

问题：自己知道自己控制欲强应该怎么改变？

“大众心理学”里其实有一个非常吊诡的误区，就是误认为“症状”就是“诊断”，就是“病因”。

你为什么情绪这么低落？因为你有抑郁症。

你为什么这么多要求？因为你控制欲过强。

你为什么不能静下心来学习听课？因为你有多动症。

你为什么从战场归来总是做噩梦？因为你有 PTSD。

这是完全错误的、甚至是没有意义的“归因”方式。因为它根本就不是“归因”，而只是“取了个名字”而已。

这就像“你为什么走路一瘸一拐”，诊断的结果是“因为”你“下肢功能障碍”。

“因为”个头啊，“一瘸一拐”就是“下肢功能障碍”啊！

但是，把问题做了一个“专业的命名”，给人一种似乎得到了“某种程度的解决”的感觉。

最严重的后果是——因为给了这样一个“专有名词”，给人一种“有一种专门降服它的药物/疗法”的感觉。

就像西游记，只要叫出了妖怪的名字，就知道要请哪位菩萨了。

遗憾的是——“头疼症”可能有一百种原因，其实可能是一百种不同的病的共同结果。

甚至，自诉头疼，还有可能根本是一种幻痛——就像内存溢出、排线短路、显卡故障、CPU 过热，症状可能都是“花屏综合症”一样。

你并不能因为症状都出现在屏幕上，就认定是屏幕的故障。

这也是自我认知调整最复杂的地方——它对于绝大部分人而言，其实是一种远超想象的复杂活动，其超出直觉推断的复杂度，就跟你们看着完全不懂计算机的人根据蓝屏乱猜没有区别。

既然蓝的是屏幕，那就买个新屏幕换上，但为什么新屏幕也还是蓝呢？

“控制欲强”、“沮丧”、“焦虑”、“忧郁”其实和“蓝屏症”几乎是同一性质的“诊断”。

与其说是诊断，不如说是将不规范描述转化为规范描述的一个翻译过程。在这一步可以说根本还没有任何的诊断可言，没有包含任何结论。

要往前迈一步，从“焦虑”推进到“xx 性焦虑”，才算是开始做出了一丁点结论。

同样道理，仅仅“控制欲强”其实是不足以得出任何结论的。

例如，看着自己的孩子摇摇晃晃在翻阳台栏杆，大声怒吼着不顾 ta 的哭喊一把揪住 ta 的后脖领把这小兔崽子拽下来，算不算“控制欲太强”？

这在被拽后脖领的、完全不理解凭什么要“这么不讲理”、“这么粗暴”的被拽者的人视角，当然是显而易见的“控制欲过强”。

但是在拽者的视角看来呢？控制欲就是再怎么不强，还能“再低一点”吗，再低一点和植物人何异？

这正是子女们和父母们最大的认知落差。

其实，那些“控制欲很强”的父母，几乎每一个都站在“我还能再松一点吗”的底线上了。

你们觉得“极强”的“控制欲”，都是父母们极力放松了自己的“控制欲”之后的底线版了。

恰恰因为是底线，所以极其强硬，半步也不能再退。

哪怕再退半步，哪怕再放任你有一丁点的不服从，ta 们闭上双眼不是梦见你们血淋淋控诉，就是梦见你们沿街乞讨遭人冷眼的惨状。

半步都无法再退了。

在亲子问题上，真正的问题并不是父母们的“控制欲”太强，而是 ta 们想不清楚底线在哪里。这是一个根本的信仰问题，一个根源性的“缺少乐观的预期”的问题。

在不改变一些超越理性的、信仰级别的预设的前提下，这一个问题坦白说其实是无解的。

因为击溃这份乐观的，正是理性本身。

当你自己理性发达到这个成熟度，你自己见识了足够的悲剧案例，让你自己保持足以让人不觉得“控制欲强”的乐观，你也会觉得是你自己理性所不允许的强求。

“明明就是有极坏的可能，如何自欺欺人的说一定不会？”

这要求的是一份“非理性”的乐观。

其实引号可以去掉。

问题是，“非理性”，你“乐观”得了吗？

悲观的人如何能变得乐观？

<https://www.zhihu.com/answer/557697304>

运气极差的人该如何从头开始恢复运气？

<https://www.zhihu.com/answer/1481010073>

编辑于 2021-05-16

<https://www.zhihu.com/answer/1668314847>

---

评论区：

Q: 这篇文章被我们老师当做课本来讲了

A: 嗯？哪位老师这么有眼光

---

Q: But how? How?

I need your help, Master.



Q: “明明有极坏的可能”，这点是无论如何也乐观不了的。能够乐观的，是真的出现了极坏的结果，也可以认为是一种福报吧。我想父母的线该立在接得住那份极坏的结果上。

B: 世界上最不紧张的人，并不是功夫最好、选择余地最大的人。而是相信无论出现什么样的“意外”、“失误”，哪怕一时有各种痛苦和损失，但兜兜转转最后结果一定是好的的人。

---

Q: 非常感谢最近集中回答的亲子问题，读完后感觉在养育孩子上有了知识骨架和信心。

A: 真正的骨架，这里是不让说的。可惜

---

更新于 2023/10/16