

问题：怎样做到“不抱怨”？

题目描述：可能最近在求职，总是听到身边的人在不停的抱怨，很烦人。想教教他“不抱怨”。

“抱怨”到底是什么？

是指自己承担了自己不该承担的，觉得不公平。尤其是自己承担的是别人本该承担的，这就更加郁愤难当。

怎么，不公平我已经受了，委屈我已经咽了，不该我干的活我干了，不该我背的罪名我背了。

已经都发生过了，我连说也不能说一句吗？

草 XX，亏我已经吃了，我连说都不能说一句吗？

欺负人要到这一步吗？

我不是没吃亏之前就先说不公平——那就不叫抱怨，那叫做抵抗了。

我是已经吃了亏，我已经替你们流了血、流了汗，那是你们本该流的血、你们本该流的汗！

怎么，我连说累也不能说吗？我连喊疼都不能喊吗？

你们欺人何其太甚！！！！

你们已经得了便宜，你们还要封我的口，你们还要因为我理所当然、无法自我克制的痛苦呻吟谴责我？惩罚我？！诅咒我？！！放逐我？！！迫害我？！！！！

我是奴隶吗？！

我就不是人吗？！！

你们把我当作畜生吗？！！！！

这就是抱怨。

凭什么就不能抱怨？

你如果不想通这一点，仅仅凭着“若是抱怨只会更吃亏”这样的“不吃眼前亏”的心态想要学两招，避免别人觉得你抱怨而对你不利，你最大的可能是不会学会不抱怨，而是学会了巧妙的表达。

也就是学会一系列的话术，让人听了心里舒服、不反感、于是不会说你在抱怨，而又不再会让你吃不该吃的亏、做不该做的事。

如果你只是想要避免抱怨的负效应，你根本就不该学习“不抱怨”，而应该学“巧抱怨”，不是吗？

你确信你要学“不抱怨”吗？

一个人为什么要学“不抱怨”呢？为什么不只学巧抱怨（或曰“正确的表达负面情绪”）呢？

因为一件事要做得成，总要靠分工合作。而人类的分工设计总没有完美的。

在一个团队的各种角色职责、权力和利益之间做完美的、平衡的划分，是组织管理这门艺术的圣杯。

圣杯哪有这么容易获得？在角色之间的责权利交接处，必定会有交叠和脱节这两种现象。

出现了交叠和脱节，就会出现职责划分的模糊，出现“无责任归属的必要作业”无人担当，出现“责任归属模糊的必要作业”双方都推脱，出现“权力归属模糊的利益分配”双方都要抢。

这些地方，就会生出抱怨。

这些抱怨都是有根有据的，并非空穴来风，凭空抵赖。

但是，如果没有人把这些断裂、交叠之处弥合起来，安抚下来，这个组织的产品线就会断裂。

断裂了，产出就会是0。

组织就会失去价值输出，也不会获得价值输入。

没有价值输入，这个组织就会灭亡。

唯一能摆脱这个宿命的手段，就是靠不抱怨的人，吃掉这个亏。

凡没人认领的责任，尽管同样也不是ta的责任，但是ta一概视为自己的责任。

一个设计不良的组织，必须要靠这样的人才能运转。而“设计不良”是绝对的——人类根本没有能力设计完美的组织结构。

也就是所有的组织——小到两个人的小家庭、小作坊，大到国家、社会、文明，愿意承担不公平的责任的成员，都是组织存在的根基所在。

对于这一点，如果组织的掌舵者心里没有确切的认知，这个组织注定是没有前途的。这些人，就是组织的脊梁，是组织的命脉。

那些照章办事，按规则推卸责任争夺利益，一分钱多的责任都不担的“专业人士”，竖起招兵旗，何愁吃粮人？两条腿不吃亏的人满街都是，只不过是随时可以抛弃换新的通用件。

那些当组织真的有跑冒滴漏、真的需要人一声不吭、在回报不明、责任莫测的时候肯顶上去，干砸了挨骂、挨批评、挨罚而不抱怨的人，可堪大用。

仔细看清楚这整个过程，不光是要冒着背黑锅的风险挺身而出，这不够——因为贪恋权位的人从来不缺。

干成了，戴大红花，这是皆大欢喜的结局。这好固然是好，但是没有伸量到这人的真正底色。而且由于这次“赌赢了”，还要警惕这人下次“勇于任事”里的难以舍去的投机成分。——这人很可能是抱着一份过度的自信，作着“反正我是挺身而出，做不好我大不了做点低姿态罚酒三杯，难道你们有脸怪我不成”的盘算。

