

问题：温柔应该是什么样子的？

从不报复，
只是离开。

从不报复的人，你身边有几个？

你身边都是觉得自己“人不犯我我不犯人，人若犯我我必犯人”的人。（所谓“身边”，是指每天见面交谈）。

你犯没犯，全由 ta 来定义。你随时随地处在平地一声雷状态。

温柔的人不会报复你，只是默默拉开距离。离开不是说翻脸就此生再不相见，而是指保持距离到能压制报复冲动的程度。

每天说话会压不住火，那么就变成三天接触一次。三天压不住，那就改成一周一次。距离 500 米变成距离两公里，也是一种离去。

不报复，也不表示不追索损失、要求履行契约义务。只要是合法权利，都可以正常主张。走司法程序起诉这些，都没问题——这不属于报复，超出“契约义务”这个限度才叫报复。

事实上，温柔的人最大的问题，在于 ta 们很难被接近。因为 ta 们对攻击性和报复性极端敏感，所以往往在你还没接近之前就离开了。

如果你自己不是温柔的人，不是信奉“不报复”的人，而是鼓吹“以眼还眼、以牙还牙”、鼓吹“复仇”的人，温柔的人提前就会回避你。

你根本没有机会知道对方到底如何，而且对方也绝不会给你机会知道。因为你很温柔这件事一旦被别人知道，谁都知道在你这没有亏吃，只可能占便宜，那是非常危险的。所以温柔的人的习性就是保持静默，先观察再说，有任何危险迹象就取消接触。

谁也不想找罪受，而且 ta 们中的每一个都在无数次被人伤害之后练到了这种火眼金睛。

于是，温柔的人自然而然的物以类聚，并且一旦交联到一起就会很长久和牢固，其中的氛围也是轻松而愉快的。

最后一条——温柔的人是人海沉浮的救生衣。

所以，离开本身不能被认定为报复——不准人走岂不是把人家变成了囚犯？

但离开同时又是终极“报复”了。

真正温柔的人，会让身边人不敢想象 ta 离开的日子怎么过。

这是一种“核威慑”，足以让常规战争都打不起来。

有很多人觉得有能力而不报复才是温柔，没能力而不报复只是软弱。

这话是错的。

因为这个世界上根本没有“没能力报复”这个情况。再弱小的人，也有能力报复。再弱小的报复，遇到了恰当的时机和运势，手无缚鸡之力之人的一句话都足可以致命了。

你之所以敢于把部分人划分到“没能力报复”的类别里去，只是因为时候还未到、没见过这种处心积虑的人而已。

因此这话的后半句根本就不存在。

一个更新的修订版本在这里温柔

温柔

<https://johnhexa.gitbook.io/jh-notes/lun-wen-rou>

编辑于 2023-06-19

<https://www.zhihu.com/answer/1595467549>

评论区：

Q: 谢谢您，这段时间一直很难熬，在最需要支持的，最腾不出手的时刻，被我四分之一的生命里很重要的人背叛了，没有断联。很多细节差点毁了我尚不成熟的三观。之前以为熟悉得不能再熟悉的人突然变得无比陌生。一直在暗中报复或者说骗取她最后价值的欲望中挣扎（实际相处过程我自认为仍然是在真心对待她，但是她的想法还是让我很失望）。后来慢慢发现这样的关系、利益、结果不是我想要的，这不是我。就在一周前，我开始慢慢地远离她。您的回答让我更坚定自己的信念，我相信熬过的这段时间，是在向一个温柔、强大、睿智的自己靠近。最近看了您的很多回答，结合我自己对中国文化的理解，我愈发觉得我们文化里真正伟大的力量和您这里说的“温柔”在底层是一致的，这种力量是我想要追求的。

A: 善莫大焉。

Q: 谢谢您，看到您的回答感受到了被肯定。不过这样也导致我总是将负面情绪转化为向内攻击自己，极度自省，自我怀疑，长久下来也只是苦苦坚持。冒昧请问该如何在坚持的同时不伤害自己呢？

B: 您好，抱歉我不是作者只是路人。这样的情况我建议你去表达自己的攻击性，我们需要分清温柔与软弱的区别，如果内心会产生真实的负面情绪，那么我们就接受他，温柔不等于压抑自己

Q: 非常感谢您的回复。但我的想法非“不敢表达攻击性”，而是“不愿表达攻击性”。表达攻击性这种行为本身就会引发我强烈的自我厌恶，因为攻击无法解决问题，只是把恶意又传递了回去。即使别人伤害了我，我也不愿伤害回去。但恶性情绪非理性所能控制，更非靠理性就能马上消解。我已经在这种矛盾中挣扎很久了。

C: 理清因果就好。之后是选择原谅别人还是原谅自己看你选择。

Q: 理清因果没有问题。但我说的是超过因果之外的东西。举个小例子，假如有人无故侮辱了我，我理智上知道不该反击，行动上也不会反击，但心里难免愤怒或者委屈。而这样的情绪将会内化为自我攻击“我居然会想要骂回去，我应该更加克制，不该产生这样的想法”。

C: 你这是即不原谅别人，也不原谅自己。

人不会超出因果外的事情。无故挑衅只是情绪积累的爆发，只是刚好被你见证而已。

Q: 您说得太好了。受益匪浅。

但如果难免有“明明我未行恶，恶却为何落在我身上”的疑问呢？且这个例子还只是一件很小的事，我已经不会因为这个而有情绪变化。而日常中有许多时候要承受比这更大的恶，我还仍然无法克制。

