

→ 左岸读书，一如既往。

 搜索

- [首页](#)
- [热文](#)
- [书单影单](#)
- [解忧杂货铺](#)
- [我可以](#)
- [关于左岸](#)

[Home](#) > [心灵旅途](#) > 治愈空心病，我花了很长时间

治愈空心病，我花了很长时间

2021-01-24 . 阅读: 352 views

文/谢慧敏

我走过了一段艰难的迷茫期。

那段时期，做什么事都提不起精神，做什么事都觉得没有意义，生命失去色彩，世界是单一的灰色，我很不快乐。

我对赚钱失去兴趣。赚很多钱没有意思，我没什么能耐，赚不了大钱，本领不大，可再大也大不过马云，即便是马云，也就那样活着。

我对书本失去兴趣。看书最大的用处么？无非是在饭桌上信手拈来旁征博引，给人制造牛气轰轰的幻觉罢了，书本上多的是似是而非的道理，我是在鹦鹉学舌。

我对升职失去兴趣。勾心斗角、你死我活的目的是为了让你从位置从左挪到右、从下浮到上，其实只有那么一点点，从整个权力的金字塔来看，你还是在底层的波动，但赔上你的整个心思。

我对码字失去兴趣，苦思冥想出来的文字没多少人关注，多少专家大师的文字被束之高阁，何况我们？偶尔得到别人的高评也觉得不配，那都是些临时起意的想法，第二天我自己都能推翻这些无病呻吟的文字。

更别说展望生命的勇气，中年人有未来吗？未来不可展望、不敢展望，越往后走，生命的能量越弱、越不可控，我不敢往下想。

有时我呆呆地看着窗外，外面阳光绚烂、车水马龙，我的内心死水不澜，是一口沉寂的古井。

有时我置身街口，身边是熙来攘往的人群，但我孤独一人，周遭的一切跟我无关，我嘲弄地看着一切，冷漠地看着一切。

生命虚无、人如蝼蚁的字眼不时地掠过我的脑子。

一度我以为我得了抑郁症,然而不是,我没有抑郁症状。我得了空心病,空心病是我发明的名词,这个字眼很适合我,心里面有一个大洞,什么都填不满。

其实我不闲,很忙,至少表面上很忙。从早上起床到晚上睡觉,上午做什么,下午做什么,运动多少时间,看多少页书,写几个字,井井有条,一个程序对接一个程序,无缝得连根针都插不进。

我的爱好正当积极,不打牌、不追剧,不玩游戏,最多是听听歌。

我的作息规律健康,不熬夜不赖床,最多有些宅。

我的生活看起来充实丰富、积极有趣,这只是看起来。

我养了一批花,像照顾婴儿般地照看它们,每天起床的第一件事就去看看它们,一个牙头、一朵小花都能让我兴奋不已,然而我发现我的成绩很微不足道,很多人比我种得更多、更好,我是业余中的业余,那些花朵在我眼里失去了色彩。

书本不再让我由衷地崇拜,它们带给我智识的乐趣,也带给我罩上了层层浓云,有时我找不到路。那些大V大咖们经常相互攻讦,思想家们也是相互掐架,他们掐架的样子很丑陋,他们经常互怼观点,让我难以以倾羡的眼光看他们,也让我的思考变得很困难,现在我以批判性的眼光看着这些名人。

还有我的文字,我的文字轻易地出现在报刊上,由此获得了巨大的满足,可是我又很快看到了局限,我的天赋并不高,我不比别人努力,也不比别人有文采,限度非常清晰地摆在眼前,我又痛苦起来。

一想到我所做的事情在他人眼里无足轻重,一想到我永远无法超越他人,一想到我的努力是虚幻泡沫,我像是被放了气的皮球。

或许生命本该如此,或许痛苦是人生常态,或许日子就是一天天地复制。

但是摆脱痛苦是本能。

我不断内省,我发现,我以前做事总是以社会和世俗观念为出发点,一切以主流的标准为标准,以世俗的成就为成就。说白了,就是希望获得社会认可,赢得大众掌声。然而山外有山、人外有人,超越他人谈何容易,取得成就谈何容易,比较的结果只能得到更多的挫败感。我们都是平庸之人,不管如何努力,都是从平庸走向平庸,从渺小走向渺小。

当我从内心出发时,我的心境很快不一样。从自己出发,从本心出发,不再跟人比较,不再以世俗标准为目标。所做的事是喜欢做的事,比如在疫情期间我做义工、捐善款,是想要帮助他人,为社会尽一份力,贡献不多,不求回报,我感到了快乐。

端正了看书的态度,不是为了满足饭桌上的炫耀欲,也不是为了写作中的旁征博引,而是为了解疑释惑,印证每一个简单又不简单的道理,一点点地拓展生命的广度和深度,我由衷感到了快乐。

写文章的出发点,不单纯为了出现在报刊上的方块上,也不是为了小圈子里的荣誉感,最主要的是满足了想要表达的欲望。当我能够清晰地表达,并表达得很好的时候,我很快乐。

我努力去获取成绩,这个成绩不是同他人比较的成绩,而是与自己过去比较的成绩。努力迈向更高的层楼,看看生命的所能达到的高度,我珍惜取得的每一点成绩。

这是一个不断寻找自己、发现自己、打开自己的过程，是能量和激情不断激发、创造力不断激发的过程，我获得一个个惊喜，我发现全新的自己。

外面是一个世界，自己也是一个世界，内心的世界很大很丰富。

当世界被打开，生命能量被释放，热力源源不断地被制造，我有了幸福感。



左岸记：空心病是价值观缺陷导致的心理障碍，症状为疲惫、孤独、情绪差，感觉学习和生活没有什么意义，人生看不到希望，终日重复没有结果，生活迷茫对未来没有任何希望，存在感缺失，身心被掏空，不知道自己想要什么。人的价值感来自两方面，一个是外界的，名誉地位财富，一个来自内心，情感认知目标。如果只是寻求外界的认可，那么很容易陷入无止境的攀比，从而迷失自己。所以，除了努力奋斗外，人终究是要寻求到自己生活的意义，内心的安宁，和更充实的自己。

心理成长