这种可能非常的危险，不能充分排除之前，这人只能重点观察。ta凭业绩赚来的福利和职位固然要给，但也要额外睁着一只眼看着ta到底是仙是魔。

只有最后一种——勇于任事，力挽狂澜，功败垂成，甘受惩罚，无怨无悔。

这才构成完整的试炼。

这个试炼无弊可做。谁想“冒充”，可以试试看，看看是不是靠“冒充成功可能得到重用”的野心和企图心就能挺得住。

罚你的时候是真的，总结你的种种“失误”“莽撞”“轻率”的结论都是有根有据的。你没有授权和指令而主动伸手，不但不会被看作加分项，还会被看作“无组织无纪律的盲动造成了严重后果”。

这一切都指向真正的重罚。罚你的人不会觉得你是雷锋，心里存有怜悯之心。恰恰相反，反而会在罚了你之后，根据人之常情猜想你势必会怀恨在心、成为一个潜在的危险因素。

你之后被监视、防备、雪藏的可能性远大于“看在是主动任事的份上，不做追究”。

你本来无怨，却被人用“ta一定会怀恨，看起来越不像，一定是极力隐瞒”的放大镜去看，无怨也会生怨。被怀疑有怨几乎就是一种自我实现的预言。

要穿过这所有的绝望、冷落、辜负、甚至是“背叛”，仍然无怨，才算是过关。

你们是不是以为我是在说公司？政党？

其实父母何尝不是？爱侣何尝不是？

勇于任事，甘冒风险，受责无怨。

“勇于任事”不见得是爱，“甘冒风险”也不见得是爱，“受责无怨”却一定是。

你们不是问什么是爱吗？

这个就是爱。

任何人这样对你们，ta所做的事情，就称为爱。

你们没问，就为你们做了，你们不满意，也就并不申辩，并不委屈——“因为这本来就是我自己决定要做的”。

这个就是爱了。

有资格抱怨、有充分的资格抱怨、但是不抱怨，甚至仅仅是不十足的抱怨、减量的抱怨，就是爱。

只有爱，才是一切没有毁灭的原因。

问题是，既然不求回报是本质的要求，而且必然给予不配受的人是必然的宿命，那么人为什么要爱任何一个其它人？

因为爱是这个世界上唯一真正需要人去做的事，也是唯一真正有价值的事。

别的事情，说到底是在浪费时间和生命，你们只是需要很长时间去明白这一点。

最后来正面回答一下问题，怎么可以更容易的做到不抱怨？

第一，开口之前先反省清楚这是不是抱怨。

抱怨、批评和报复常混为一谈。

抱怨是为了榨取抚慰、认可和补偿。说句实话，本质上是一种“暴力撒娇”。其实，抱怨尽管给人的感受非常负面，甚至容易触发愤怒，但其实本身并不是敌意的，甚至反而是亲密的。它是一种负面的亲密表达方式。

某种意义上说，抱怨的人不是想要表达 ta 很恨你，而是想要你意识到 ta 有多爱你，让你意识到而且承认 ta 为爱付出的代价。不是要你还，而是要你承认。只不过很多人觉得承认了就有爱的义务，就等于开出去了一张空头支票，觉得害怕，于是对“被强迫要开一张空头支票”的困境感到恼怒。

因为“你让我痛苦”，人常给予抱怨者过于负面的定性，这本质上是一种报复。

坦白说，这是错的。

面对抱怨，最好的反应是对其中可以认可的部分尽可能的给予清晰界定的、清晰明确的认可，对其不可认可的部分予以温和的拒绝。

很多人只被自己的恐惧驱动只做一半——也就是拒绝其不可认可的部分，自以为“我没拒绝认可的部分自然就是认可的了，你应该自己理解出来”。这对于处在饥渴状态的抱怨者而言是远远不够的，甚至是进一步受刺激的。这常常飞速的螺旋下滑到彼此实实在在的痛恨和复仇渴望。

