

(关于矫情)

问题：矫情怎么治？

不用特意治，走出学校社会上摔打一下自然就好了。

“矫情”可以算是“学生病”的一种。在知乎上学生群体居多，所以说这句话估计又要得罪一大片。

但我不觉得矫情是一件多么糟糕的事。

它只不过是在人生比较年轻的阶段经历的一种自然状态。人类学中有个专有名词叫“the rite of passage”。这个中文翻译五花八门，过渡仪式、通过礼仪、通道仪式……其实说的都是一回事。

它指的是社会成员需要一些仪式从一个人生阶段跨渡到另一个阶段，从一个社会角色转换到另一个社会角色。这个过程分为分离、临界 (liminal)、和整合三步骤。

为什么说矫情属于学生病呢？因为学生本身就是一个“临界”身份。

临界是一种中间状态，一种既不能完全归入 A 也不能完全归入 B 的灰色地带。在这种状态下人的身份模棱两可、模糊不清。

“学生”是从儿童期过渡到成年期、从非社会人过渡到社会人的一个中间态。

在这个状态下，一个人是既非完全受父母保护的未成年人，又非完全独立保护自己的成年人。既不是完全生活在家庭的遮蔽下，又不是完全脱离了家庭。ta 没有独立的生活开支，却又有一部分来自父母或打工而来的收入。ta 不能合法的进入婚姻，却又具备了某种婚恋的客观条件。

真是一个非常尴尬的阶段。

“矫情”就是在此尴尬处境下的一种心理反馈机制 —— 以强烈的关注和放大自己的情绪、需求、观点、和情感来获得身处临界状态中的存在感和真实感。

有没有痛？有。有没有忧愁？有。有没有不被理解的委屈和苦衷？有。

有没有夸大？也有。

但是不是因为有夸张就轻看和鄙视这些情绪和表达？我觉得不应该。

因为夸大不代表虚假。

举个简单的例子，一个很怕死的人生病了，医生说你这里长了一个东西。要做进一步检查。这个人就吓死了。你说 ta 有没有夸大？因为 ta 对死亡的胆怯，ta 会把医生的诊断放大，以至于自己把自己吓死。并也不是故意夸大，谁想把自己吓死啊？只不过不同的个性、经历、人生阶段等众多因素导致了 ta 在那个时刻对事实的歪曲和夸张。

但这不代表那份随之而来的沉重是假的。打击和压力是真实的。心里的那份恐慌、站兢、虚弱也都是真实的。

矫情的人，ta 可能只是虚弱，并不是虚假。

不是所有在 liminal 的状态下，在做学生的时候，都会矫情。

这里面有很多原因。可能你的性格比较爽快，可能你有幸成长在一个充分预备了你的家庭，可能你没有那么敏感和多愁，可能你就是比同龄人成熟……

但这都不能作为你伤害一个矫情的人的理由。

你可以讨厌 ta，甚至远离 ta，你没有义务承受 ta 对自己无限的关注，承担 ta 无尽的负能量。矫情的人需要他人的认可和掌声，你可以不做 ta 的观众，不鼓掌。都可以。

然而，因为厌恶 ta 的矫情就去散播关于 ta 的谣言、在众人面前羞辱 ta、在 ta 站不住的时候推倒 ta、对 ta 施以言语甚至行为上的暴力，这些是不可以的。

但这并不意味着你要纵容 ta 的矫情。

一个矫情的人对自己是不确定的，对他人的反应与回馈有极大的需求，ta 的大部分关注都在自己身上，因此 ta 的敏感和痛苦也比一般人来得强烈。这个不需要否定，但也不需要给予极大的关注。

最好的办法就是知会 (acknowledge) ta 的感受，但不 indulge，不火上浇油，不陪 ta 沉迷。

如果你有更大的爱心更多的精力，可以带着 ta 去关注一下更大的世界。可以一起去做慈善、做义工、学习一样技能、或者徒步一下梅里雪山。

不要强求。能不能帮，怎么帮，帮到没有——这些只能看缘分和上帝。

所以对一般人来说，对矫情最好的处理方法，就是等它自生自灭。

平安渡过临界的学生期，在整合阶段获得清晰的社会角色，成为独立自主的社会人，大多时候这种矫情的毛病自己就好了。

编辑于 2020-10-02

<https://www.zhihu.com/answer/1503083238>

---

评论区：

Q: 分离和临界都是什么样子的状态？

A: 这是 rite of passage 里的概念，指的就是一个不当不正，是又不是，有又没有这种模糊态。比如青春期，是小孩又不是小孩，是成人又不是成人。

---

更新于 2023/10/16