

问题：妈妈吃掉了我两颗香菇，我疯狂的辱骂她我把厨房砸了，我这是怎么了？

青少年发育不完全，情绪稳定性差，所以常会对刺激做出远远超出比例的激烈反应。

这是成长过程中的正常现象。先激烈反应，然后面对后果，然后因为沮丧和悔恨形成抑制机制，对下一次反应的幅度做出自动限制，这本来就是成长和发育的正常规律。

你在沮丧状态下的激素分泌，本身就是促进你的情绪管理器官发育的必要物质基础。所以其实没有必要对此过度反应，正常的总结经验教训即可。

不要因此轻易的自我定义“我就是这样的人”、“这是一种治不好的病”。

一旦你走了这条路，原本的沮丧就会被这种自我肯定/自我开解所消解，下一次反应的激烈程度就不会因此获得抑制——你觉得自己没有错、这是你的个性权，或者认定这就是治不了的病，那有什么可抑制的？

你的发育方向就不会是因此感到沮丧和后悔，而是因此感到对社会、对他人的愤怒。

你的行为所造成他人的痛苦，原本应该引起你本能的沮丧和悔恨，此时却会导致你获得“罪有应得”“活该”的快意。

如果你再到网上去寻求一番其他人的共鸣、安慰，进行二次快感榨取，那么这整个过程很可能对你形成净快感体验。

如果事情的走向是这样，那么这件事尽管过程复杂曲折，但最终却会给你快感，这往往会进一步的固化甚至提升你下次发作的激烈程度。

简单点说——

以现在的互联网环境，你想要的所有的思想服务都存在着。

给你叫好的，只要你找，一定有。

说你不对的，只要你找，一定有。

安慰你的，只要你找，一定有。

批评你的，只要你找，一定有。

而且绝大部分都既对你没有什么获取成本，供应也很充足。

这意味着当一件事发生，就它对你会构成净快感体验还是会形成抑制这个问题，你拥有比前代人大得多的决定权。

前一代人没有互联网，最多只有邻居，而邻居是不会随便得罪父母的，所以父母的反应垄断了情绪反馈市场，对你这个唯一的消费者达成了塑造。

但现在你想要什么就能拿到什么，而且基本不限量。

客观上，你自己在决定你自己变成什么样的人。

老实说，这对青少年与其说是一种幸运，不如说是一种挑战和考验。

这其实是给青少年去掉了一层保护，过早的将你们丢进了命运的筛选机。

选对了的，在很小的时候就会飞速的成熟。

选错了的，在很小的时候就会误入歧途。

不像三十年前，家长们只是在子女上大学甚至工作之后才结束自己的影响周期。

现在家长们的交卷截止期提前到了子女们学会自由上网为止——ta 们只有这么短的时间来影响子女自由接触外界信息时的偏好。

一旦子女可以自由进入信息市场，自由选择情绪产品，ta 的预设偏好就会起到关键的作用。  
除非，ta 运气很好，看到一些足以改变 ta 偏好的东西。  
比如现在这一篇。

---

这篇东西，是为了告知了这个事实——

其实你对你自己的发育方向有决定权。

你决定关注谁，决定听从什么，对你的未来有深远的影响。

你想要借助这些外部信源去引导自己确信某个理念一点没错，你一定会达到你的目的，你只是需要面对这样做的客观后果。

你要根据这理念的客观后果来选择理念，而不要在再根据“这个理念有多少人赞同”来选择你的理念。

走后一条路实际上是无意义的——因为一定会有足够的人赞同。

你要主张父母皆祸害，一定会有足够多的人赞同。问题是这之后是什么？

你要主张女权皆恶魔，一定会有足够的人赞同。问题是这之后是什么？

“这之后是什么”才是你需要在意的唯一的决定你立场的要素。

妈妈吃掉两颗香菇，你把厨房砸了，你想要主张这没有错误，只要你努力筛选寻找，你一定可以获得足够的赞同者来同意你什么问题也没有。

问题是，“吃香菇砸厨房没有错”之后是什么？

编辑于 2023-03-09

<https://www.zhihu.com/answer/2928309912>

---

评论区：

Q: 若孩子真的知错了。这懊悔便是进步和成长的推动力。

若孩子先说“虽然我有错，但是我有病啊，但是我痛苦啊，我控制不了自己。”

后面不管是两个香菇，还是妈妈骂人，家庭不温暖，学校不友善，老师不负责，这种种的现象都指向一个逻辑---我虽然犯了个错。但是你，你们所有人，把我逼迫到了这一步，把我逼迫到了为了两个香菇砸了厨房，把我逼迫到要恨人并自毁之地步。接着下结论：我无可救药了！我恨你们，恨这个世界！

自污，自贱的本质，是想逃避罪责，最小成本的搪塞错误。其内心真实话语，猜测一下是这样的：“我没错，我是正确的，要是人们说我错，我便提前自贱到最低，堵住你们的嘴，看你还有什么可说的。”

人要真的知错，就直白认错。也不必多说，记下来，多想想，一步步更改，下一次父母看到便欣慰，孩子长大了。不然就是自己造了个不肯认错并周围人全体邪恶的痛苦牢笼，并终生如此。

A: 这谈不到病

---

更新于 2023/8/5