批评，不是抱怨。批评不涉及批评者自身的获利——最好批评所呼唤的对方的行为不会造成批评者自己的收益。

有无数人自己知道抱怨不可行，怨气却不能自我消解，于是“巧妙的”借用批评来行抱怨之实。提出非人类力量所能及的“建议”、混杂了侮辱和攻击的语言。这就一步滑进了“报复”的范畴。

报复是自觉抱怨不可能得到想要的爱的回应，索性直接跳过，通过复仇好歹索取一些心理安慰的过激防御行为。说实话，这已经丧失了理智。

但这其实是人生中对于“抱怨可以获得本该获得的宽慰”已经屡试屡败。

编辑于 2021-10-03

<https://www.zhihu.com/answer/1668449718>

评论区：

Q: 感觉答主已经在写了，天亮应该就能看见完整的了。个人觉得，不抱怨和天地君亲师那篇有些联系——有些东西你是不能选择的，这是你的开局装备。但是你如何使用这些装备，取决于你自己，所以你要为自己的所有选择负责。当你抱怨别人的时候，其实是没有尊重自己自由的意志。而当你不抱怨了，把一切问题视为自己的事情时，就可以发挥主观能动性去解决问题。于是你的愿望也就不会只是空想而没有行动了，因为你不会抱怨没有相应的客观条件，而是会认为依靠自己的努力就能改变现状。当现状在你的努力之下得到了改变，你就更不容易抱怨。更不容易抱怨，你就有更多的精力去改变现状。这是一个正循环。

--

Q: 我想，不抱怨是为了不记账。即使是巧妙地表达自己的负面情绪，也是暗中记了一笔账，写的明明白白，你是欠我的，我是你的债主，只是我巧妙地让你没察觉到这一点，将来这可是要连本带利还回来的。以上说的不太全面，圈套出在“我替你们”上面，我不是自己自主做出的这个决定，并为之负责，我是“为了你们好”才做出的牺牲，你们要为我牺牲负责，我都吃了这么大的亏了，你们就付出这么“一点点”，你们这么赚还不愿意，真是不知好歹，狼性狗肺。

看明白了吗？这就是强买强卖，不管你认为卖价有多低，这都是强买强卖，情绪上的抱怨也是一种索取和出售，还是认为自己亏了，不该对自己的行为负责。把自己的行为责任归结给 ta 人，放弃了人最宝贵的自由，强买强卖然后心安理得地跳到别人头上当债主，“当初要不是我牺牲了那么多”。只要还这么记一笔账，把自己的责任归结给别的一切，就还是不成熟不自由，不能为自己行为负责的表现，对别人欠债的认识也终归会摧毁这段关系并给自己带来伤害。

Q: 这是我第一篇点反对的答主的回答。从前而言，我从答主身上学到很多，因此产生尊敬，愿意通过留言发布我的反馈，但今天这个反馈是要说点不同见解。答主是个聪明的人，也因此具有真正的聪明人很多经得起考验的品质，例如平和，或者说稳定的情绪力量。但答主也有一个聪明人永远无法规避的问题——自成逻辑——这个问题只要你是聪明人，愿意动脑子，似乎就无法避免。聪明人一定有自己的逻辑，在大多数情况下，这个逻辑是有前瞻性的，所以甚至不能称之为问题，但在少部分情况下，囿于每个人的经验，逻辑几乎一定存在漏洞。答主的漏洞是把万事无差别归因于“爱”。

回到抱怨这个问题，答主在最近一次更新里说到“爱是被责不怨”。答主显然阅历丰富，因此可能观察并挖掘到了许多因为“无怨无悔的爱”而最终获得平静、满足或者成就的例证，这我并不反对，我想指出的是，把一切无差别的归因于爱是一种回避现实的乌托邦理想，不具备社群的可操作性。一般来说，生出爱慕要有一个明确的吸引点，例如美色、美景、美德、性感的脑子，但总有这样的抓手，即使没有，也要有一种宗教式的情怀，比如英国乡村的天主教社群是真的很有爱，或者任何一个禅寺，也不乏相互扶持的信众。一般的爱，至少要有这个基点。

