

“孤立”的主要手段分两种，

一种是打击报复和你来往的人，让与你交往本身成为一个有风险的行为。

第二种是造谣抹黑，把你塑造成一个道德黑洞，使得任何人与你交往都要付出道德代价。

第一种情况是比较罕见的，因为一般人没有这么大的实力，如果真有，往往坚持不久——要么被学校发现处理，要是学校不敢轻易处理，则往往是父母有什么特殊的权势之类。而这种行为在现在这种社会氛围下很容易“坑爹/妈”，遇到一个宁折不弯的，常可以酿成公众事件从而把爹妈都拉下水，吃个巨大的挂落。所以爹妈一般会教训小兔崽子知道点好歹不要惹祸。

主要的问题在于第二种，也就是造谣抹黑。

而这又分两种情况——

第一，真的是纯造谣抹黑，所讲的事情子虚乌有，出自捏造。

这听起来可笑，但却是很多小孩子喜欢用的“智慧”。

遇到这种情况，你总会遇到一些中间人、上当的人要来对你“义愤填膺”、“正义天诛”，这时候不要急着反驳，要循循善诱，让这些中间人尽可能的吐露对方捏造的事实全貌。这些东西是极好的证人证词，而且想必有不少人听到过同样的版本。而且你一旦知道这些，你就是在暗而捏造者在明了。

你可以从容准备相反的人证物证，准备反击。

挑个好时间，当众把这些证据列出来。对方就要面临困难。

第一，你以后背后说什么，别想着瞒住当事人，你自己闹得满城风雨还指望当事人不知道，这太自相矛盾了。第二，这类人是不会满足于自己手里那点不够劲爆的材料的，忍不住展开想象的翅膀搞“合理推断”是极大概率事件。拿来孤立你的黑料绝大多数都是 ta 自己吹起来的想象的气球，而且小孩子的脑子里都是洞，这气球吹得战线极长、四面透光。滴水不漏的可能性可以说是零。

这两点决定了，对方吹起来的巨大罪名有重大的漏洞的可能性基本上是九成九。揪住这些不堪一击的地方做一点扎实的论证，就能证明对方其实是在编造和欺骗，这一般没有什么难度。一旦击溃了 ta 那想象的故事里的诸般细节，证实 ta 只是在把自己的想象当作事实鼓吹，对方自然要遭到反噬，害怕事情倒转的后果。这时对方常会下意识的辩解自己没说过这些，是中间人自己误解了 ta 的话。这就是牺牲中间人保自己了。且先不说被 ta 出卖的中间人自己怎么想，其它同样听过这些话的人不是傻瓜，你说没说过大家难道不清楚？

反而要弄巧成拙。

大部分搞这些把戏的人，都过不了这一关。这是搞这种把戏的人天生的问题。

真要设计这种构陷是一个非常复杂而且充满风险的行为，就像要设计一个不可能被揭穿的谎言，技术难度远超一般常人的能力范围。所以明白人一开始就不会觉得这种方法好用。觉得这法子好用，而且敢用，本身就是世面见得太少、脑子太简单而且极度傲慢、自认为比谁都聪明的蠢蛋。恰恰最蠢的、最脆弱的就是 ta 们。放养一段，让 ta 们得意一段，ta 们自己就会越吹越大，越聊越神奇。到时候随便揪住几条认真起来就足以让 ta 们魂不附体了。

这些编造的确还有更高阶的技巧和更高阶的防御技术，但是讲解这些东西就像描述更巧妙的炸弹制作技术和拆除技术。制作的那一半和拆除的那一半未必能同时被传播，说多了于世人不和。所以略过不提。

只说一点固本培元的问题——

第一，要重视平时的善功。

平时要多与对人有无罪推定习惯的安全感强的人交往互动。这些人更容易对人有稳定耐冲击的社会评价，而不像那些安全感匮乏，于是总是“宁可信其有”、“不会无缘无故有人抹黑你”的人。后者对人的评价是极为脆弱的，很容易就会因为一些虚无缥缈的暗示而发生转变，功利的讲，属于不太适合投资时间的对象。而前者如果平时跟你有足够的交往，那么有事时这些人会自然的因为抗性偏向中立甚至不受影响，你基本不会轻易就被孤立。即使这些人一时被蒙蔽，你也不用费太大的力气就能让 ta 们摆脱无谓的猜疑——ta 们本来就不嗜好猜疑。

这从另一面也意味着——如果你自己整天有点兆头就疑神疑鬼、“宁可信其有”，你身边会缺少有质量的聪明人跟你交往。不知不觉你会把自己的命运引向更被动的方向。

第二，遇到这些事有一个极大的忌讳，就是逼迫一切人在你和对方之间站队，尤其是“把一切不站在你这边的人都默认视作站在对方那个那边”。这事对第三方本来是中立无关的，但是如果你自己安全感匮乏，要玩这种逼站队的游戏，那么第三方判断你们谁是谁非的第一标准就是谁逼迫 ta 们更严苛。谁严苛，谁更可能是坏人，谁对此不以为意，淡定自若，谁更可能占理。

很多人误以为被冤枉的时候最重要的是表演委屈和悲愤，否则会误导观众以为自己不够冤枉。这其实是错的。人们往往不喜欢一天到晚喊冤的人。人们更信任的是对这些流言感到好笑和不耐烦的人。后者远比前者在第三者眼里更不像有问题。

第三，不要过度在意被孤立。

人真正必须做到的并不是什么功成名就，那只是一个额外的目标，一朵锦上添花，并非绝对必需品。真正绝对必须的，其实是反脆弱。一个人自身的生存和幸福其实是自然而然就已经存在的，并不需要如何再去获取它。它们之所以经常丢失，不太是因为你缺少追求的能力，而是因为你过于脆弱，风吹草动就会让你把幸福丢个精光。

一口缸漏得飞快，拼命往里舀水能解决问题吗？

如果你的幸福可以与孤独共存，那么孤独就不足以剥夺你的幸福。

要多朝这些方面努力，这要比削尖脑袋赚钱、使出浑身解数吸引异性之类更能保证幸福快乐。

有这个基本认知，这些“孤立”的把戏对你效用就有限。

而你的淡定本身就可以说服很多人。

而第二种情况则比较糟糕。

就是对方其实并非捏造，反而恰恰是在事实上站在真实的一方，是作为当事人的“被孤立者”自己存在强烈的自欺欺人，无视一切客观事实，把自己主观的想象成“完全无辜”。虽然这说起来很魔幻，但人类的意识的确有这么“神奇”。听一个人的叙述和直接观看现场录像，你可以看到两个完全不同的故事。

当你发现所有人都“神奇的”站到了对方那边，你自己要引起警觉。

的确存在你自己在坚持自欺欺人的可能性。

你要严肃的看待这种可能性，这也是为什么一开始就要你严肃的检查对方提交的证据的原因。也许对方的确有某种足够充分的依据，也许对方并不是误判，你并不能因为自己感觉毫无问题就理所当然的断言对方一定是在编造。尤其是当问题出现在对某些微妙事务的定性分歧方面，而不是情节本身有重大分歧的时候。有这种可能——之所以其他人如此容易站到对方那一边，恰恰是其他人不光听了对方的陈述，而且基于自己的独立判断验证了对方的判断。

有可能，的确错的是你，

傲慢的完全不接受任何这种可能性，从不进行自我怀疑，恰恰反而最容易促成这种孤立。

反过来，时常自我审视，避免过于自我开脱和美化，常能从根上断绝这种最难以扳回的困境。

编辑于 2022-09-01 01:15

<https://www.zhihu.com/answer/2654594326>

---

评论区（发酵中）