

问题：人为什么会由爱生恨？

题目描述：我碰到了一位让我欲罢不能的女孩，我很喜欢她，或者说是爱她，但她对我没有那种意思吧，我开始的时候抱有很大的希望，很放不下，很不舍，经历了种种后，我发现这段情是没有任何希望了，我想彻底把她忘了，不能再这样下去了，有时候心里真的很恨她。

喜欢一个人，对 ta 特别热情，一心奉献。

结果对方没有反应或者不接受——尤其是一个字都不回复甚至拉黑，同时还和别人说话 / 不回消息却在别人的朋友圈点赞 / 不加我的微信却把电话给路人 的这种——于是感到受了深刻的侮辱。

于是转而恨之入骨，誓要报复。

被以这样的模式喜欢，对被你喜欢的对象，真的是一种福气吗？

看着你“第一次付出就直接没有被接受”就已经转向了“誓要撕下你道貌岸然的伪装”，对方岂不是更加会相信“如果是让你付出了一段时间再拒绝，恐怕要被挫骨扬灰”？

人对人本来就是有戒备直觉的。对一些长期接受 ta 人倾慕的人，看待倾慕者的微表情、微语气的经验之丰富——或者说，防御性之强——是超出你想象的。

女神貌美如花，她经历过多少“因爱生恨”，你想过没有？

你在失望、继而愤恨之前，有没有想过“理所当然要对一切热情报以最低限度的热情回应”，是什么样的负担？

如果你连这也想不到，如果你在意自己的失望远超过在意对方的安全，那么你的爱即使不是心意不纯，至少也是能力不足。而不管是心意不纯还是能力不足，都一样不会指向令人乐观的结果。

如果你不知道也罢了，经过提醒，仍不以为自己这么做有什么错，一定要无视对方直接的负面反应坚持给对方这样的“爱”，从什么角度这事能有好的结果？

你的喜欢不过是虚晃一枪，你的憎恨是命中注定。

谁被以这种逻辑爱，谁其实是受了诅咒，被这样爱的越多，这份负担只会越重。哪里可能因此觉得高兴，只会因此觉得痛苦和忧虑。

不乐观而可以避免的事，为什么对方不应该回避？

举个例子——

假设你正在大街上走，有一个不认识的人走上前来对你说“你好，我注意你很久了，我很喜欢你，我要帮你赚五万块”。

注意，这时候在对方角度而言，是真的打算帮你赚 5 万块，不是打算骗你。

你会怎么做？

假设你一声不吭埋头往前走，对方在身后破口大骂，发誓要找出你住哪里，改天一定要找你讨个公道。

你会遗憾刚才没有好好对待 ta，还是庆幸刚才幸亏没有搭茬？

很多人想不通这个简单的道理。只是停留在“我很喜欢，我想要，我只要努力，对方就会感动，对方要是不感动，就是对方良心坏了”的模式。

于是喜欢谁，谁最后总要落入“良心坏了”一栏。——要么是一开始就拒绝，落入此栏，要么是一开始没拒绝，享受了一段时间的奉献，然后拒绝后续的某一次奉献，那会落得更深。

越喜欢，速度越快、概率越大、恨得越深、报复的冲动愈烈。

老实说，作为一个希望得到爱的示爱者，这是入门第一课。

——不要把对待电路、机械结构、数学题的“never take no for an answer”的心态拿到与人交往上。否则你一定只会遭遇失败，而且坦率的说，你认定是对方的责任也没有意义——只要你不改变这个行为模式，你将自己吓退所有你渴望亲近的人——没人敢让这样模式的人近身。