D: 针对这一点稍微想要说一下自己的看法，之前我跟您有相同的困惑，这种自我攻击几乎是无可避免的，后来我就转换了一种思路，那就是：为什么我不应该允许自己愤怒和委屈呢？因为有人无故侮辱我这是事实，我没有施加行动上的攻击是我的自愿行为，但是我应该允许自己感到委屈。因为我的自愿行为虽然是我的选择，但是别人其实并不知道我做了什么，这份情绪没有被看到，就是会让我觉得委屈。

所以这种时候我会自己安慰自己，告诉自己你做的很好了，我们没有把攻击付诸行动，坚持了自己的原则，没有攻击回去，这很棒，下一次我们也可以继续这么做[红心][红心]，温柔也是一种选择嘛~能够坚持自己的选择，也是一件很勇敢很厉害的事情！

Q: 谢谢！您的这个看法对我来说真的很温柔！

E: 如果对方是没有原因的恶意，我认为没有必要对这种人温柔，这时候所谓的温柔只是一种自我安慰，这种情况就应该积极反击，不然你以为自己在宽宏大量在温柔，旁观者却可能觉得你只是懦弱无能。假如对方对你造成的伤害有不得已的理由，你站在对方立场，理解他之后选择心平气和的离开而不是报复，这才是有价值的温柔。总而言之，温柔应该以辩明事理作为前提条件。

为什么会觉得攻击没有解决问题呢，你长期因为不愿表达攻击性陷入自我怀疑的境地，假如你下次选择反击，那岂不是最快消解负面情绪、解决自己精神痛苦这个问题的方法

Q: 我不在乎别人怎么看我，他人觉得我是宽容也好，还是懦弱也好，都与我无关。其实我只在乎自己内心对自己的看法。

因为正如 C 所说，“无故挑衅只是情绪积累的爆发”，他也是接受了来自其他人的恶意才会如此。我还击，只是让恶意继续流通，不如止于自己。只是可悲的是我还没有培养出自己消化恶意的方式。

温柔应该以明辨事理为条件这我相当认同。我不是一个没有原则的人。在遇到是非问题的时候我会以合理的方式反击的。比如有人侵犯我合法权益，我会反击到底。但如果是类似被人利用欺骗之类而对方又没有触犯法律，那又该如何呢？报复回去吗？我认为报复这种东西只能诞生恶而无法诞生善，于人于己都无利。但理智知道如此，情感难免受到伤害。

F: 有过感同身受，可以用玩动作类游戏倾斜“情感上的攻击欲望”，最起码这个治标。

对于攻击性行为，我现在是这么认为的:我是我，他是他，如果他人攻击我，那么，我报复，是他人应得的，我不报复，也是他人应得的，跟我自己关系不大，看情绪状态而已；又或者经历多了，理解对方的立场后，能知道他人为什么攻击自己，情绪上就不怎么难受了，想攻击就攻击，不想攻击就远离；仅供参考。

Q: 我也是用动作类游戏😏不谋而合😏

确实。您的想法也很好啊。

C: 你在追求完美。理性是激情的奴隶。

即原谅别人又原谅自己不是人能做到的。

做你所选择的自己就足够了。

Q: 谢谢您！

A: 真正的问题是，你的离开本身是不是就是一种重大威慑

Q: 谢谢您，以及所有回复的网友们。所有的回复都如此温柔，已经向我，和向可能看到这些讨论的其他人，从某个角度证明了您所说的。

G: 这个问题可分两方面看。

从外部来看，答主的意思应该是，如果你做的温柔，且你是对身边人有用的正贡献者，你的周围一般是不会有那种让你很苦恼的人。因为要么这种人惧怕失去你导致自身利益受损而不敢轻易无理造次你，要么你已主动远离 ta 们了。

从你自身内部来看，你不是神，所以你会有情绪，苦恼也好痛苦也好愤怒也好，都是正常的，接受它们的存在。如果情绪支配了行动，不论你觉得该不该这样行动，这都是祂决定的，你没有必要过于苛责自己。如果你能控制情绪并作出你满意的行动，那更好，祂会表扬你的，可能是通过对方此刻或未来的行为来表扬你，也可能是通过你此刻或未来反省时的喜乐来表扬你。

仔细想想，按答主说的温柔的定义，最温柔的也只可能是祂了。

Q: 借个问题:

1. 当你没有想报复时，对方揣度你会报复，是什么感受？
2. 被人数次以“恶”防之，揣度，是何种感受？应当怎样应对？
3. 一个人不相信你的人品，这个人是否还值得相交？

A: 不深交

Q: 谢谢！这段时间还一直被痛苦折磨，但我看完你的许多文章，不断的告诫自己，忍受这些痛苦是对的，我在做对的事，我在迈向成为温柔的人的路上。我之所以那么痛苦是因为之前我的心没被磨练过，而现在的痛苦就是让我的心变的柔和的机会。也只有这样，我以后的路才能走的更轻松，也能对人类社会多添一份爱。

A: Those who knows why can bear any how

Q: 答主先生，我想问一个问题，作为一个温柔的人，离开了之后，应不应该或者会不会回来。

A: 当然可以回来啊。对方改变了，可以承受的关系距离变短了，就可以回到更短状态啊。

Q: 没有把对方当做罪人，只是打心底明白这样的人没有必要维持联系，便慢慢远离。包容他人，同时也尊重自己，我觉得是最大的温柔。

A: 也不是没有必要，主要主要是自己能力有限，不能勉强。勉强下来反而两伤。

Q: 炼心炼心，炼来炼去最后发现自己一直是第一受益人。

爱人永远是稳赚不亏的“买卖”，全局最优！

即便当下因着人的七情六欲会有酸/痛/疼，但还是应当牢牢站稳这个立场。

Q: 【温柔】比【原谅】要求更柔软、更有弹性。

更新于 2023/8/30