

杂文 | 你抱怨生活难，长辈忆苦堵嘴：一种安全却畸形的思维

JokingKong · 2026-07-22 08:28

有一类长辈，身上有一种绝技。不管你说什么，他都能把话题拐到他小时候。你说工资低，他说他小时候连饭都吃不上。你说加班多，他说他小时候干活从天亮到天黑。你说房价高，他说他小时候一家八口住一间屋。你说社会不公，他说他那时候更不公——至少他那时候还有地种。你说职场被PUA，他说他当年挨的巴掌比你说的难听话多得多。

反正，你不如他。你的一切不满，在他那段经历面前，都是矫情。他最后一定要收一句：你们现在条件好多了，要知足。

知足，这两个字，是他这套话术的终极武器。不是讲道理，是终结讨论。你只要被扣上“不知足”三个字，你的所有诉求就自动失效了。因为——他过去更苦，他忍了，你没资格不忍。

这套逻辑，可以叫它“纵向自比式知足主义”。什么意思呢？就是他永远拿自己的过去，比你的现在。他小时候没饭吃，所以你现在吃肉是享福。他小时候没书读，所以你现在上班是享福。他小时候没鞋穿，所以你现在穿什么都应该知足。

这个比法有一个特点：只纵向比，不横向比。他拿自己的1960年，比你的2026年。比完了，他赢了。你确实比他那时候过得好，但这个比法回避了一个根本问题：他1960年的苦，和你2026年的苦，是同一个坐标系里的苦吗？

当然不是，他有他的难，你有你的难。他的难是饿肚子，你的难是还房贷。饿肚子会死人，还房贷也会死人——只不过死法不一样。一个是生理上的死，一个是精神上的死。你不能说，只有前一种死才算死，后一种死是你矫情。

但他不这么看，他的坐标系里，只有纵向一条线。他往上比，比你强。他从不横向比，不和他代人的生活条件比，不和同时代的其他阶层比。在他的叙事里，衡量幸福的尺子只有一根，而且这根尺子的刻度永远停在“当年”。

但这套逻辑最精妙的地方，还不是“比”本身，是比完之后那个推导：“我们那时候更苦” → “所以现在条件好了” → “所以你应该感恩” → “所以你遇到什么都该忍。”

这个链条，每一步之间都跳了一大步。“条件好了”和“没有不公”之间，没有因果关系。你有饭吃了，不等于你不受欺负了。你有工作干了，不等于你的劳动被尊重了。你有手机用了，不等于你有发言权了。物质匮乏可以靠发展来缓解，但分配不公靠发展解决不了。权利缺失靠发展解决不了。你被系统压榨的时候，有人告诉你“至少你有饭吃”——这句话的潜台词是：你有饭吃，所以你不该觉得被压榨。

有饭吃和有权利，是两件事。但在纵向自比的坐标系里，这两件事被强行合并成了一件事：你比

过去好，所以你不该有任何不满。

忍，忍，忍，万般皆忍。王小波早就看穿了这套把戏：“我认为中国文化对于物质生活的困苦，提倡了一种消极忍耐的态度，不提倡用脑子想，提倡用肩膀扛；结果不但是人，连驴和猪都深受其害。假设一切现实生活中的不满意、不方便，都能成为严重的问题，使大家十分关注，恐怕也不至于搞成这个样子，因为我们毕竟是些聪明人。” [1]

“用肩膀扛”——四个字，把“忍”字的精髓说透了。不让你想，只让你扛。扛不住了？那是你不够坚强。你问为什么，他说你娇气。你谈公平，他说你不懂感恩。整个文化的力气，都花在了让你闭嘴扛活上面。

而“比过去好”是一个谁都无法否认的事实——从物质层面来说，确实好了。于是你就顺着这个无法否认的事实，一路滑进了一个本不该成立的结论：所以你不该抱怨。

“比过去好”和“不该受委屈”，什么时候变成了同一件事？再说深一层的话，这类长辈不只是让你忍。他们还做了一件更隐蔽的事：取消你痛苦的合法性。

你被不公对待了，你想说。他说：我那时候更苦——你的痛苦就被取消了。不是因为痛苦不存在了。而是因为在“我那时候更苦”的框架下，你的痛苦被定义成了不值一提。它被缩小了，被否定了，被“好多了”三个字一笔勾销了。冯骥才写过一句刻薄但精准的话：“黄土地的悲哀——它一边遭受践踏，一边依旧赤诚地奉献果实” [2]。长辈们的苦难叙事，干的就是同一件事：把践踏说成奉献，把承受说成美德，让你在被踩的时候还觉得自己应该感恩这块地。

你知道最可怕的是什么吗？是你自己也开始这么想了。

你说加班到凌晨，心里刚想抱怨，脑子里自动跳出一个声音：我爸当年比这苦多了。然后你就闭嘴了。你遇到不公平的事，刚想生气，脑子里又跳出来：爷爷那代人吃的苦你想都不敢想。然后你就不生气了。

