

问题：为什么现在那么多人把自己的不幸，怪罪到原生家庭的头上？

题目描述：此问题纯探讨。因为“原生家庭”这字眼，最近在我印象出现频率有点高。

我有小孩，我的原生家庭也说不上好不好，成长过程可以说是，顺利但不快乐。自从我知道“原生家庭”这个概念。我做的是，总结爸妈教育上的不妥，想办法改善，避免下一代重复我的不快乐。爸妈做得好的地方，也会吸收调整再利用。加上平日有阅读和写总结的习惯，知晓原理，加以利用。这是我的处事思维。

每个人所经历都不同，指责这种事，对我而言，完全没意义。不排斥对方实质在表达自己情绪用错方法哈~可能我问题表述不当，造成某些知友理解出错，是我的失误。我最近正打算重新学习表达技巧。发出此问，只是想探讨一下这个现象。想了解更多不同的想法。知友可以畅所欲言。如有专业类大神回答，是再好不过的。感激不尽~

你要意识到，“原因”是一个粗糙的概念。

它实际上是两种东西混为一谈的结果。为了浅显易懂，我们引入两个新的概念——肇因和动因。

肇因，是触发事件的起始因。肇因是山顶掉落的第一团雪块，是它顺坡而下，越滚越大，最后引发了雪崩。

动因，是事件得以维持进展的机制性原因。在滚雪球这个例子里，肇因是那第一个雪块，而动因是雪的粘合特性、是重力作用、是山的坡度地形、是积雪的堆积结构。

肇因发动了这个进程、播下了事件的种子，而动因哺育和抚养了事件，使它破土而出，茁壮成长，参天蔽日。

你想要拦住雪崩，去挖掘那第一块雪团乃至去把掷下第一块雪团的人枭首示众，都是无济于事的。

只有出手干预雪的粘性——比如赶在前面洒下大量的落叶，

对抗重力作用——比如装上一串向坡顶喷气的大功率鼓风机，

改变坡度——比如堆出几个沟壑，

改变积雪的堆积构造，比如立刻喷水凝结出几条冰带，

只有直接干预动因，才可以真正的管理雪崩的进展。

你以后要记住——

关注肇因，是为了避免事件再度发生。

关注动因，是为了遏制事态本身的发展。

“原生家庭问题”是什么，是肇因。

你在什么时候需要深刻反思原生家庭曾经有的失误？——在你自己要组织家庭、生养子女，抚养后代的时候。

原生家庭作为一个肇因，反思它只对你的后代有意义，对你的现实意义是非常有限的。

任何时候，你要真正改善你自己当前的处境，尤其是要谋求最好的前途，你都应该把眼光集中到正在起作用的动因上来。

将本该用在管理动因上的精力，放在“惩罚”“追讨”肇因上，会削弱你对动因的管理，让你的现状和前途至少付出机会成本，甚至遭受实际的损失。

因为它是一个无效的行为。

管理事务下一瞬间走向何方的客观规律的总和对你当前的状态是从何时、因何事肇始，坦白说是没有任何兴趣的。

你从哪里来，对它没有一丝一毫的意义。

你现在是要往左、还是要往右，是要走路、还是要坐车，是要继续、还是要放弃——它只在乎这个。

你能时时刻刻清清楚楚、明明白白的分清这两者，并且永远牢记它们各自有什么用，从不自欺欺人，仅凭这一条，你就不可能是平庸的。

于是你自然而然能摆脱对肇因那种耿耿于怀的执着。

一切的肇因，看似是这人那人的功和罪，似乎可以用赏和罚来做点什么，但你仔细想想，会明白“用赏罚来管理肇因、管理同样事件反复出现的概率”是社会管理者的视角，是建立在此事将反复再次发生，而你对此负有管理费责任和权柄的前提上的。

你可以回到一岁重新长大，并且可以干预这次轮回的出厂设置吗？

停止浪费精力在管理肇因上，你在破坏自己真正改善处境的机会——你本该有更多的资源来管理动因的。

---

我发现很多人对这个问题心结太盛，影响了自己对基本逻辑的应用。

看清楚肇因和动因的定义，看清楚原题问的是什麼，不要一触动自己的执念就强行扭曲原文，这是没有意义的辩论。

你的父母十年前做过什麼，做过就没有再继续了，但这个对记忆的执着导致你长期怨恨纠结，影响了你的整个心理结构。在影响你的心理结构这个问题上，父母在十年前做的那件事只是肇因，你时时刻刻坚持不放的怨恨纠结才是持续影响问题走向的动因。

