

#暴力债#

问题：应届毕业生，毕了业找不到工作，天天被家里人骂，心情低落，我性格又内向，面试几次都失败我该怎么办？

家人骂你的根本原因并不是你找不到工作，而是你没有给 ta 们希望，让 ta 们感觉这是一个死循环。于是 ta 们本能的想要加入某项投入不大但势必会造成变化的要素来打破这个死循环。

死循环死循环，关键在一个死字，你稳定在一个毫无输出的状态而且还非常舒适，ta 们替你想都觉得你可以无限的这样舒服的循环下去。

要想消灭死循环，必须把死循环的体验变得人无法承受的不舒适，这样才能消灭死循环。

骂不但不花钱不花体力，还可以舒缓和发泄自己的挫折感，而效力又很强烈，所以成了很多人的首选，如此而已。

要解决这种问题，主要是两条：

1) 立刻开始分担家务。

买菜、做饭、扫地、修理、整理。家里多出了一个劳动力，如果整体收入没有提高，那么整体生活体验总要提高。

而分担家务作为成果看得见摸得着的付出，可以清晰的传递“我不会无所作为、自陷无产出的死循环”的决心。

很多人其实嘴上说过类似的话，但是只是嘴上说，手上没有行动，家人没看到可见的实际成果，反而会加倍刺激家人的焦虑——因为如果你真是没决心所以陷入死循环，ta 们还可以指望你哪天突然奋发图强焕然一新，结果你已经有了明确的决心还是这个死循环的样子，ta 们怎么能不加倍焦虑？

所以，要想抑制家人的焦虑，一头要少说豪言壮语，另一头要立刻开始交付一些无可否认的成果。

这其中，修理、整理——这包括物品的整理和个人面貌上两个方向——最为有效。因为这会呈现出一种“精洁利落”的状态，这本身就是一种欣欣向荣的样子。

镖头腿伤了暂时走不了镖，但 ta 天天在磨刀修车打熬筋骨，镖局上下自然心安——ta 肯定很快重出江湖。

如果你东西乱七八糟，自己衣冠不整、生物钟混乱，你想要 ta 们不焦虑，你自己想想靠谱吗？

2) 多出门跑动。

这个不是指出去玩，而是指搜集现场情报，参加必要的培训。

家人希望看到你对你的问题抵近侦查、切实研究，而不是畏敌如虎，躲在大帐里“运筹帷幄，决胜千里之外”。

很多小孩子在这里犯了一个严重的错误，就是找不到工作仅仅用“埋头在家自学”来努力。这个看上去似乎逻辑很通，但是对家人反而会提升焦虑水平——如果学习就足以解决问题，那么你之前已经学习了十来年，你没找到工作本身就是“纯学习策略”的一次重大挫折，现在你却要坚持一点不改的继续沿用刚刚才惨败过的策略。

这本质上只是一种无声的逃避。

学习当然总是有效的，但任何挫折都要带来策略上对应的调整，包括学习。

绝不能对挫折、失败毫无方法上的回应，原样的重复刚刚失败过的方法——这本身就是死循环的定义，不是吗？

为什么之前十年的学习没能找到工作，现在这几个月的学习可以？为什么这几个月的学习又没能找到工作，而下几个月一定就可以？

不是不让你继续，你必须要让家人看到这些学习是不一样的，而且你绝不是在借所谓学习回避你的问题。

而最好的手段，就是让 ta 们看到你在不断的去现场观察、去亲身接触你的问题本身。具体来说，就是你还在不断的面试、不断的去行业展会了解情况，以至于家人可以看得到你对行业的真实情况知道得越来越多，在行业内接触过越来越多的人。

你在这个经验基础上再选择的学习目标和计划，得到的支持就会截然不同于完全躲在卧室里“闭关修炼”式的“学习”。

这是个人策略上的问题。

再谈和家人的沟通问题——注意，这是在你在积极实施上述策略的前提下。

这个问题是这样的，你要比较明确的告诉家里人——不要使用侮辱性的、伤害性的语言来刺激你行动。

其原因不是这些手段没有效果——它们坏就坏在有效果。它们在制造一个“用暴力可以取得有效效果”的经验，而这个经验如果得到确立，而且是不断的、反复的被验证，那么你们的关系就会陷入深刻的毒瘾。

暴力的问题不是在战术上无效，恰恰相反，正是因为它有效，它的危害才如此巨大和深刻。

你有责任避免暴力手段取得效果，这不是“油盐不进”，而是在捍卫家庭的未来，是保全亲情。

所以，在你有在行动的前提下，家人动用暴力手段“增强效果”只会反过来逼迫你不能不用明显的消极来回应。

这个原理和 ta 们害怕舒适会向你的消极发出错误信号一样——你也不能用积极来向暴力发出错误信号。

所以，你要坚持一个原则——当 ta 们用了你觉得暴力的表达方式的时候，你会根据理解为 ta 们的意思寻找一个不暴力的表达方式，如果你的总结有问题，ta 们可以和修正，直到双方都对这个新表达感到满意为止。一旦双方对这个新表达达成共识，那么 ta 们要按照这个新表达重说一遍。

重说一遍，你们就当作之前的那个暴力版本不存在，按照新表达来继续回应和对话。

避免对家人使用暴力手段，这是一个家庭长治久安、和谐和睦的根本基础，是根本大局。

因为不顾及这个大局，一个家庭很快会为了应付一个又一个的危机不断的欠下“暴力债”，直到积重难返，家破人亡。

事实上，生存危机对家庭的本质威胁并不是贫穷和疾病，而恰恰是通过对不健康的家庭结构施以重压，促使结构不断的积累暴力债，生成裂纹并促使其生长。

暴力债不光是本金高昂难以赎回，而且是驴打滚的利，迎风晃一晃就碗口般粗细。用暴力债换一些重大危机的解决倒也罢了，问题是暴力上瘾后人会发展到用暴力债这种高利贷去处理一些鸡毛蒜皮的、第二天甚至自己都不会记得的小事。

