

问题：亲戚酒驾导致我截肢，我没办法接受，内心充满恨，  
并非常痛恨周围的人拿别人的励志人生来激励我，该怎么办？

题目描述：我真的不想听那些鼓励我的废话了，好痛苦啊，伤口上撒盐，我已经很痛苦了，他们还要说个不停，各种折腾我，一群站着说话不腰疼的家伙，我恨他们。劝？只不过是满足自己的心理需求而已。所谓“劝别人”，不过是短暂的虚荣的把自己放在多么睿智多么坚强的人设里对别人指指点点。把别人塑造成废物，把自己投影成人生的成功者。幻想并坚信自己残废了一定可以成为史铁生，事实上身体健全也是个咸鱼废物，只能在残疾人身上找安慰找优越感。

我又没怎么样，不振作难道去死吗？我不没要死要活吗？我好好的活着啊，不能恨吗？我恨，但我又没报复社会，我就是恨，还能强迫自己不恨？我的恨特别打扰他们的美丽心灵了吗？一群看戏的人天天烦我就为了彰显自己，是不是破心灵鸡汤看多了，每个残疾人都要立身残志坚的人设来取悦他们，为他们提供正能量？什么安慰，什么善良，什么劝说，都是为了满足他们自己的自恋和自我感动。老子被那破东西追尾，他自己被自己撞瘫了，还是他自己儿子的婚礼。

我就是想摆烂躺平，不想天天当什么史铁生传递什么正能量，感动全人类，我没正能量，生活也没给我正能量，我原谅了追尾我的亲戚也得不到他们的愧疚，我就想天天喝酒抽烟，我又不是没独立生活照顾好自己，这不留着半条命吗？还有兼职工作，有存款，有保险赔偿，又不是养不活自己，又没对着天地哭爹喊娘，我颓废怎么了？网上一群健全人天天emo，这啊那啊的。要达到一个什么样的程度才能算振作？

一个个都这么励志怎么不把自己活成马云呢？朝着自己那光辉伟大感天动地的人生目标节节攀登去啊。鸡血这么大补不留给自己打，天天卡卡给我灌。我颓废的人生很伤害谁，很碍着谁，很好用来称托谁是吗？自从残疾之后，身边突然涌现了一堆大师要指点我，开悟我，帮助我。看，我做出了多么伟大的社会贡献。积极的人可真多，你今天成功了吗？残疾只让我好恨，可是我的恨不能被理解也就算了，也没期望被理解，还要不断的被别人灌鸡汤，用来表现他们自己，好绝望。怎么可以这么恶毒，总来拿我表现自己。

我可以忍受残疾，可是我受不了鞭策了我好不容易接受了残疾，还要接受这个病魔的人世，我接受不了了，我好痛苦。我才是那个忍受残疾并且独立生活的那一个，不是这些指点我的人。自己成功自己积极就积极就成功吧，真善良的话，等发了大财，走上人生巅峰的时候，再给我们分享一下成功学吧。祝成功，我为大家欢呼鼓掌。谁需要莫名其妙的鼓励，安慰和旁观了？自恋狂。我的意思是有些人希望不要拿一些残疾人和可怜人装大师了。请停止。

