08-10

<https://www.zhihu.com/answer/3156585240>

评论区：

Q: 我以前一直认为，现在也如此认为，人的肉身有脊梁撑着，那精神也必须有一根强劲的脊梁顶着。误打误撞间今年 6 月摸到了 q9 和 Nell 姐这儿，初读两位的答案瞬间便觉得惊为天人[拜托][拜托][拜托]六月份的前半个月我眼睛一睁就会摸到 q9 这儿来学习，那种对知识的如饥似渴已经很多年没经历过了。以前我一直模模糊糊觉得身上差一股东西让我总是感觉活的很松软很不对劲，感觉就是在人间瞎晃悠没个正形...懒惰滋生愚昧，愚昧生出傲慢，傲慢入骨自然骨质疏松吊儿郎当[流泪]两晋时期写文章时便有“文气”之说，有清正之文，有铮傲之文，亦有骈丽之文...人也有应该有“人气”，老话讲“人活一口气”，受 q9 启发，我终于明白最适合我的是“英气”——以爱为核心的，向死而生的无畏气概。特在此感谢先生宝贵的启发，让我能找到自己的方向迈出自己的步子不用再活的像个“软骨”病人，诚心感谢，祝先生一切安好[拜托][拜托]

A: 善哉

---

Q: 反思自己。用轻佻的态度去掩盖我其实很在乎别人对我的批评。这条路是死路，需要找新路。而我现在看到了新路……

A: 善哉

---

Q: 人的一生是一个不断的从与自然环境和人类社会的互动中吸取信心和安慰的过程，并不能靠找到某个人生的答案一蹴而就。

你会不断的伤心失望，然后又充满希望。你会觉得自己被辜负，后悔付出爱，然后又付出爱。你会相信些什么，然后又怀疑，之后又相信。是这些信心，希望和爱，使我们依然想要活着。

---

Q: 别人我不知道是怎样，我是已经渐渐把答主当作人生明灯，三不五时都要看一下答主的回复才能鼓起勇气保持心平气和面对失意人生。当然，评论区的各位我也是多有钦佩的。我感觉能来这里留下言辞见解的最起码都是可以说正直有思想的人们，我内心比较认同你们，多少可以缓解一点现实的孤独。

A: 常来

---

Q: 问题来了，哪里有这个圈，[思考]

A: here it is

---

Q: 为什么答主一股子要搞宗教氛围的味道

A: 啥叫“宗教”？

---

更新于 2023/10/6