你不是不痛苦了，你是自己把自己的痛苦给否决了。你替那个长辈完成了他的工作——你自己镇压了自己。

徐贲把这种精神状态看得清楚：“由于自由公共言论和独立批评空间的逼仄，更由于一般人明哲保身、随遇而安、吃亏是福的犬儒心态，中国社会中具有利他特性的第三方惩罚一直相当微弱……犬儒人士不仅自己在违规行为面前保持沉默，采取事不关己的冷漠态度……是一种最极端的利己主义，犬儒人士因为自己极端利己且善于伪装，所以根本无法相信，也不愿意相信别人可能有任何诚实的利他动机或行为。” [3]

你以为自己的闭嘴是懂事、是成熟、是知足，但往深里看，那是一种犬儒——你不再相信问题可以被改变，不再相信发声有意义。你说服自己接受一切，然后把这种接受包装成智慧。这不是豁达。这是一种最精致的自我欺骗，也是一种最极端的自我放弃。

这一层才要命，外在的压迫你还能反抗，内在的自我审查你怎么反抗？你自己的脑子成了你的监狱，而看守是你自己。

久而久之，你甚至忘记了自己曾经想抱怨什么。你只记得“要知足”。你只记得“比过去好多了”。你的感受被压缩成了一个单一维度：感恩。

一个只会感恩的人，是一个没有痛觉的人。没有痛觉，不是坚强，是病了。

还有一件事值得想。这种苦难叙事，有一个固定的使用场景：只在晚辈面前展开。你注意观察，这些长辈在同辈人的酒桌上，说的是他多苦、你们得感恩吗？不是。他们说的是谁升了官、谁买了房、谁的孩子出息了。他们横向比得比谁都积极。谁家孩子年薪百万，谁家换了新车，谁家装修花了多少钱——他们一个不落全知道，一个不落全要讲。

苦难叙事，只在晚辈面前才启动。为什么？因为晚辈没法反驳。你不能说“我小时候比你还苦”，因为你确实没他苦。这个牌一打出来，你就没有牌了。他占据了“苦”的高地，你就只能趴在“福”的洼地里。他站在过去，你站在现在。过去是已经验证的，现在还在进行中。你拿什么去跟一个已经盖棺定论的过去比？

所以苦难叙事的本质，不是忆苦思甜。它是一种话语权力。它让你无法还嘴。他手里的牌是“苦难”，你手里什么牌都没有——因为你还没老，你还没有资格拿苦难当勋章。

在这个结构里，他永远是对的。苦就是正义，越苦越正义。你比他甜，所以你没他正义。冯骥才说得好：“畸形的社会，智慧也是畸形的”[4]。这套纵向自比的逻辑，乍一听像智慧，其实是畸形——它看起来无懈可击，恰恰因为它从根本上就是歪的。

再往深里走一步。这些长辈，他们自己可能都没意识到：他们真正在做的事情，是把自己当年没被处理的委屈，转嫁到了下一代身上。

他们当年的苦，是真实的。但那份苦，他们从来没有被允许表达过。那个年代的人，不允许抱怨，不允许愤怒，不允许说“这不公平”。你苦，你忍着。你委屈，你受着。你不能追问为什么，因为追问也没有答案。没人给他们做过心理疏导，没人告诉他们创伤需要处理，没人问过他们：你还好吗？

几十年过去了，那份没被表达的委屈没有消失，它变成了说教，变成了“我当年多苦，你该感恩”，变成了“条件好多了，你要知足”。

刘瑜说得很透：“人为了避免痛苦，总是可以创造出无穷的道理”[5]。长辈们创造的道理叫“纵向自比”，叫“知足常乐”，叫“吃得苦中苦，方为人上人”。他们用一整套逻辑来解释为什么自己当年的苦是值得的、是有意义的、是可以被歌颂的。因为如果不这么解释，那些苦就只是苦，那些委屈就只是委屈，那些年被吞下去的愤怒就真的无处安放了。他们不是在教育你，他们是在说服自己。

他们在向你讨一份当年没有得到的倾听，但他们的讨法，是堵住你的嘴。他们用让你沉默的方式，来完成自己当年没有完成的倾诉。朱学勤先生说过一句话：“有人说，历史的苦难总是能换来历史的巨大进步力补偿，我现在则十分气短，越来越没有底气说这句大话。更多的可能是，历史苦难积累起来的思想史资源，在起飞之前就已经坠落，进入了一种令人难堪的流产状态。”[6]那些苦难本来可以长出反思来，本来可以让一代人想明白一些事情，但它们没有，它们在起飞之前就坠落了。长辈们经历的苦难，没有变成清醒，只变成了另一套蒙蔽。苦难白白受了，更可怕

