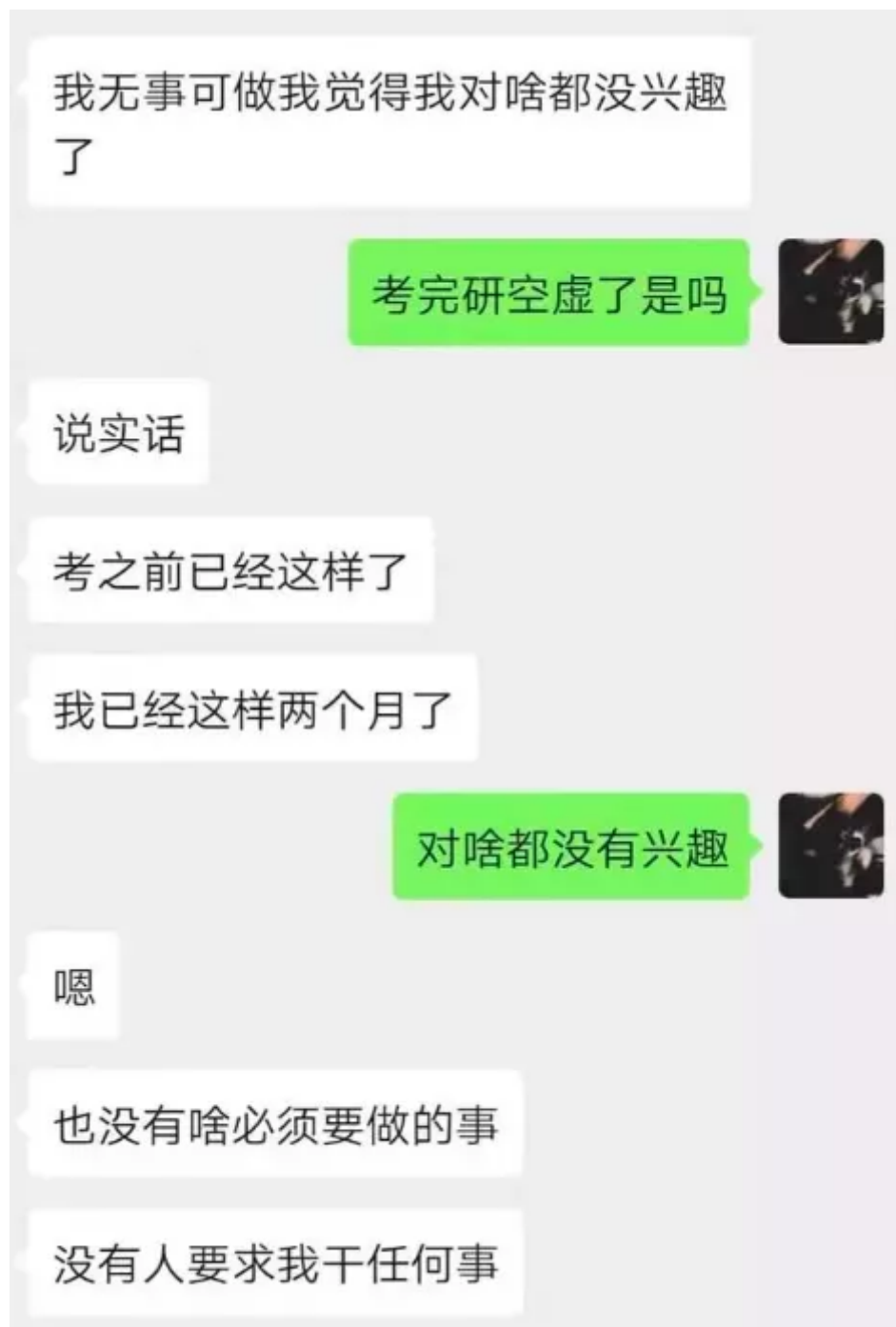


你对生活的空虚感和无意义感来自何处？

每当考研前/放假三天后，找我私聊这种话题的人数就会激增

「怎么办柴桑我觉得我考不上了啊啊，感觉这根本不是我想要的。」

「感觉放假开心两天以后就浑浑噩噩的，不知道该干什么了。」



嗯，我仿佛能理解一点.....

总结了一下大家的共性问题——

不喜欢自己现在做的事，感觉自己干的事没有意义。

但又找不到事做，每天都感觉空虚无比。

尤其是上大学后，简直三天一空虚，五天一怀疑人生。



所以今天我想和你聊聊我的老朋友，也就是这两种我也习以为常了的感觉——「无意义」和「空虚」。

01

什么叫做无意义感呢？

Knowyourself 曾做过一个调查，发现有 80.17% 受访认为生活的意义重要，41.45% 表示没有意义的人生不值得过，但认为自己生活「很有意义」的人只有 9.49%、认为「有意义」的有 39.06%。

