

空虚及其应对

朱美云

现代人因种种原因，空虚的问题日益严重，生存的无意义感已笼罩着很多人的心灵。笔者把因“灵魂”空虚而导致的心理问题称为“灵魂”空虚症。

“灵魂”空虚是指精神贫乏或无寄托或寄托失落。“灵魂”空虚症可分为3种：精神贫乏症、精神无托症、精神失落症。

①精神贫乏症：是因精神贫乏而导致的心理问题。精神贫乏是指精神活动或精神活动内容很少。人的内心是需要充实的，且是需要丰富多彩的。如果没有追求和挫折，没有七情六欲，人的精神就会因贫乏而苍白或枯萎。这就像人体一样，长期缺乏食物，或长期只吃一种食物，最后都会生病。如：一位极其富有的全职太太总觉得活着没意思，且总是无法摆脱由此而产生的痛苦。她说：人活着有什么意思？成天无非就是吃饭睡觉，和其它动物比没什么本质的区别。如果和别人比，我无非就是吃得好一点，闲的时间比别人多一点。人反正都要死。我觉得早死比晚死好。究其原因，是她什么都不需要做，终日慵懒倦怠，百无聊奈。从形式上看，这位太太是患了“抑郁症”。实际上，她是因精神贫乏而抑郁的。

②精神无托症：是因精神没有寄托而导致的心理问题。精神无托是指有精神活动，甚至精神活动的内容还很丰富，但这些东西没有“靠”处，没有目标，没有中心，就像一艘满载的轮船，终日在努力地航行，但它不知道开向哪里，更不知道在何处靠岸。如：一个人拼命地看各种报刊杂志、电视电影，又在网上收集整理上千万字的种种资料，还去参加了志愿者活动等各种各样的活动，人们问他为什么这样，她说她没想过这问题。几年后，她发现自己一无所获，并开始自问：我做这些有什么意义？回答是无意义。既然做这些无意义，哪该做什么呢？自己无法回答。从此开始无所适从，长久郁闷。

③精神失落症：是因精神失落而导致的心理问题。精神失落是指某种追求失败或某种梦想落空而导致的一种失望状态。如：一位虔诚地崇拜某功的先生，把所有时间、精力甚至钱财都用在学功、练功上，期待着有一天能飞升。当得知自己和功友完全是被蒙骗后，整个精神失去了方向，终日叹息，不知该怎样活下去。

另有一种空虚症主要是因欲望过足导致的，笔者称之为欲望过足症。它可分为欲望偏低症、欲望速足症、欲望疲劳症等。

①欲望偏低症：是因欲望相对偏低而轻易满足，从而导致的心理问题。如一个人只求有吃有穿，当长期的丰衣足食后就觉得自己已经活够了。

②欲望速足症：是因欲望很快得到满足而导致的心理问题。如：一个人长期暗恋一位美女。当后来这位美女反向他求爱而且他还同时被几位美女穷追后，就觉得美女其实并没有什么，老和她们在一起做爱也没什么意思，于是逐步开始讨厌、回避女人，最后竟成了恐惧美女的人。

③欲望疲劳症：是因欲望多次或总是或长期得到满足而导致的心理问题。如：一个人总想得到单位的表扬。当获得太多的表扬后，就对那些表扬感到“疲劳”“厌倦”了，并由此逐步产生了生活无意义感。

对于“灵魂”空虚症的应对，笔者主张应进行“灵魂”修塑。其中最主要的是“内心充实修塑”。

内心充实是指在物质上或精神上始终有自己明确的理性的稳定的追求或依托。

具体标准如下：

1、总有自己的努力方向和奋斗目标。

2、总有自己的考虑打算和实际行动，总有自己的时间安排和要做的种种事情。

3、把主要时间、精力和心智都集中在了他们的追求上。总感觉时间过得很快，甚至不够用。

4、是自己真正的主人。为了自己的追求，可以适度放弃大众生活的某些方面，但不会轻易放弃自己的追求；很注意别人的评价但不是很在乎别人的评价。永远生活在自己的追求之中，始终拥有自己的一片天地，整个精神是有寄托的，整个生活是有意义的，整个人生是充实的。

对欲望过足等欲望因素引起的心理问题，笔者主张应进行“欲望适度修塑”。

欲望适度是指某种欲望的程度不过高也过低、多种欲望的比例不矛盾不失衡。

具体标准如下：

1、其主要欲望，是不能轻易达到的，但又是经过一定努力确能达到的。

2、其多种欲望协调平衡，主次分明，相互促进。

3、其欲望都能做到因时而高低，因时而存无，因时而转移。

4、总是保持积极进取、不断奋斗的生活态度，总是拥有较强的源源不断的动力。

5、不会因欲望的不能实现而痛苦不堪，也不会因欲望的终于实现而狂喜不已。其状态是：永远在努力，常常都满意。

如果人们能做到内心充实，欲望适度，生存的乐趣和意义感就会持久保持，而无意义感就会自然消失。