

问题：与他人尤其与父母、好友相处时常感觉痛苦、压抑，无法建立可持续性的亲密关系。

不想逃避了，该怎么办？

你知道哺乳动物为什么会断奶吗？

因为幼崽没有牙齿，所以吮吸的动作对母亲没有痛苦——甚至还挺舒服的，再加上涨奶很痛，所以母亲是很乐于喂养幼崽的。

但是等幼崽慢慢长出牙齿了，同样的动作就会对母亲越来越疼痛，以至于母亲会拒绝小崽子们继续吃奶。

于是就断奶了。

说这个是什么意思呢？

意思是子女和父母的关系最复杂的地方，在于子女和父母都在变化成长——尤其是子女变化大。

这会导致很多本来习以为常的老习惯，会因为一方的变化而变成一种痛苦。

就像断奶一样，这其实是一种“你需要有所改变，进入下一阶段”的天然信号。

没有痛苦，就没有勇气，没有勇气，就没有动力。

你只是需要把这个动力控制在建设上而不是破坏上。比如，你可以把动力放在排除万难坚持学习提升好离开家乡去闯荡上，而不要放在跟爹妈吵架上。

放在后者上面，你很有可能会成功的吵到 ta 们闭嘴。但这就是这番痛苦最后结出来的果子。

放在前者上，你却有可能增长能力、见到更大的世面、有更丰富的人生。

换句话说，相对于“努力到超脱”方案，“吵到对方闭嘴”方案把痛苦给浪费掉了。

让 ta 们吵，被吵到痛苦的时候，不要去恨恨地想“为什么父母不能接受我如此平庸”，不要用报复、威吓让 ta 们“知道厉害”而“闭嘴”，而要去想自己为什么没有足够的技能去找到足够好报酬的工作让 ta 们吵不到自己。

去加紧学习技能，去练功夫。

编辑于 2021-07-06

<https://www.zhihu.com/answer/1980754643>

评论区：

Q: 答主的产文思路——忽略情绪，提升进步

B: 没有忽略情绪的意思，是要引导情绪往好的方向释放。

C: 我无法理解提升自己的目的是为了不和父母吵架。

不跟父母吵架是因为吵架解决不了问题，而提升自己的附带好处之一就是可以避免这种争吵。等见过更大的世界再回看这个问题时会发现这其实不是什么大不了的问题。

D: 无法理解是因为理解错了。作者是说，痛苦代表事物有矛盾了需要进一步发展了；痛苦带来动力，人应该把动力放在提升自己(以解决矛盾)上面而非和父母吵架上面。提升自己是目的，不和父母吵架只是这件事上面顺带的。

---

Q: 痛苦是如同咖啡一样的存在，它本身可以是中性的，那么你打算如何对待它呢？

是你的这个如何决定了你。

解决痛苦第一可以收拾内务。第二可以去做一件不折不扣的善事

<https://www.zhihu.com/answer/2793932552> (#痛苦问题#)

人痛苦追根溯源的原因只是因为人难以接受自己只是历史的客体，历史的仆人

<https://www.zhihu.com/answer/2626886968> (#痛而不苦#)

---

Q: 这篇可以联系 <https://www.zhihu.com/answer/1413609374> (#懒散#)

毒打带来痛苦，痛苦带来勇气，勇气带来动力。

勇气不是害怕去做，而是害怕不做，别打麻药，多练功夫。

---

Q: 这也许是同类的问题: <https://www.zhihu.com/answer/1888967734> (#指马为鹿#)

---

更新于 2023/9/13