没人会鼓励你一辈子的，很快这种“困扰”就过去了。不需要你做任何努力，这些也会很快平息。

大部分残疾人的生活是很安静的，何止“没人来激励”，简直就是“没人来”。  
把精力放在怎么更好的生活上吧。

曾经给一个盲校小孩读过几年书，就是每到周末就带本书去读给ta听，再就是陪ta聊聊天，出去走几步。

这段期间见过很多盲人青少年。

除了先天原因失明的之外，很显然很少有自己导致自己失明的。

比如听读的这个，就是因为用药错误导致的，事发时不过初中左右的年纪。

这几年里面，几乎每周都会去，所以下面的观察完全不是什么特殊表演。

这么说吧，这帮娃跟一般的小孩没啥大区别。

一样是一群又傻又欠揍的小猴子。

次次去都有一帮子小猴崽子在教室外面嘻嘻哈哈打闹。

ta们一般专业是搞中医推拿和调音去了。（神奇的是ta们居然要上针灸课）

因为是科班出身，还加上残疾加持——很多人相信盲人的听力就是好，外加给他们生意做天然的有慈善性质，他们出路也还可以。薪酬甚至还不算低。

别人常觉得我对这个盲人小孩做了多么大的帮助，实际上是ta对我有巨大的帮助。

恰恰因为ta和ta的同学们，从那个时候开始，我就不怎么恐惧意外伤残问题了。

志坚不必待身残了。

这没有什么神奇的顿悟时刻，也没什么“强大的斗志所感动”——这帮小孩也没活得咬牙切齿、战天斗地，ta们只是很平常的自自然然的生活。

残疾了，总有另一种活法，一切都自有另一套解决方案，并不至于“再也不可能幸福了”。

这还不提现在的科学技术对很多残疾（尤其是肢体障碍）帮助很大。积极适应调整一下，现在比几十年前的不便少很多。

甚至高位截瘫都可以借助先进的轮椅获得一定的行动能力。

唯一导致人真的“再也不可能幸福”的，是人自己坚信“再也不可能幸福”的执念。

某种意义上，这是一种对“肇事者”的下意识的报复。因为这样才能在最大意义上折磨对方。

而肇事者的范围，不仅仅只有直接坏事的这个人，还包括所有本来应该管住这个人的人，所有应该保护住自己的人，所有应该帮助他们来保护住自己的人……

几个循环关联，“肇事者”实际上就覆盖了全人类。

这个怨念可以理解——世俗的现代教育中其实暗暗的隐含着这样的 mindset。

想要人一下就超脱它的影响，那是强人所难。

但是它终究是无益的，只会让你无法像那群小孩一样继续享受仍然可以享受的生活。

祝你早日收拾心情，放下这个执念，从这些情绪里脱离出来，早日走上正循环。

天无绝人之路，前头自有光明。

编辑于 2022-12-01

<https://www.zhihu.com/answer/2781929767>

---

评论区：

Q: 本人因为某部位先天性畸形，15岁以前生活几乎不能自理（有生理也有心理原因）。

那时候经常觉得自己是一个累赘，长大后百分百悲惨一生。后来遇到很棒的老师和同学，用了几年逐渐走出黑暗。回顾那段经历，生理畸形对我造成的负面影响远小于自我诅咒对我造成的方面影响。

B: 为你愿意领受上天赐给你独特的礼物而开心。祝好

A: 善哉

---

Q: 好有趣的经历，小朋友们是怎么学针灸的呀？

理论知识可以记住，但实践的时候如何确定穴位位置扎得准不准呢

B: 我猜啊，相关体表部位摸熟了就知道它的形态结构了，对它的厚度和相对位置在心里有了很好的把握

C: 穴位挺好找的，触及的骨性标志一般旁开多少寸或者其他……

D: 不怕疼的拿自己练手，自己给自己扎，这个倒是不用怎么眼睛去看，都是用手去摸去找的所以问题不大。

---

Q: 第一次见答主以亲身经历回答，感觉……太不一样了

---

Q: 小时候叔叔常带我去聋哑学校看表哥，他是个盲人，我很喜欢去他宿舍玩，他教我吹笛子弹吉他摸读盲文，他收藏了不少铁盒的赵薇的磁带，被我切过来听，为声音好听的女孩打架喝啤酒，喜欢模仿著名的评书和相声段落。

---

Q: 哇，谢谢您分享这段经历，感觉很温暖

---

Q: "这帮娃跟一般的小孩没啥大区别。一样是一群又傻又欠揍的小猴子。

别人常觉得我对这个盲人小孩做了多么大的帮助，实际上是ta对我有巨大的帮助。

恰恰因为ta和ta的同学们，从那个时候开始，我就不怎么恐惧意外伤残问题了。"

这部分读到泪流满面，画面感太过强烈了。我也一样，每次在黑暗边缘徘徊的时候，一次次地被那些"平平无奇"的人们，和ta们"平平无奇"到如同喝白开水一样的日常所拯救。能体会到这些，也就能体会到为何你我都被爱所环绕。

---

Q: #现代结果#

教育中比较缺乏对自然和命运的敬畏，而我们对客观概率的理解也往往太浅薄。

种因必得果的目的性与进步性，贯穿了现代性教育本身，把人的个体的价值意义尽皆孤掷于此，仿佛非此不算人生。所以个人的精神承压结构往往过于脆弱，毕竟头上笼罩着巨大的现代性结果，承天接地，自己似乎不必再抬头看天色晴雨。