但我能看出来，答主阐述的爱高于这些，不是普通的因荷尔蒙的变化而产生的吸引和长期亲密关系带来的依恋，答主所描述的爱，是一种高超理智的产物，是一种一个人必须经过很多事且动了很多心思——不仅是动脑子——才能体认出来的逻辑闭环。那么，我想问答主，你认为你描述的这种爱适合于大众吗？如果是一般的教育爱人，根据不同人的特性，激发其同理心，那就是了，如果要做到你这样认知水平的爱人，你觉得普通人有一条合适的路径吗？还是你认为普通人不经修炼，就不配得到解脱？人家只是想问怎么可以不抱怨，好比一个人说，我真想看远处清楚点，你是递一副眼镜还是叫人家去做角膜手术呢？如果说你的这个回答有爱人之心，恐怕也乏爱人之能。这就是你的悖论，用一个不具有你所希望的那种爱人能力的回答去教人爱人。你看重爱，宣扬爱，却难道没有意识到你宣扬的那种爱苛刻的反应条件吗？

A: 很遗憾，这标准不是人定的。难或者不难，喜欢或者不喜欢，普通人能不能做到，都不会改变“只有这样才能最大限度构建和维持良性强健的关系”这个客观事实。这本来也不是一件“普通”的事。

Q: 所以，你认为对大众很难这件事不重要，是这样吗？

A: 你在要求什么样的改进？重要或者不重要，并不是这里的关键词啊？造一台航空发动机对大众难不难？这对介绍航空发动机到底是什么结构为什么应该造成影响？

Q:区别在于不是每个人都需要学会造航空器，但几乎每个人都会遇到抱怨的场景。你指出来这个原理当然没有问题，也是一件好事，引发了我的思考和良性的互动，自然也会引发其他人的，只是我认为真的去爱别人很高尚，但很难，很不具备向大众推广的实际操作性。我会再想想你的看法。

A:这件事最要命的问题是，实际上每个人都被要求造这台发动机。而且一点要求都不会降低。没有别的更简单的替代品真的能替代爱。如果有，爱这么难和疯狂的事根本不会有人提出，也不会有人相信。

Q:我们的分歧在于，我认为每个人都要坐飞机，所以每个人都应该至少有一套可以实操的逃生技术，而你认为每个人都需要学会制造航空器，这样最为稳妥有效。我还不知道，是你的要求太高同时期待太高，还是我的要求太低但期待也低。受教了，希望我的反馈对你也有所帮助。

A:其实爱的存在已经说明问题了。这就像如果打针就能安全减肥，哪里还有什么健身指南呢？

Q:其实还是有的，你也知道有，对吧？即使不是等效益的，也是等效用的，甚至在我的认知里比爱要高效的多，否则我也不会回复这个回答了。

A:不，没有

Q:我认为有，例如麻醉。手术要有效，麻醉先做好，刮骨疗毒的事，不是谁都有能力和勇气去做的。不过这件事上实在没有互相说服的必要，求同存异，你看，这也是一种坐飞机逃生的方法，不是么。

A:不，没有。

Q:好，没有。

A:这不是跟你抬杠，更不是为了我的 ego。这件事的要害在于——的确没有任何充足的依据可以证明不存在更简单容易的替代方案，而且永远不会有。而且没有任何人可以阻止任何人去试。而且就算一次又一次的实验失败，也并不能因为实验失败就认定的确不存在更简单而同样有效的方案。

甚至更糟糕——就算是你照着这条路去走，也还是会一次又一次的发现它到底是多难。你以为你是在遵照它、等你失败了你才知道你其实只是自欺欺人，其实你仍然对它是阳奉阴违而已。你必须相信，只有相信这是唯一可行、不可替代的，你才有可能看得到能让你意识到这是唯一可行的道路的足够旁证——哪怕你仍然做不到，甚至没有希望将来能做到。如果你不信，那就也会自然而然的看不见足够的旁证。而直接的结果，则是一次又一次的验证其他的道路果然还是不行。

不要误会这是一条成功的道路胜过另一条失败的道路。不，这其实是一条充满失败的道路胜过另一条充满失败的道路。这区别不是在于失败与否，而是在于前一条路的失败存在一种渐渐减轻、渐渐易于承受，而且越来越容易看到他人的爱、他人的赦免，渐渐根除匮乏感的趋势。而后者总是回到原点，而且还因为损失了青春和人生，在实质上是落到了更低的起点。信与不信，取决于选择。