也就是说，另外一半的人都是觉得自己的生活缺乏意义感的。

这种无意义感的体会，首先体现在做任何事情都缺乏动力和激情，什么事都觉得将就一下就好，不做也行，做好了也没多大用，即使苟且，内心波澜也不大。

而那些几乎不追求人生意义的人，就算健康状态一开始是正常的，但身体也会先调动自己处于一种「炎症反应状态」，从而影响未来患病的风险。

我在曾经写作的过程中也感受到了这种无意义感，之所以觉得没有意义，是因为我既没有纠正别人错误认知，也没有改变别人的成就感。

写作本身倒是不痛苦，知识我已经掌握得相当熟练了，一天写一篇还能选题不带重样的。我的痛苦来源于「无法纠正别人的认知」和「遭受无根据的辱骂与质疑」。（每个写作者应该都经历过吧）

我甚至感觉不太快乐。这种感觉让我相当矛盾。

因为，我觉得做着有意义的事应该是快乐的啊。

说起「有意义的事」，你是不是也感觉过着有意义的生活会很开心呢？

但通过一些研究和我的亲身经历，我想告诉你的是，有意义的生活不一定就快乐。

Lane 等人做了一个研究，在他们 2018 年发表的一项研究中，他们调查了 400 名大学生对「追求学位」和「追求社会关系」为意义的追求程度，与他们心理状态之间的关系。

研究结果表明，至少在以追求学位和社会关系的这两个人生意义上，想要过「有意义的人生」，既会带来快乐，也会带来痛苦。

你感到现在的生活没有意义，是不是因为把「人生的意义」和「快乐」联系得太紧密，所以在追求意义的路上感受到痛苦，才产生了困惑呢？

虽然明摆着经历一些愉快的事情和体验能帮助人们获得更多意义感，但许多人也忽略了追求意义的过程从来都是不可能只有愉快的。

那么，我们在质疑这些意义的时候，实质上是不是在质疑这些意义带来的痛苦？

质疑「自己做的事有没有意义」，又去困惑「人生的意义」。那这个困惑的本质，有没有可能其实是对痛苦的回避和否认？

所以说产生「无意义感」，可能本质上是在质疑追求意义时带来的痛苦。

但你得知道，想要过「有意义的人生」，就是既会带来快乐，也会带来痛苦的。

Emmons (2003) 在研究中曾指出，当人在追求重要人生目标的时候，生活才会有意义。而快乐感本身只是意义的一种主观体验，并不能代表意义感本身啊。

当明白这一点后，能感到痛苦其实也不算是坏事吧。

lane 他们还借助人际心理自杀理论 (interpersonal psychological theory of suicide) 对数据进一步分析了，发现

——

并不是人生意义的存在本身，而是追求意义的这个过程，更能给人们活下去的动力。

世界上还有许多人没有找到自己的意义，所以其实你不用太焦虑。对意义感本身的痛苦或快乐感知不应该成为你衡量意义感存在的标志，而是明白你正在追寻意义的过程中，就类似一种免疫反应一样。

而且每个人定义的意义一定是不同的，有的人的意义是买一栋大别墅，有的人的意义仅仅是能养一只猫。如果你去多看几部



宇宙或历史的纪录片，就会深刻感受到，我们的人生如此渺小，同浩瀚星群相比只是一粒灰尘。

但正因如此，我们才能够感觉到：

如此渺小的人生，却能够去追寻无比庞大的意义。有时候给我们继续生活的动力的，就是挠破脑袋、磨破鞋底追寻它的这个过程。

不知道你怎么想，但我一想到我的人生会有一万种可能性，我就充满了希望。

比如我在写作那段时间中积累了对信息的敏感，更死忠粉的读者，对文字更高的审美，对骂人功力的精进（不是），这些都是意义。

意义可以是万般样子。所以不要为追寻意义路上的痛苦所质疑自身，这正是你追寻意义的可靠标志。

好，那么如果你仅仅只是双手插兜啥都没干的怀疑人生，那就该来到第二种感觉了——

02

什么叫做空虚感？

空虚感是比无意义感更加绝望的东西，我觉得。

就像在一座被海洋围绕的树叶落光只剩枯槁的孤岛，每天吃着足以维生的罐头，看着千篇一律的景色，什么事都不想做，也



什么事都做不了。

但在我找到事情做之前，也就是大一大二时，我对空虚感的感受是非常深刻的。

像我之前一个考研抑郁的朋友，我是这么解释她的空虚来源的：



加载中...

相比起从痛苦和质疑中产生的无意义感，空虚却更像虚浮的快乐过的后遗症。

大一大二是空虚感的高发期，因为这是相对来说最没有压力的时间段（我觉得学业压力不算压力），这段时间我们可以获取



下课后最大限度的自由，刷抖音、看知乎、打游戏、谈恋爱、追剧追综艺.....

