

(欺负人)

想法：

不要贬低人的任何感受，无论这个感受“正当”与否，也无论这个感受是不是造成你自己的痛苦。

这个其实属于欺负人。

要解除这些痛苦是你的权利和自由，做就是了。但是做归做，没有必要再对人有一个价值观上的贬低。

人之所以总是下意识的要在自己采取避难或者防御措施时额外将自己回避和防御的东西做一番降格乃至贬低，其实是因为下意识的脆弱。

其实，就像村外有老虎可能会伤人，那么你想要修起防护墙就直接修便好了，甚至要猎杀老虎就猎杀好了，不必对老虎做一个价值上的评价。

因为老虎其实没有什么错，它只是在做它想做也可做的事。它要生存，也要自在，何错之有？

接受 ta 人的针对，不带愤恨的处理威胁，也一样可以完全坚决。

自我保护，不需要与“把对方在道德上先打落地狱”绑定在一起。

这就是为什么有的人做了对冲的动作，看起来与先贬低再对抗的人烈度与行为本身几乎完全相同，但却并不会引起无法解除的仇恨的原因。

我虽防御和拒止，但却对你的侵犯并无除本能情绪之外的仇恨。

利益冲突就做利益冲突之争，乃至于一决生死。

但这是 business。Business is business, nothing personal.

最优秀的军人冷静而坚决的战斗，而并不需要对敌人的仇恨和贬低。

我朝你开枪，意图终止你的反抗，而且并不避讳这可能造成你死亡的结果。但我并不仇恨你或者把你视为一个更低等的不如我重要的生物。

这不是软弱，更不是什么“投降主义”，恰恰相反，这才是真正的刚强。

那些脑补对手是恶人、败类和白痴的小把戏，只是弱者为了压抑自己的恐惧而行的无聊仪式。

弱成这样，其实你不适合与人为敌。因为你反而会输。会赢的反而总是那些对敌人并无愤恨的人。因为输赢比的不是谁更愤怒，而是谁做的事情更正确，而冷静比较容易正确。

发布于 2021-04-15

<https://www.zhihu.com/pin/1365862036317065216>

---

评论区：

Q: Don't take it personal, be professional.

---

Q: 可是怎么办，有些人就是把冷静的贬低他人的感受当做一种自我保护的手段，因为那恰好可以让别人失去冷静和理智。

B: 可以尝试看看，尽可能不让此时此刻坚持奉行这种行为的人出现在你的任何圈子。如果暂时能力所限做不到，那么就尽可能去到这种行为无法生长的土壤。

对方会执意坚持这种行为，说明至少在 ta 生命的这个阶段，ta 认为这种做法是于 ta 有利有效的。如果因为对方对自己这么做了，于是便也同等去回敬 ta，或是给予这件事过多的关注，那么便等同于将这样的行为吸引邀请到了自己的生命中，和 ta 于这沼泽中共浴。

能沟通且对方有意改变的，可以予以帮助；多次尝试平和沟通对方仍执意坚持，那么可以沉默远离，不再关注接触就好。因为 ta 此刻的状态正是当下于 ta 而言的完美，ta 还没有到那个顿悟的时间点。

---

更新于 2023/7/14