到这一步，家破人亡的结局几乎注定了。

在你这一代，你就要把暴力债问题解决，到你的下一代，从一开始你就要作为家主，在家里实施“重述法则”，让子女通过大量的重述案例天然的懂得区分暴力叙述和非暴力叙述的差异。

这不但可以避免 ta 们成为受害者，可以保护你自己的家族统绪的战略安全，还可以从根上避免子女在交友、恋爱、婚姻时做出方向性错误的选择。

因为 ta 们从小就知道对暴力债不敏感的人是什么样子，ta 们是不可能和这类注定的亏损源为伍的。

发布于 2024-11-30

<https://www.zhihu.com/answer/44460736197>

评论区：

Q: 突然发现我好像就是这样的[捂脸]

我就是今年毕业的，秋招和春招都没有找到心仪的工作，毕业之后就闲在家里。可能是9a看得比较多的原因吧，几乎就是自发地给自己找事儿做。

每天的生活大概就是早上开车出门送父母上班，然后去菜市场买菜，由于父母中午自行在单位解决，所以我基本上只用做早饭和晚饭，晚上是先把菜和佐料备好，再接他们回家最后做晚餐和餐后洗碗。内务我做得还不够好，只是把自己的房间和衣物收拾齐全，整个家庭的整理还是由我妈负责。

业余时间就在线上各个工作群里找机会、找面试；线下也会去各种场所如网吧、餐厅、奶茶店这种地方咨询。很多时候并不是真的要干那份工作，而就是去聊、去谈，既加深自己对一些行业的认识，又训练自己避免临时怯场。

最后是通过学校的一个关系比较好的老师的介绍，参加了去了他们家乡消防文员的考试，终于成功上岸[调皮]

那一段时间，说实话，感觉家庭氛围相当不错。可能是由于我平常比较叛逆，寒暑假在家也不怎么做家务，所以给我父母一种“改过自新”的感觉？[捂脸]反正我妈在我到外地工作的时候，还偷偷跟我说我爸都有点舍不得我，因为我这一段时间超级乖，他们还想让我多待在家里一段时间[抱抱]

Q: 家庭中暴力债产生机制：施暴一方认为你接下来所有成就是我暴力的功劳，你应该报答至少感谢；承受一方则感受到的是一种完全屈辱的体验。

一方盼着回报，一方唯恐避之不及，希望未来某天得到道歉。

双方纷纷觉得自己受亏欠，时间越久，债台高筑。

Q: 闭上嘴，做家务，真的是第一步，真的是第一步。

就好像一台总是把自己的蒸汽流向“语言暴力”的机器，终于有一天学会把漏气的“嘴”给堵上，然后动力蒸汽终于可以用在“手”上。

不管是清理杂物上架闲鱼，把自己的据点面貌做好，还是出门走走，找一个可以安全从家里撤退的新安全据点。哪一个都比“欠下更多语言暴力债”收益高得多的行动（至少都是净正收益）。

尽快停止把宝贵的动力蒸汽变成对外欠债，尽快学会把动力蒸汽用在优化据点的各项实践上。才能尽快把自身的各项漏水封堵，各项复利尽快滚雪球上轨道。

Q: 看到答主的这篇文章，想起了两年前自己的一系列经历，可惜当时虽然关注了答主，却无法看到答主的这篇回答，或许看到了当时的我也不会读懂。

22年毕业后，因为本专业需要作品集求职，但是当时钻牛角尖，想要去准备一份自己觉得理想的作品集，基本没有参加什么招聘活动就回到家里憋了小半年之久，整个人也不怎么和人交流，处于很颓废的地步，陷入一个死循环，想要找到一份好工作需要一个好作品集，一份好的作品集需要一份好工作。家人和父亲想尽办法让

我走出家门，但是当时执拗的要命，最终还是因为父亲的部分暴力行为（非肢体攻击）逼迫我走出了家门，头也不回的踏上了离家 20 小时的硬座。后来就是和父亲近两年的冷战。

前不久又再次连续遭遇了挫折，自闭一个月，期间翻翻答主的回答慢慢就能理解了，再次爬起才惊觉，是身边的人们对我的爱和我对别人的爱才驱使我变成更好的人，无需委屈巴巴的等待着别人的救赎，也无需怨恨别人，遂同父亲和解。和父亲长谈之后才发现父亲在冷战之后，也试着用行动去理解我曾经说过的话，我也试着去从父亲的话中去理解他长我三十余岁的人生智慧。不再像曾经那样下意识去反驳他。现在想来，或许就是当时自己身上的那种毫不变化的颓废气息才惹得他暴怒，失去理智吧。

昨天和朋友小聚，他说每次见到我都会觉得我在成长，和妈妈的电话里也是这么说，还是有点小骄傲。最近的生活也重新回到正轨，而且规律多了，虽然偶有迷茫，也会为自己的工作而发愁。但是相信会慢慢越做越好的。因为别人都对我很好，我的生活里充满了善意，所以我也要努力做一个对别人有用的人。

谢谢答主的这些回答解惑，也谢谢大家能够交流自己的感受（毕竟人生阅历有限[捂脸]有些回答需要翻评论区结合具体事例才能读懂）

A: 善哉

Q: 当年疫情期间大四在家备考的时候，我妈对我极尽语言暴力，逼得我想跳楼。现在想想可能是她太焦虑了，整天看到我白天起不来，也不好好学。语言暴力真的要不得，给人带来的伤害太大了，特别是最亲的人说出来，像刀子一样插在心上。

更新于 2025/1/3