现代社会的力量不能及之处呢？

往往出现条纹干涉一般的杯弓蛇影，实际上可能只是因为人取用的尺子太粗糙了，却误以为这尺子就是真实本身。

---

Q: 去年毫无征兆地突发性耳聋，医生诊断后告知完全痊愈的概率比较低。当时真的感觉天都要塌下来了，惊慌失措下尽快办理住院治疗。稍后冷静点就想一想如果听力不能恢复，自己以后的人生该怎么办，职业规划和一些人生的安排都得调整，也担心调整后的生活是否能够适应。幸运的是住院后很快康复到病前听力。这次经历也让我对身体健康更加注意，一个能够正常运行，自由活动，耳清目明的身体真的是种恩赐

前段时间看了徐克的梁祝，英台妈妈的话让我思考：如果我生活在汉室衰微，胡人南下的战乱年代，我该以什么样的态度生活呢。是遗憾怨恨生逢不时？是如嵇康般疏狂着当下活着的时光？还是如英台父亲般汲汲营营苟活？最终我想我还是会以我现在的的生活态度活着，不同的是我要调整生活的具体生存策略。

人生无常，哪怕是计算得再精细，意外也不能永久防范住。意外发生了一时的心结难解是难免的，但要学会放过自己，放过他人。长久地沉湎于痛恨怨恨中，何尝不是让自己苦上加苦呢？

B: 我倒是年纪轻轻，左耳轻度，右耳中度听损，噪声性耳聋。。。不知道怎么面对。

Q: 我当时右耳重度耳聋，几乎听不见任何声音且伴有耳鸣，左耳是正常的。你的情况不知道安装助听器有没有用，有些说法认为中医针灸之类的也有些效果。如果听力导致没法顺利与人密集交谈，可以考虑做一些不需要时常和人交谈之类的工作。


Q: 志坚不必身残。能有这样的经历然后切实地有这种直接感受的收获真棒。

同样的事情有许多理解的方向，我们的认知应该就像一个可以加装模块的摄像头一样，可以加红外热成像的，显微镜的，长焦的，或者其他看不见的光谱的，了解的越多对同一个实在信息的了解角度就越多，更容易从中有收获。那我们更要多学点东西，多体验和感受。

Q: 哇，我去中医馆做推拿的时候，遇过几次盲人师傅，听他们说话还是蛮开朗的，还揣测 ta 们是不是职业态度…听答主这么说安心点，至少不需要用怜悯的态度看待 ta 们——ta 们薪酬应该是不低的，专业点的收费好贵，但确实会比正常人按得到位。

自强不息啊自强不息，记得有个师傅跟我说，他们的手劲是持之以恒的用一根根手指头做俯卧撑练出来的。

Q: 原地翻转 1080 度给作者个赞！生活是平静的，创作可以 drama，生活就不要给自己故意找那么多情绪了，看起来仿佛合情合理，实际上毫无益处，麻烦就来源于故意，自己才是那个阻碍。

Q: 感谢 ，我就是被这个执念所困。一直害怕焦虑身体出现问题导致以后会开心不起来，无法享受生活。最近也一直学习如何放下它。

A: 善哉

Q: 谢谢答主回复，made my day!

Q: 头一次看看题主这样讲话，

看到了一个鲜活的有血有肉的人在经历在体会在思考，哈哈。

A: 题主是指提出问题的人

Q: 哦，这样啊，说错了，答主答主。

Q: #异类#

不恐惧于化为异类，因为异类就是一个个我，父母是我，孩子是我，少年是我，老年是我，失能是我，失人是我；有罪是我，有爱是我。所谓尊重，我就是人，人就是我。

Q: 谢谢！施比受有福！

Q: 那些仍有精力注视你的人迟早会累，会走，从此眼里无你，不过对于虚假的关心，没了也挺省事，人在孤立无援的情境下，才能领悟出什么是最重要的，也能看出谁是真心在意你的。

Q: 拓展阅读：<https://www.zhihu.com/answer/1481010073> (#运气#)

Q: 这是之前看到的一个回答，觉得可以做为相似案例。

【你们说，肢体残疾人会有爱情吗？】

<https://www.zhihu.com/answer/2721480723>

Q: 一度我也对意外伤残有恐惧，主要恐惧肢体伤残和眼睛看不见，如果自己不能跑了，不能抓东西了，看不见了，那该如何生活，总不能因此就重新投胎吧，也是见过一个少胳膊的人，看着他正常的走路，就是干农活不太方便，一只袖子空空的，并不是时时刻刻都在伤心欲绝的情绪状态中，觉得自己将来伤残了大概也会像他们一样，慢慢的适应伤残的事实，继续生活。