Q:我信，你说的这些我都信，因为我虽然不认识你，但我认为我们经历过类似的挣扎。我想说的是，我知道很多人要么不会信，要么会盲信，不会信就没有用，盲信，盲信可能比没有用更坏？我不再同你争论，并不是认为你在抬杠，或者我反对你的逻辑，而是在我说的这个关键问题上，我不知道如何同你达成共识，所以，如果你确信有，那就是有，但你没有说服我。尽管你无须说服我，但你可以通过我看到你的逻辑存在争议。谢谢你抽时间回复，你的回复让我感到我所说的被你听到和尊重。

C:爱不是因美德美景这样的抓手而产生，是因有了爱，才看到了美德美景。爱的实践是理智，而爱并不是。认知水平只是有助于观察和归纳什么是爱，爱不因有智识才会诞生。此题里，如何能不抱怨？有爱就能不抱怨。

Q:谢谢你的回复，你的立论我不敢认同，和我观察的生活经验相反。

D:理论分析的目的是抓住某种“不变”的特质，实践的目的则在于对某种未来行为如何得以“可能”的实践指导。符合内在目的性的实践行为，由于“目的”自身包含了实现它的根据，这种行为就是一种内在超越性的、自我完善、自我生成的实现行为。以“爱”为例，假如我们学习爱的目的是为了得到爱 or 付出爱？下一步，才从理论去讨论爱，最后落实行为，以达到目的。如果一开始目的不同，哪怕实践的效果一样，也必然体现在“理论冲突”这个部分。

“爱”自定义来说，是来自于神学领域的理念，它从来源来便是如此，必然与高尚高贵相关联。我们文化背景下的 [爱人]，更像是“情感”上的 [亲仁]，是为了达到关系和谐，因此也讲究效用与功利。这是文化背景的不同。形而上的区分便在此。神学中的 [爱] 的理论是为了指导 [爱]

的实践，爱不是为了功利与效用，爱的本身就是目的，任何行为的效用都是为了爱，但不能违背爱本身。形而下的措施有很多，主要看个人自身对爱的认知。神学中的 [爱] 之上还有 [目的]，那就是关于 [上帝] 的信仰。分歧便在这。

Q: 你说的很对，我要给你点个赞。但有一个问题，你也不能回避，就是我们生活在 2020 年，把问题扔给神学，是一种古典的解法，有效也有问题，如果有能力，我们可以试着去解决这些问题。我和答主的分歧在于，他认为爱是一种根本的解决手段，我认为爱是其中一种解决问题的手段，但不够高效，尤其对于苦难中的大众来说，你说去爱吧，对方不信，根本不能从中获益，对方信了，大概率是你帮他省略了中间痛苦求解的思索过程，这个过程一省略，极大可能把人带到愚昧（不再去切换立场思考）的境地。而真正从中得到启发的人，肯定有，哪怕有一个，也是答主的成全，这当然很好，只是从大众来看帮助的效用很低。不会有人认为帮助的效用本身也是功利而不可取的吧？

E: 帮助的效用不是不可取，而是不可求。可以参见这篇：[#人救人#](#)，我斗胆说几句，因为这种话让答主自己说的话说服力太低:) 答主可能根本没把他的回答看作是帮助和成全别人。或者说，其实是在自我完善和自我建立。“唯尽义而已”。谁也没有能力救众生脱离苦海，甚至都没有能力救一个人脱离苦海。乃至自己都还在苦海沉浮不是吗。一个回答，对方信不信不是回答者能决定的，之后怎么样更不是回答者天经地义要担负的责任。盲目相信导致悲剧的原因不是相信，而是盲目。

Q: 感谢你的回复，原则上你是对的。但不要否认每个字都有其因果。

E: 因果说不准的，尽力而为就够了。而且不信也可能有用，我反而觉得恰恰因为这么多不信的才更应该讲。埋下一颗种子让人知道还有这么条路待到无路可走的时候可以过来试试，这事说到底哪不好？我个人通读下来他的答案感觉是，他沿路插了不少的路标小贴士啥的。当然不一定对，但比空荡荡强多了。长路漫漫，知道有这么个人。至少对那些真的在走这条路的人来说是件好事。您说对吧。

