

# 工作理想生活安稳 为何我却总感到空虚?

专家提醒:可能患上“空心病”

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑:

我毕业于985院校,毕业后成功进入了梦寐以求的单位。之前,我一直为拿到这个单位的录取通知而努力,可进来后我似乎并没有想象中那么开心,我不知道这个工作对我的意义是什么,也不是特别热爱它。在别人眼里,我的生活很滋润,父母一直帮我规划着人生,没有走一步弯路,但好像每次达成目标后,我都没有特别开心。现在我感觉人生很空虚,没什么意义,我这是怎么了?

## 北京市职工服务中心心理咨询师解答:

这种迷茫的感觉,每个人都会经历。会迷茫的人,才会思考自己的人生,思考生命的意义。从这个角度来说,你比一般人更优秀。从你的描述来看,或许你患上了很多优秀人士都可能患的“空心病”。这不是一种生理上的病,而是心理上的一种空心感。“空心病”有两大典型特征:其一,外在条件特别优秀,尤其是学业和事业上。其二,内心感觉到空虚、迷茫、人生无意义感。

为何会出现这样的情况?有可能是你一直背负着父母的希冀,成了承载父母期望的“空壳”。正如你自己讲的,你的生活、你的学习、你的工作都是父母替你规划好的,他们选择的学校、专业、单位是他们喜欢的,不一定是你自己热爱的。从某种角度上来说,这是一种思想占据,你的心被父母的思想占据着,逐渐没有了自己的想法与兴趣。小学就规划要上什么高中,大学就规划要进什么单位,你感觉有动力、有目标。可进入单位后,父母没有再替你规划了,自己就迷茫了、空虚了。没有父母的期许在前

面,你甚至不知道自己想去哪里走。

其次,你的生活充满了竞争压力,缺少了一些真情实感。“空心病”归根结底是价值观的缺失,即一个人不知道对于自己来说什么是重要的。价值观,看似是理性的思考,却跟情感关系有着紧密的联系。其实,人的终极意义感,来自于自我和他人的关系。当一个人感觉到人生虚无,毫无意义的时候,多半是他的重要关系出了问题。很多患“空心病”的人,缺乏对他人的情感的投入与关注,一味扎进奋斗与竞争中,他感觉不到自己需要和他人有什么关系,逐渐地也与世界没有了什么关系。

当然这并不是你的错,长期以来,你一直在为父母的期许而奋斗,所以你觉得你最大的意义就在于打败他人,赢得胜利。在这种目标驱动下,你很难和别人建立亲密的、真实的人际关系。一旦有一天,竞争减弱或消失了,排山倒海的空心感就来了。

## 专家建议:

了解了“空心病”的成因后,我们就能对症下药,找到缓解方式。面对“空心病”,最重要的是我们需要将自己的心(思想、情感、爱好)放回自己的身体里,使自己的身体与心理充分连接,使自己与世界充分连接。

那么如何将心放到身体里呢?想要重拾生活的意义感,有一个先分离,再连接的过程。首先,你需要区分什么是你想要的,什么是别人让你要的。这个探索过程并不会很舒服,毕竟固化思维占据长达二十几年,他人的愿望已经和你的愿望黏在一起了。目前,你不知道自己想要什么没关系,你可以试着写下你不想做什么。然后每天自我觉察,记录自己做

什么事情的时候会倍感快乐,或多接触一些除自己本职工作外的东西,如演讲、修图、吉他、画画等,把自己做某件事的心情、精力、时间记录下来。久而久之,你就会知道自己想要什么,发展出自己的愿望来。

其次,用自己真实的感觉去触碰世界。可能会感觉到痛,但每一点痛,都将勾勒出一点你眼中真实世界的样子。自己不喜欢就是不喜欢,不用强迫自己喜欢(但在职场,还是需要职业素养)。把之前自己喜欢的,想要的或讨厌的都清零(之前的这些可能都不是你的),主动尝试新事物,去体验你的生活。然后带着自己觉察出来的爱好与愿望去生活,去工作。

最后,有意发展竞争之外的关系。如今的社会,竞争是客观存在的,但竞争并不是人们唯一与他人交流的方式,“赢”也并不是人类唯一的需要。我们可以主动去结交一些朋友,一两个好兄弟,或交女朋友。去体验为他们付出的感觉,也享受他们给你的惊喜。让自己内在情感流露出来,你就越觉得你的生活充满意义与期许。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