很多大学生应该都有过这种感受吧——

百无聊赖的没课的周末，睡到十二点才醒，刷刷微博回回消息玩手机到一点钟才起床，点了份外卖边看综艺边吃到了三点，又继续刷刷抖音或者打一把游戏到了四五点，玩累了就又睡着，等醒来时刚好日落。

而回忆起今天，你好像干了很多事，但又好像什么也没有干。

此时，无边无际的空虚才慢慢袭来，直到黑夜伴你疲惫无聊的入睡。

空虚到来之前你是意识不到的。只有你无意识的做着一些逃避无聊的事情，比如刷抖音、打游戏、k 歌蹦迪后，才会在时间已逝，却惊觉对刚做的事毫无记忆点时感受到它。

要产生空虚感，有两个前提：

- 1、门槛很低的快乐获取渠道
- 2、没有强迫性紧迫性的压力

互联网发展降低了我们获取快乐的门槛。

抖音背后的万人团队，头条智能的推荐算法，特效百出的综艺喜剧，无时不刻不在讨好着你，我们只需要动动手指，连上 wifi，就可以感受到被精心设计过的快乐。

而改革开放后 90 后生活的年代，也早已没有什么强迫性紧迫性的压力了。

独生子女，用不着背负太多。考不上名校，二本一样可以混；嫌找工作累，就一直考研读博；毕业了感觉毫无竞争力，直接回家父母帮你找找关系也能凑合找到个工作，连食宿都省了。父母那个年代所困扰的物质条件和生存压力我们早已不需担心。

没有什么快乐是需要代价的，没有什么压力是必须背负的。

这样的生活，不能说喜欢，也不能说不喜欢；没有很幸福，也没有多不幸；并不算抗拒，但也没太大激情。

问你到底想要怎样的生活，你自己也不知道。

日复一日，久了，就会渐渐淡化这种感觉，将其视为人生的一种常态。

但从来如此，便对么？（这句话还真是鲁迅说的）

当你突然开始感受到空虚的时候，就像神情恍惚的人被针慢慢扎着，突然就感觉痛了。这也证明你可能被激活了某种「个性」，某种想要「觉醒」的渴望。

空虚的本质是缺乏对生活的掌控能力，而掌控力来源于对生活的体验，对自我的省察。如今的年轻人正是缺少这些，所以只能坦然接受被别人安排的一切，娱乐也是，学习也是，工作也是，人生也是。

每个人对自己想要的生活定义不一样，所以没有人能给你一个标准的解法。

就算我收到过很多读者迷茫的私信，说「我不知道自己想做什么，应该怎么办？但其实我也不知道能告诉你该做什么，可以做什么……这个问题只能由你自己回答。

我只能写出这样的底层逻辑，帮你去找寻最适合自己的答案，而不是直接给你答案。

但我可以保证的是——

探索未知的世界，输入从未见过的知识，再去输出有价值的东西，帮助更多的人，这是绝对会让你感到快乐和意义的事情。至少我就因为做这些事快乐的不行。

罗振宇一直推崇，要做终身学习者，从获得知识、技能、认知的角度来看，我们每个人都需要学习。学习的本质是个通过阅读、听讲、观察、研究、实践等途径而获得知识、技能或认知的过程。

每个人没手机的童年都该沉迷过乐高，乐高极具创造性和自由度的积木拼接法会激活人的想象力和思维力，让人欲罢不能。如果将之类比为大脑发育成熟后的乐趣，那就应该是建立自我知识体系的过程。

做一个终身学习者，就是不断搜集不同形状颜色的积木，构思不同拼接地图的过程，看着自己的知识体系树不断丰满完善，

就能对你现在的生活与工作不断做出解释和调整，那么你是无论如何不会感到空虚的了。

所以，若是空虚，就去试着做个「终身学习者」（Life-time learner）。

现在，我怕的并不是那艰苦严峻的生活，而是不能再学习和认识我迫切想了解的世界。对我来说，不学习，毋宁死。——罗蒙诺索夫

03

简单找回生活意义的小方法

给大家介绍一个非常简单的试验研究（pilot study）~

研究者让参与者填写了几张「生活的意义、生活满意度、心理压力」等的量表，并给了每位参与者一部相机，让他们在一周内拍下 9-12 张他们认为对他们「有意义」的物件的照片。

一周后，大家归还相机并对照片简单的进行一些评价，之后重新填写量表。

通过对前测和后测两组数据的分析，研究者发现，在这一周的拍摄以后，参与者对自己生活的意义更加明朗，生活满意度也明显增加了。

记得重要的是要「为自己拍的照片赋予意义」啊。

比如当我看到这个结论时，我第一想到的是拍我昨天做好的树脂摆件，桌上新买的2020日历，家里的泡菜坛子、我养的小宠物的尾巴.....

想着我想拍摄的小物件，我慢慢感觉身边的没留意过的小事都有趣了起来。

看完这篇文章，不如你也拿着相机拍拍看吧。

04

好了，最后总结一下吧：

1. 无意义感的来源往往是对痛苦感本身的质疑，所以比起对这种情绪本身的怀疑，你应该意识到自己目前正在追寻意义的过程。
2. 空虚感的来源往往是对生活失去掌控感的无力，所以应该做个终身学习者，试着构建自己的知识体系，找回掌控感。

要知道，情绪本身没有对错，它对人类来讲只是一个提醒。

无论是负面还是正面的情绪，它都是为了提醒你「要醒醒了，去变得更好啊」才出现的。

因为不得不说，人真的只有在抑郁的时候，才愿意思考。