Q: 要是有更显眼的路标呢？我和他争的就是这个。但你的意思我理解，有路标是很好的事。

E: 更显眼的？那是好事。放评论区争多可惜，一共也不一定有几个人能看得到。个人建议您写成回答，“实名反对”or 贴链接批判一番。我猜答主肯定很欢迎。反正我肯定第一个跑去捧场。您看现在的情况是您俩争了好几屏，结果怨我愚钝还是没找到您就这个问题的观点。到底是抱怨还是抱怨还是别的？脱离了具体问题就完全变成理念信仰之争了。凭几句话改变谁的信仰？至少我是对这种争论不抱期望。

Q: 那你可能读漏了，在某一层的回答里提到其他的更适合大众的方式，例如麻醉，当然这是个比喻，但我想答主肯定明白我指的是什么。我回复这篇回答是因为曾经受益于答主，希望能给他一些可能的不同视角，但要写回答我水平和精力有限。不过，倒是可以再同你和诸君说明白一点“抱怨”这个问题。其实，抱怨这件事，实在是人之常情。物不平则鸣，人吃了亏，第一条路是像答主一样，自己把伤痛摊开来，一点点咂摸滋味，多了就悟了，问题是这颇要有一点刮骨疗伤的精神，而常人实难，也就是我和答主的分歧。第二条路是遗忘，忘字心头绕，前缘尽皆消，很多事小的让它过去，比如偶然吃一两次亏，损失不大的小嫌隙，须菩提问佛如何降伏其心，佛说善护念、如是住，就是这个道理。

如果事情过不去，就想办法避免再发生，老让你憋屈的人少交往，老让自己觉得委屈的事少做，这话再明白不过，可现实里能有意识做到的人却不多，听人抱怨完告诉他“这事您就跟我说说，说舒服了就回去睡一宿就得”或者“咱想想主意，不跟这人干了”这个程度的“点醒”固然简单、不高级，但据我看来比对人说“您得学会无怨无悔的爱别人”更有操作性，也更易被人接受。

第三条路就是忍着，如果一件事实在避不开，那必然是你两害相权取其轻了，即使你可能没意识到。比如你不愿意得罪的领导和同事，你再想想，真不能得罪吗？其实很多时候蛮可以得罪的，但也许你怕，你真不敢那只能忍着。没什么华丽的技能，叠甲就完了，只不过忍多了会病，这也是真的。

我说这三条路，第一条是会和答主的“爱”最终相遇，但能不能走到只能凭缘分，不好强求，第二条第三条所有人都可以走，只是都有代价，要想清楚罢了。你说有没有又不费力又没代价的方法，我的水平里，没有，但山不在高，有仙则名，招不在多，管用就行，后两条路走好了，不是血海深仇也是够的。真有了后两条死活过不去的，那人自然而然会走上第一条路，但我还是那句话，这条路得自己走，走通了看见答主的回答会有共鸣，但先知道答案时，却很未必能走通，遑论去影

响更多的人。最多到你说的这个程度：佛法无边，只渡有缘。你说万法都只渡有缘，对，但答主那个缘比我说的这个缘要求的条件高太多了。言尽于此，我把仨礼拜的话都说完了，有得罪之处，还请海涵。

我不再回复此楼了，并不是不愿意解释，而是怕自己说得太多来不及思考，变成了无意义的自我辩护。谢谢诸位，答主和诸位的见教我会再认真想想。

F: 因为你是个很值得探讨的人啊。我觉得这是一个视角问题。我本科学认知心理学，然后陆续接触了量子易学、佛学、道家、new age 以及一些杂七杂八的思想，又由接触答主去接触的基督的教义。而剥去各种外皮之后，它们的内核似乎真的全是相似之处。比如用佛学的语言来阐述，一个人唯有真正“解脱”，真正对他人对自己都有“无限的慈悲”，摆脱“无明”，才能真正地“离苦”，会自然而然地担起责任，更不会去抱怨。而也只有这个方法是“究竟”的。的确有其它“便利法门”，但它们都只能解一时之苦，也只能处理特定的情境。我理解的答主在向你传达的意思，正是“便利法门”从根本上说，终究是一条走不通的路。至于为什么那个方法是“究竟”的？这的确无法说服别人，因为这是由体验中感受到的信息，而转换为语言的过程其中的信息损耗不知凡几。唯有体验过“爱”的感觉，才知道这个“爱”要传达的是个什么意思，以及与我们日常中所说的爱的区别。