你想去坐时光机穿越回去改变历史进程，这是无效的。

有的人会把“直到此刻父母一直不为此事道歉，并将继续如此”这个长期持续的状态总结为当前仍在持续的动因。这从逻辑上是通的，但这意味着它证实了这规律而不是证伪了它。

如果你的父母此时此刻仍然在做这件事，ta们此刻所做的事情就是动因的一部分。

对于这两种动因，如果你可以干预改变，当然可以改变你现在的状态。

但是，再说一遍，这是证实了这原理、而不是证伪了它。

管理肇因只能用在制止同一问题的再次出现。

这同时意味着这做法对一生只有一次的事务无效和对每周都会重复一次的事情有效。

这同样不叫做证伪了这原理，而是证实了这原理。

溯因和归谬是极其微妙的事务，你们是先在这里犯了错误、才会对如此朴素和直接的道理发生“质疑”。

这原理的有效性是绝对可靠的，任何时候你得出它错了的结论，答案只可能是你在别处犯了错误，而不可能是它失灵了。

因为它是原理性的，直接关联于朴素逻辑的东西，在论证序列中远远的居于底层，其可靠性远远的高于你们对肇因动因划分的准确性。

质疑之前，先看清楚这种基本事实。

---

有一点要害要给你们说清楚，对于精明的投资人来说，ta们是有强烈的习惯去观察你对肇因和动因的把握水平的。

这里说的“投资”，不仅仅是指“对你的事业投入货币资本”这种事，而是多给你一次见面机会，多给你占用一分钟生命的权利，已经是投资。

把握不了肇因和动因的动态变化，没有这个区分意识，或者用对待动因的心态和资源去追逐肇因，而没有把精力的重心绝对的放在动因上，这都是会非常响亮的触动 ta 们警铃的行为。

这不仅仅是会影响你和父母的关系的事情，而是会影响到你一切的关系。

说直白点——人们普遍的不看好总是在追究责任的人而不是直接防火防盗的人。

这个是你辩破大天也解决不了的问题。

而绝大多数的人生问题，都来自无人对你持乐观态度而发生的普遍疏远所造成的被动孤独。

你若广受欢迎，前途似锦，“原生家庭犯过什么错”对你就几乎没有什么影响——它甚至会成为“造就了你的值得感谢的磨难”。

而你要走到广受欢迎、前途似锦这个安全地带，过于执着于追究原生家庭的责任是不会起到多少正面效果的。

这么说吧——一个原本对你比较亲的朋友，不太会因为听你有理有据的“原生家庭如何毁了我”的论证而对你更加亲近。

ta 们心里的第一念头，是“我在将来会不会成为你下一个溯源的目标”。

ta 真的有把握比你的父母得分高吗？

编辑于 2021-10-15

<https://www.zhihu.com/answer/2171205412>

---

评论区：

Q: 因为人活着，要的不仅是解释，而是解法。

---

Q: 这个说法从原理上是错的。

楼上说“心理学主张追根溯源，是因为治疗创伤、需要先了解并接纳创伤的源头，但心理学不鼓励个体把治疗的责任都甩回原生家庭上”，这是对的。但问题在于，“停止向原生家庭追讨责任，转而从管理自己”也是个巨大的错误。

转换成你的概念，“管理肇因”永远比“管理动因”重要得多，只是这里的“管理肇因”并不意味着你要喋喋不休地去声讨原生家庭——必须清楚一件事，“肇因”是持续生效的。你生活在世上一天，这个“肇因”就会生效一天，如果不解决“肇因”，那么无论在“动因”上做多大的努力，它也会把你拉回老路上去。

回到心理学上说，在大多数情况下，“逃离原生家庭”都是治标不治本的权宜之计，“面对原生家庭，至少作出努力去改变”才能解决问题。换言之，要直面肇因、分析肇因、感受它对自己造成的影响、思考怎么解决它，这比改变动因重要多了。肇因如果能被解决，其他问题自然会迎刃而解的。在这种理论下，“管理动因”所能做到的，无非就是为“管理肇因”提供一点动力——否则有很多人是没有足够的心理能量去面对肇因的。

