（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