Q: 你理解的非常对，无论是理解答主还是理解我，说出了我没有说出的。不过，尽管这些便利法门都不究竟，但对于没能力去追求究竟的人来说，是告诉他究竟能解他眼前之忧，还是告诉他便利法门更能解忧呢？究竟当然是好的，可那是究竟啊，如果我们生活的世界里那么容易接近究竟，我们在这儿清谈这些岂不可笑？究竟是很难接近的，就好比抢救快饿死的人，不能直接上来就喂他二斤酱牛肉，而是得先给他喝点粥，让身体缓一缓，酱牛肉是好东西，比粥有营养多了，可也得得分能不能消化。最后谢谢你称我为值得讨论的人，这一点我颇感激。

G: 你不用回复我啦。我就分享一下做为实践者的感受：“并不难”。为什么我这么说呢，因为我做不到不会让我绝望。“因为无论我做什么都是错的，但我可以遵循爱的准则生活”。

Q: 看完您这篇答案，我突然明白了我是正在被人爱着的极度幸运的人啊！突然想哭
被我的妈妈还有我的导师，冒着被辜负和不理解的风险对我好还有严格要求我

A: 你说了这话，幸运的就是他们了

Q: 因为看到您的文章才有了这样的幸运～

Q: 这篇好像不全了

A: 你有没有完整版？

Q: 我先在电脑找一下

我存的是先前版本的，后面的这部分没有找见

Q: 一个人之所以要承担独有的“不公平”的责任，是因为只有如此才有资格说是真的活过。

曾经活过，肩负过使命；但此时的每一句抱怨都在消解这使命的意义，就好象后来的 ta 亲手杀死了过去的自己。

人生的价值，在抱怨中正负相抵。

那么也就无法证明这个人曾经活过。

Q: 看了这篇文章才知道，我和我父亲之间的关系究竟是怎样一步步破裂的，就是中间地带的责任没人主动承担，重叠地带的功劳争着邀功。痛苦了那么多年，感觉终于找到出路了，就得厚脸皮把中间地带的责任担下来。

A: 谁担责任，谁主导

Q: 前段时间我妈和我弟说：我和你爸一天忙的，你要好好读书，不然就找不到好工作，整天看人脸色过日子。我弟当时就很生气的说：昂！我妈就觉得小弟脾气不好，我和她说这是因为你向

他强调你们的付出，妈妈还嘟囔说：我就说一下就怎么了？我解释不通就沉默了。昨天晚上，爸妈因为一些琐事大吵了一架，两人都说了一些否定对方的气话，后来我凑过去握住他们的手，对他们说：你们向对方倾诉自己的付出的行为都是为了得到对方的认可，而不是为了证明对方是坏心眼而自己才是受委屈的好人。看他们理解不了，我就又搬出了小弟的例子，和他们说明交谈双方都存在曲解对方意思的情况，也就是答主说的“补弱”。最后总共解释了两个多小时，爸妈的误会终于解除了。请问我这样做是符合规律的吗？还有其他疏漏之处吗？

A: 这个很难通过简单转述判断。不过不要紧，这本来就是慢慢自己总结改进的事。

Q: 本文四分之三左右的位置提到：

“你们没问，就为你们做了，你们不满意，也就并不申辩，并不委屈——“因为这本来就是我自己决定要做的”。这个就是爱了。”

但看到这一篇：<https://www.zhihu.com/answer/1063350363>（伦理原则不可“结果导向”）提到：

“权界以内，不论好心坏心、好事坏事，都不受指责。

权界以外，不论好心坏心，好事坏事，都应谴责。”

没问就为对方做了，这是不是就在权界以外？那好像应该受谴责？应该被谴责还是爱吗？

A: 做的是自己有权做的事

Q: 贴一个关于权利界定的链接：

<https://www.zhihu.com/answer/1256904495>（#权利的总和#）

Q: 请教如何委婉的表达，而不是抱怨。

A: 面向解决问题和改善现状，不要面向过去和发泄痛苦。

Q: 问错了问题。想问的是如何和没底线的同事斗智斗勇，毕竟还要共事。

在宾馆我都直白地说，做事做人不要有太多私心。他还是老样子，一切问题的出发点从如何从中获利出发。

A: 为啥要没有私心？有私心没什么问题啊

Q: 考虑问题的第一角度是自己咋谋利，不顾大局。不应该是如何把问题解决，再考虑谋利吗？

更新于 2023/2/26