---

Q: 我有一个正值青春的亲戚姐姐不幸后天残疾。我始终没敢去鼓励甚至问候过她，因为我觉得我没有资格激励她，我不知道该以什么姿态去和她对话。我知道我就该像《触不可及》里说的那样『像待一个正常人一样待她』，只有这样才是对她最大的帮助，才能给她最大的力量。但我做不到，我做不到同对正常人一样对她，我知道我一定会不自觉的展现出怜悯。所以我这几年一直有意无意离她挺远的。也不知道她有没有误会我。

---

Q: 作为一个从小学画画的人，我曾经幻想过，如果有天我失明了该怎么办。再也不能看到漂亮的色彩，不能拿笔画画了，只能活在没有光的时间里。每次幻想这种场景，我都觉得自己一定无法忍受那种痛苦。那个时候怎么做饭呢？怎么写字呢？一个人出门被车撞了怎么办...我这么爱打扮的人，穿了漂亮的衣服也没法看到，也太难过了...

可能对于我这种喜欢画画的人来说，失明会比常人更加难以接受吧，不仅仅是不能画画的问题，也是失去了“看见美的能力”的问题。借这个回答随便说两句，可能离题了。多说一句吧，喜欢这篇文章的可以备份一下，答主对于这种提及自身经历的回答可能过一会就删除了。

---

Q: #怒拳为谁握#

心里一股邪火会燃尽，恨到后来力气会消失，那时人会开始寻找做点什么。

或者从现在开始，跳过那段消耗日期，节省、增加有限的人生。

若能转念，即得利益，白赚心情。

---

Q: 嗯……看到这个回答决定叨叨两句个人经历以及一些对社会舆论在残疾问题上的话语建构的看法。

首先是个人相关情况：我有残疾证，虽然只是四级残疾，平时上课只能顶着一米七的高个子坐第一排，因为远了看不清配眼镜也没太大用。致残原因是“眼球震颤”，病因是白化病。

其次是个人经历：我从小到大其实并没有觉得我和别的小孩有什么本质上的不同，体测照样测，体育中考照样考。唯一受影响的点就是从小喜欢的画画，但是几年不画素描我依然能徒手拉直线。我的长辈总和我说：“你眼中的世界和别人眼中的世界并不一样。”其实现在我也不知道我和别人看到的的区别在哪里（笑）唯一给我造成实质性的困扰的是我素描画长线条容易画粗，写生容易看不清，但是在这方面我可以凭借肌肉记忆和脑补嘛。

社会舆论对“残疾”方面的舆论宣传我觉得是存在一些问题的。可能因为宣传机构里的人没有残疾人？又或者社会大众对残疾和死亡的刻意忽略和病耻化？大家总会把残疾人和正常人对立成两个完全没有交集的群体，觉得“残疾人和正常人达到相同的社会标准”是一件了不起的事……但是这就是残疾人和正常人要面对的现实啊。

1. 残疾人想要活得尊严必然要和正常人适应相同的标准才可以，就好像司机想合法上路必须要考驾照一样。

2. 正常人一朝成了残疾人在认知上就好像遭遇了什么天大的灾难一样，好像独立生活的能力和人生的价值就没有了一样。可天生的残疾人本身就没有他们后天被剥夺的东西啊，他们中的很多人还不是活得好好的。把人生比做一场游戏，残疾这件事情明明是在野外被杀得掉级回主城复活，在很多人的认知里残疾了好像自己的号就被销了。

3. Vielen Menschen fehlt tatsächlich ein klares Verständnis für die verschwommene Grenze zwischen Behinderten und Normalität. Wenn ich nicht sage, dass ich behindert bin, wenn ich ausgehe, werden nur wenige Leute denken, dass ich behindert bin.

（这段百度机翻的德语，为了过审）

(Although my vision driving license is not easy to test, and I can't recognize faces five meters away, I can still live a normal life.)（这段是机翻的英语，为了过审）

3.1 但是坐火车的时候火车上的乘务员还是会问我需不需要照顾。所以如果看到这条答案的各位哪天运气不佳……其实也没什么。当然了，如果运气实在太烂，随机到高位截瘫什么的……可能只能寄希望于自己过去的社会关系了（笑）

4. 发表一些暴论：如果让我在中度精神疾病和中度残疾里选一个，那我肯定选中度残疾（智力残疾除外）精神疾病的问题在我看来比残疾问题严重多了。

（今天过审为何如此之难，我也没说什么违禁内容啊）

---

更新于 2022/12/1