啊，不过喋喋不休的指责也算是“逃避”的一种来着，你指出的错误做法确实是错的……

B: 同意这位答主的说法，肇因是持续生效的，必须要面对面对原生家庭，直面肇因，分析肇因，认识到它对自己造成的多大影响，这比改变动因重要的多，因为这是你造成现在处境的根本原因。但是对于对原生家庭喋喋不休的指责，这确实是错误的，因为这原本就是逃避和自身也懦弱的借口

A: 持续生效的 就不叫肇因了

---

Q: 赞同“个人应该承担起自我成长责任”。

反对“理解肇因没有丝毫意义”。

心理创伤太严重的情况下，治疗情绪问题需要以“理解、接纳自己的情绪及其由来——理解原生家庭问题”。理解肇因只是为了帮助个人自我接纳、自我治疗。我是读这个专业的，我不能闭口不言，请理解。

A: 我的话是“理解肇因没有意义”？

Q: “原生家庭作为一个肇因，反思它只对你的后代有意义，对你的现实意义是非常有限的。”

A: 你在补弱

Q: 我是担心没有心理学常识的病人被误导了、耽误了病情，没有别的意思。

A: 对“病人”仔细的梳理父母是怎么造成了 ta 们的苦难，这到底是一种治疗还是一种进一步的毒害，还难说得很。有何确切的依据认为这是一种改进？

B: 我觉得您这也是动因管理，改变的是人持续低落的情绪和造成这种情况的结构。

C: 那按您这样说的话，管理动因的操作是管理肇因，那就和原文的意思冲突了。

D: 正确认知肇因是一种动因管理，和肇因本身无关，和你如何认知有关。

A: [赞]

---

Q: 美国 UAB 治疗偏瘫的康复治疗案例大概就是说明答主此观点最好的例子，那个女孩不能使用受伤的右臂的肇因是因为脑中原先控制右臂的部分脑损伤，而最终能再次使得受伤右臂恢复则是

因为把脑里的其他部分调动起来完成了原先脑损伤的功能。原先部分的脑损伤谁也无法复原，但我们最终想要的是功能重新实现罢了，至于损伤，这重要吗？

成为一个健全的人，拥有坚强的人格，首先就该抛弃之前那个老是抱怨改变不了的痛苦事实的念头，其次就是切实地持之以恒的为改善现状而努力。毕竟已崩解的雪崩和没有雪崩都没有危害性，不是嘛。

Q: 人是有可塑性的。归因是为了明白事情发生的原因，思考确定事情的走向，而不是固化在这个原因上，发泄情绪和怨念。“知情”方能改变，“主观能动”是个好东西。

Q: 建议补充一下有时候肇因同时也是动因的情况，很多人反对意见都是建立在这个点上的。

A: ta 们的反对意见是建立在绝不放弃自己的“追索权”的前提上的。

觉得这是损失，怎么也要避免。

Q: 可既然躲避不了，那就不能不忍受。遇到命运注定要你忍受的事，你光说受不了，是软弱和愚蠢的。——海伦《简爱》

Q: 第 54 行字，第 5 个字“费”好像是多打的字。

A: 这个定位法太麻烦了，而且依赖于屏幕大小

Q: 好的，多谢提醒。下次以“段落”作为竖向定位单位，“字数”作为横向定位单位。

祝你开心。

Q: 表达一下自己对于这句话的理解，来加深对于肇因和动因的理解。“如果你的父母此时此刻仍然在做这件事，ta 们此刻所做的事情就是动因的一部分”

这个是动因的一部分，因为防止父母对自己产生重复的持续的消极影响是自己可以掌控的一部分。第一次也许无法预防（肇因）但是第二次再次出现这种行为，你是否可以首先先采取和父母沟通的方式？清晰表达自己的态度和观点？如果沟通无效，是否可以通过自己努力，可以在未来独立，降低和父母的接触频率，以及降低他们可以对你人生带来的影响？父母是无法选择，但是面对这种情况，你的行为模式可以选择。你没有改变你的行为，没对你的动因进行管理，所以他们可以持续地影响你。所以说，这是动因的一部分。

Q: 愿意去爱和学会原谅哪里是在放过 ta 人呢，其实是在救自己。