本版邮箱:zhoumolvyou@126.com

## 体育运动 成老年人生活新风尚

打完一套太极拳后,75岁的孙丽珠手中拿着一面五星红旗,跟着人群开始了徒步登高活动。她健步如飞,在步道上快速穿梭,完成近5公里的距离后抵达终点,并在签名墙上写下了自己的名字。前不久,全国新年登高活动在贵州省安顺市普定县秀水生态体育公园举行,以孙丽珠为代表的一批老年人成了活动队伍中的一道靓丽风景。

“虽然我每年都会参加不少徒步和登高活动,但这次不一样,在新冠肺炎疫情时期,大家做好防护的同时一起享受户外运动乐趣,非常特别。”孙丽珠说,她发现体育运动已成为老年人生活的新风尚,越来越多的老年人参与到了打太极拳、跳广场舞等运动中来。

3年前,孙丽珠开始练习太极拳和徒步。此后,这两项运动成了她每天的主要生活方式。“3年前老伴走了以后,体育运动成为我锻炼身体、打发时间的好方式,我还因此结识了一帮好友。”

“国家富强了,人民群众生活好了,我们老年人才有意识、有时间来参与体育锻炼,通过提高身体素质来更好地享受生活。”参加活动的63岁普定县居民程明全说。

近年来,以安顺市为代表,贵州省大力实施体育设施建设,全力营造全民健身的运动氛围,为群众参与体育锻炼创造了良好条件。

安顺市体育局副局长王华介绍,安顺全市有公共体育场馆5个,室外运动场所5829个,健身步道120余公里,生态体育公园7个,社区路径工程299个,人均体育场地面积1.8平方米。全民健身组织广泛建立,有市级体育单项协会20个,县区协会53个,全民健身活动站点201个。

“现在太方便了,无论是开展太极拳还是徒步等运动,我们可以到体育馆、体育公园、健身广场等各种地方。”程明全说,2018年退休后,他的生活基本都与体育运动相关。

“参加打太极拳、徒步等体育运动以来,我不仅没有感冒过一次,连困扰多年的风湿病、关节炎都慢慢好了,我要继续锻炼下去。”他补充道。(新华)

## ■ 健康服务



## “数九寒天”注意多加些暖性食物

“小寒连大吕,欢鹊垒新巢。”《中国天文年历》显示,北京时间1月5日11时23分迎来“小寒”节气,标志着一年中最寒冷的日子——“数九寒天”到了。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,每年公历1月5日左右为“小寒”,它是二十四节气中的第二十三个节气,也是冬季的第五个节气。冷积久而寒生,“小寒”表示天气寒冷,但寒气尚小,还未达到最冷时节,再过半月“则大矣”,也就是进入“大寒”节气了。

“小寒时处二九,天寒地冻北风吼。”在一般年份,“大寒”要

比“小寒”冷,但在气象记录中,也有“小寒”比“大寒”冷的时候,“小寒胜大寒,常见不稀罕”。到了如此寒冷的季节,河流冰封,土壤冻结,加之北方冷空气不断南下,天地万物,一片寂寥。

虽然“小寒”标志着严冬的来临,但寒到至极便是即将回暖之时。对大自然敏感的生物界开始萌动:冬阳淡淡,瘦梅先发;雁思北乡,鹊始筑巢,连山林中的雉鸡也开始鸣叫起来。

传统医学认为,寒为阴邪,最冷之时阴邪最盛,因此“小寒”是进补的最佳时节,但要针对自

身的健康状况和体质,不可随意进补。

罗澍伟建议,一般人只要注意日常饮食中多加些暖性食物,如羊肉等,以防寒冷气候对人体的侵袭就可以了。养生要顺应自然界收藏之势,使精气内聚,以润五脏。由于“血遇寒则凝”,患有心脑血管疾病的年老体弱者,应格外注意日常的防寒保暖。中青年人要坚持规律生活和适当的体育锻炼,“冬天动一动,不闹大小病”。平时还要保持乐观豁达的心绪,静神少虑,身心愉悦度过漫长的寒冷冬季。

(周润健)