

# 人是不是都需要有至少一个精神寄托？ - 知乎

知 <https://www.zhihu.com/question/268490200/answer/345917400>

匿名用户

Wed Mar, 31 22:52

谢邀，当然需要精神寄托，但是精神寄托千万不要建立在包括爸妈和子女在内的某个人身上。因为别人的状况是不可控。

精神寄托可以让一个人的人生开挂也可以让人瞬间消沉。所以精神寄托要可控稳定广泛。

---

如果你问我那应该寄托在哪里？也许唯一一个不受客观因素而动摇的，就是信仰。我所指的不是宗教一类，而是根据经历而沉淀的坚定不疑的独属于你的那一份精神力量。

不要觉得这是空话。

总有一类人，在面对亲人离世，家庭破碎，工作失败，甚至如果有一天末日来临时，他们也不会倒下，无论他们落魄到什么地步，只要稍作调整就能重振旗鼓，有可能东山再起也有可能再也没有起来，但他们不会惧怕，永远精神饱满斗志昂扬，试想这些人的内心如此坚定的东西是什么？他们的精神寄托真的就是千锤百炼中沉淀下来的自己，寄托于对自己生命的意义的独特定义。

这些关于精神寄托的理解全部来自于在我还很小的时候，老妈给我的建议，原话是：“不要把精神寄托在除了自己以外的人身上，包括爸爸妈妈和你以后的孩子。”

这只是自己的一个解读，我也没有资格说这一定是对的，当我面对困难的时候，我也没有做到这样坚强，我失恋的时候会崩塌，学业事业不顺会灰心，生病了会害怕，但我坚信这个世界可靠的东西只有自己，也把自己生命的意义定义成除非我死了，那么就没有放弃。我会为了生命中出现的任何事情而努力，我能做到哪怕我知道我的生命只剩下最后一秒，我也会努力吸满氧气的，绝不言放弃。

有了这些，我真的没有被这些平凡的困难击垮，并且很快的振作起来，这对平凡的我来说，就够用了。

我们不可能活在自己的精神世界，但把目光多放在自己身上时，起码做到不因为外界的变化而崩塌。要看清一个现实，周围的一切，和亲人谁都不会永远存在，不是让你因此而忽视它们，而是你要接受爱和生命的流逝，把目光集中在自己身上一些，把自我的那一部分看得更加重要一些。

用一个事实说话，我抑郁症+焦虑症，重度偏重的程度，来势汹汹，得过这个病的人一定非常理解这种非人类的痛苦。心理层面的痛苦我就不赘述了，生理上我已经出现了偶尔的幻听，经常的肢体幻痛，全身肌肉震颤，语言功能退化，记忆功能退化等等。但我就是凭着永不放弃的一丝信仰，把自己从死亡的边缘一次次拽回来，从我接受专业的治疗算起，我仅在2个半月后就痊愈了。从此就算抑郁症复发也都是个屁而已。

得过抑郁症和焦虑症的人都会懂，做到这样真的比登天还难。不过靠着我的信仰克服了它以后，平凡的我认为，这一定就是我一生中最痛苦的事了，而且我战胜了它，我真的很骄傲。一起加油哦~