其实，这样做的人，ta 自己其实在生活中也一样不接受路人的热情——否则 ta 应该买了很多健身卡和房子。

---

另外，你真的是在意对方，你就要投入一些基本的智力资源去思考问题。

女神家门口留着一块绿草地，自己住着一个房子。

你觉得这么大片地空着这么可惜，难道阳光很大都不晒吗。

你主动去帮人盖了三间房。

结果女神不但不感激你，还把你拉黑了。

你会觉得委屈至极，这当然可以理解。但是你考虑过女神怎么看这个问题吗？

1) 你是在假设你自己的合理性问都不用问一定是高于对方决定的合理性。

2) 你是在假定对方留着这块空地一定是察觉不了这种问题，或者察觉了也没能力解决的结果。

如果你察觉的是发射登月飞船这种问题，也许是有可能。但是如果你察觉的是一些对对方没有能力挑战的问题，你是在发出什么信号？

你是觉得对方是智商发育不良，还是行动不能自理？

真正的问题是——你连问都不问，就断定自己肯定不会错。

这要么是你高度傲慢，要么就是你其实根本不在乎误判的后果——如果你真的是如此喜欢对方，害怕触怒对方，你如何会看不到这个可能的后果？

无论是哪个，在对方面前答案都是一样——

NO。

其实你并不是没有机会了。

得到了这个 No，破口大骂，乃至动手报复的是大多数。那不用说，自然是再想修复难度就大了——这希望并非不存在，只是要对方相信你的醒悟和悔恨，获得足够的安全感更难而已。

而得到了这个 No，不是在想对方如何该死，而是自己哪里可以做得不同，这种反应反而会加分。

对很多人来说，这加上的分甚至比前面唐突浪进扣掉的分更多。（不过这样加分其实是不对的，加是该加，但不该加到这么多，否则容易诱发“先随便犯错，后用悔改求净加分”的主动策略）

因为虽然唐突浪进意味着你问题很大，但是“你能自己发现问题，而且你会向正确的方向改进”的价值要大于“你的起点很低”。

大得多。

有问题，自己发现不了问题，还要继续朝错误的方向迈一大步——“发誓要让对方付出惨痛代价”，有可能是获得与对方的亲密关系的正确前进方向吗？

可惜，不知道多少人在第一转折点，选的不是-10分走向-4分，而是从-10分走向-100。

自己想想吧。

编辑于 2022-12-19

<https://www.zhihu.com/answer/2266185527>

---

评论区：

Q: 想到了李莫愁。这个角色塑造的很典型，因爱生恨后不单单恨陆展元，还恨一切“负心汉”……就算陆展元已经死了仍然放不下，偏又武功高强多惹事端。一生被恨煎熬着，结局惨烈，也是可怜。(雪梨版本的李莫愁真的好传神……)

A: 唉

---

Q: 爱到极致没有回复，这种不公，久了就是恨了

A: 有什么不公？

B: 没有回复也可以是一种回复

C: 唉，答非所问其实就是答

---

Q: 在不确定对方是否爱你的情况下，对方的因爱生恨有时可以起到使你肯定对方爱你的作用。如果说之前的你因内心的疑惑而完全无法体会其滋味的話，那么现在的你，可能就会因为这个“恨”的提示而春心荡漾。即便你可能并不爱那人

A: 强烈的劝你停止这么想。

【强烈的建议】。

B: 这是在放大对方人性的弱点，也在放大自己的弱点。

真的危险。

一念成佛，一念成魔真不是开玩笑的。

---

Q: 话说，答主这么看这么一种说法：能够克制得住的不是爱？只有无法自己的才是爱，因为足够热烈？虽然我不太认同这种观点就是了

A: 那是胡说八道。

直接把自己活成了感情恐怖分子。

---

Q: 有时候我很好奇，那些具有爱的能力的人，身边总是能够聚集来人，并且人们在 ta 面前轻松自在，无拘无束。这是怎么办到的呢？

因为和这些人相处，ta 们不审判，不报复，以原谅为自己的义务，也许 ta 们贫穷，丑陋，但是对任何人来说都是一个净收益，正是在这样的人面前，你可以放下伪装，可以不必担心冒犯和被报复，所以你才能展现最真实的自己。

爱，就是增进你的自由，而在有 caritas 的人身边，人们都获得了更大的自由。因为这里是一个花园，而不是一座监狱。

成为一个这样的仁慈的君主，能够把幸福和安宁带给身边的人，才是成功的人生。

---

Q: 遇到过些人，他们自己所谓的“理想的爱”本身就非常偏狭，他给你表达的是他自认梦寐以求、感觉特别安全的，因为其还真的是不知道什么东西对人更好。并且还觉得你的不接受是因为你不够相信他的真心和这个东西的珍贵（或者认为自己还没表达贴切），接着甚至会以“拯救者”的姿态坚持“传达和付出”。这种自我感动和把你当他自己去不节制补偿的倾向，真的中二到要把人气笑。抽象感觉就是这人整天巴拉巴拉的表达不完也表现不完，混乱不稳定

---

Q: 这种人爱来爱去明明是爱自己，却要别人背锅……

B: 其实也没多懂得爱自己，不然不会体现出那么强烈的向外索取的动机

C: 是不会爱，没有爱的能力。

---

更新于 2023/9/7