的是，那些白受的苦，还被做成了枷锁，套在了下一代脖子上。

这件事想想，挺让人难受的。两代人之间，隔着一场没有消化的苦难。上一代把苦难包装成规矩，递给下一代。下一代接过来，打开一看，里面不是教训，是一副手铐。

贺卫方教授说得好：“民族如人，也会得健忘症，这种健忘也会使人们‘荡荡然’。然而，这种‘甜蜜的忘却’（sweet forgetting）带来的快乐肯定是短暂而虚假的。对以往痛苦的强颜欢笑以及别有用心的遮掩正表示着各类经历者们对忘却有清醒的意识；忘而不忘其忘，是为假忘。问题的关键在于，前人的假忘却必然导致后人的真无知。” [7]

长辈们以为自己在“记住苦难”，其实他们在“假忘”——他们记住了苦难的表象，却回避了苦难的根源；他们反复讲述苦，却从不追问苦从何处来。这种假忘，传到下一代，就变成了真无知：你连自己为什么苦都不知道，只知道“要知足”。

其实你仔细想想，“纵向自比”之所以这么有市场，还有一个更深层的原因：它是安全的。比过去，永远不会输。因为时间在走，物质在增长，这是历史的大趋势。拿1960年跟2026年比，谁都能赢。这个胜利是免费的，是不需要任何努力的，也是不需要面对任何真正困难的。

你让一个长辈去横向比——跟同时代的发达国家比社会保障，跟同时代的同阶层比生活质量——那就不一样了。横向比会暴露问题，会引发追问，会指向一些让人不舒服的结论。

纵向比不会。纵向比只产生一个结论：越来越好。越来越好，所以一切都对。所以不要问，所以感恩，所以忍。

这不是思维方式，这是一种逃避。逃避横向审视，逃避追问，逃避那些可能指向结构性问题的不舒服的问题。用一个永远正确的结论（“比过去好”），去堵住所有可能通向真相的路。

话说回来，我不觉得这些长辈都是坏人，他们大多数是真心觉得自己在教你。教你感恩，教你珍惜，教你做一个知足的人。他们的出发点是善意的，苦难应该被记住，这没有错。

但记住苦难，和拿苦难当武器使，是两回事。

记住苦难，是说：那段历史不应该重演。拿苦难当武器，是说：因为你没经历过，所以你没资格抱怨。前者是教训，后者是绑架。

你可以教一个孩子珍惜粮食，因为你见过饥荒。但你不能因为见过饥荒，就不让孩子说今天的饭不好吃。饭不好吃就是不好吃，跟饥荒没有关系。

你也可以教一个孩子知道生活不容易，但知道不容易，和承认自己的感受合理，并不矛盾。他的不容易是他的，你的不容易也是真的。两代人的苦，不在同一个秤上，但秤是真的，不能因为他那边的秤砣重，你这边就不准上秤。

所以，到底该怎么面对这类长辈？

不反驳，反驳没用，他的苦是真的，你说不过去。你也不能说“你那代人的苦不算什么”——那确实是大苦，你不该否认。

但你可以守住自己的边界——他的苦是他的，你的苦是你的。两个都是真的，不互相抵消。你感恩你的日子比他的好，同时你也有权利对你遭遇的不公不满。这两件事同时成立，不打架。

你不需要为他的苦难负责。你也不需要通过压制自己的感受来向他致敬。你只需要——在他讲完故事之后，平静地说一句：您那时候确实不容易。

然后回头，继续过你的日子。你的日子不需要他的批准。你的痛苦也不需要和他的痛苦排队。你有权利觉得累。有权利觉得难。有权利在不否认他的苦的同时，承认你自己的苦——这不叫不知足，这叫诚实。

窗外的风吹过来，桌上的菜凉了。长辈还在说，你低下头，夹了一筷子菜。咸了，但你没说……

【注释】[1] 出自王小波《对中国文化的布罗代尔式考证》一文，载于其《沉默的大多数：王小波杂文随笔全编》一书，中国青年出版社，1997，第135页。

[2] 出自冯骥才《搞原子弹的科学家》一文，载于其《一百个人的十年》一书。

[3] 徐贲：《经典之外的阅读》，北京大学出版社，2018，第111页。

[4] 出自冯骥才《绝顶聪明的人》一文，载于其《一百个人的十年》一书。

[5] 出自刘瑜：《技术问题》一文，载于其杂文集《送你一颗子弹》，上海三联书店，2010，第17页。

[6] 朱学勤：《风声·雨声·读书声》，生活·读书·新知三联书店，1994，第336页。

[7] 贺卫方：《法边馀墨》，2015，法律出版社，第206页。



扫码进原文:

<https://ximutan.com/forum/post/24>

以书会友，谈论天下

© 西木读书论坛