

问题：我们有没有资格安慰别人？如果有，该如何安慰？

安慰这事有几种经典的做法。

做法 A，给对方各种凭自己的判断力担保的乐观信息。

比如“别泄气，我看好你”。“别这么看不起自己，我觉得你比 A 还是强很多”。“我觉得你还有希望”“我觉得你能行”。

做法 B，自己担保会有好结果。比如，“我会帮你弄好的”，“不要担心，我来搞定”。

这两种的基本原理其实都一样，就是要对方通过相信你来对抗焦虑，相信问题可以搞定，会有好的（或者至少可以接受的）结果。

我能力很厉害，我眼光很准，我说你可以，我说你没事，你相信我，你就不焦虑了。

这个安慰法是最常见的，也基本是绝大多数人采用的“安慰”法。

有的人不在句子中说到“我”字——也就是不说“我觉得你可以的”，而说“你可以的”——但这其实换汤不换药。

仍然依赖的是“请你相信我”这个模式。

这个模式很遗憾是错的。

因为，第一，你的判断力——不管有多强——并不能视为一种可靠的预言。你觉得可以不可以，跟事实上是不是真的可以之间并没有足够可靠的联系。

第二，你的能力没有可能强到能解决一切的意外，尤其是不太可能强到能弥补对方听了你的话之后放弃的那份努力。

而你这样去安慰，你犯了三个致命的问题：

- 1) 你事实上是在鼓吹你有这见识和能力。
- 2) 你在敦促对方相信你有这见识和能力。
- 3) 你没有考虑成功的后果。

不错，你担保要是失败了，对方最多就是就这么一件事埋怨你一通，你有责任但终究是局部责任。

更糟糕的是你如果这样“安慰”成功了，你就向对方验证了你的这些神通广大是有效的。

接下来才是更大的危险的开始。

你现在是 ta 的先知了，ta 再来向你求神谕，你给还是不给？

这一次 ta 下注比上次更大，你还跟不跟庄？

你可能会想——选“明哲保身”，这一次坚决不背书——但是你真顶得住那水汪汪眼巴巴的大眼睛吗？



你的十之八九顶不住——尤其是在你的大胆预言应验过的经验前提下。

结果是你上了一条迟早翻车，车一翻就了不得的单行道。

你想下车，你下车这个行为就可以让这车立刻翻掉。

你后悔了，你后悔这个表情就可以让这车立刻翻掉。

这时候你就知道这安慰法有多错了。

那么这安慰法是哪来的呢？是父母安慰子女们常用的。父母为啥会制造出这样一种普遍的先例？

第一，ta 们遇到这种安慰子女的迫切需要的时候一般都太年轻了，自己也不知道这个很傻。

第二，因为 ta 们自己的爹妈就这么干。

第三，用在自己的子女身上，ta 们本来也没有想过要“跳车”。

对待自己的子女，ta 们本来就是无限责任。

家家户户的父母们在一代一代的对自己的子女做这样的错误的示范，以至于小朋友们几乎唯一见识过的安慰就是这种父母有特殊免疫力的糊涂安慰——于是搞得小朋友们以为这个错误的做法才是“正版”了。

所以没事就拿来对自己的同学、同事、朋友抡一顿，一不留神就把自己抡到别人命运的车轮底下去了。

那么正确的安慰是什么呢？

就是讲有据可查的事实。

举个例子——你现在在全年级成绩倒数，担心高考没希望了，我给你查出来，你们学校 2017 年就有一人，第三次摸底考试排名还全年级倒数第八，比你现在的名次还低，高考却考上了复旦。

这个是有名有姓的事实，这个人都是可以找到给你看。

你不是要相信我，你是必须服从事实。

你接下去辩解说“人家跟我不一样，ta 是天才我是猪”。

这个嘛，我可以帮你联系 DNA 检测，但是我大胆的猜测你的 dna 应该和偶蹄目还是有一定的差距的。

这不能保证当事人一定会得到令 ta 满意的愉快结果。但是如果可以，这些从事实而来的支撑是不依赖于任何人的担保的。

是不是真的，提供具体证据线索给你，你自己去核实好了。

是那些事实给你安慰，我对你的关心，体现在帮你猎获这些事实，向你介绍这些事实。

但我无法在这些事实之外，再以个人的名义给你作什么保。

不是我不想，而是我作保无效。

是这些事实在告诉你什么是不可能，什么是可能，什么是可以乐观的、什么是应该放弃的。

你要与事实同在，接收事实的教育和安慰。

我最多可以担任一个翻译、一个中介。

虽然，没我这中介，你可能和事实面对面也不认识，但无论如何，安慰你的不是我这个中介，而是事实本身。

只有这个可以安慰人，而且不犯僭越的大罪。

这里要额外提醒一句——即使你身为父母、要安慰你的子女，也绝不建议你走第一条路。

那不是一条指向平安的路。

编辑于 2021-09-06

<https://www.zhihu.com/answer/2104662616>

---

评论区：

Q: 寻求安慰和支持的时候被强制拍肩 + 堵一句 “你可以的/你一定行！”

那个感觉谁试谁知道，比被说 “你还不太行。” 难受一亿倍再乘以一亿倍。

B: 被搞不清楚状况的人安慰的时候真就有种火上浇油的感觉。关系一般的人也就算了，又正好是在乎的人的话，就不得不从头到尾给 ta 解释一遍来龙去脉。好不容易帮 ta 理顺了现在是怎样的麻烦，ta 反倒开始慌了：“怎么办啊那怎么办啊？”

然后自己只好强忍泪水：“没事，冷静一下，我想想办法，你不用着急……”

——当时就很困惑，到底是谁需要安慰来着

Q: 有的时候给对方讲解理顺的过程中自己会突然想到新办法，倒也不错。

个人感受，最好的办法是放弃向任何人只是单纯的表达情绪以寻求【安慰】。我们已经是大人了，么么抱抱求安慰这种，要学会自己哄自己。

而是针对困境，慎重选择对象，只向合适的人寻求【建议】。给对方讲讲自己面对的问题，为何烦恼，思考的过程，做了什么样的计划，让对方帮忙参谋一下，这样做往往能收获到真正的安心。

C: 尤其是你知道自己不行，却也知道不能怪人家不清楚，因为你能理解对方没法清楚+对方是好心这件事。想想对方是好心的可能能够缓解这个心情

Q: 对方一定是有爱的，我们求安慰的方法不对有时候的确会让人无言以对，只好走“通用友好”路线。这对双方都是一种空耗。

D: 那么对比打压呢？直接 diss 能力不行你就该老实搬砖……

Q: 你会向这么不干人事的人求安慰吗？

---

Q: 真的要基于事实讲自己的判断的话，很多时候，我都想跟朋友说“你没救了回家等死吧……”然后轮到自己陷入麻烦的时候，也确实确实感受的到能有人帮忙理清头绪是件多么令人安慰的事情。

安慰这码事，不需要夸奖，更不需要刺激，搞清楚状况，把事实情况一二三五六摆出来给人看，就真的是莫大的帮助了。B 这位铁子要夸一下，前一阵子蒙圈的时候给了我很大帮助。就是 JH 所说的这种方式，把实际情况列出来一比划，比什么安慰话都好使

B: 整这没用滴，打钱！

Q: 哈哈哈哈本司仅表示夸奖与赞美，并无感谢之行动……

少年！多吃生活的苦

---

Q: 也有可能是我理解偏了，我顺着这篇回答的思路继续拓展一点。首先没有不存在风险的决定，我们要考虑的是如何将风险最小化，正确的态度就是不要过于固执，要留心发生的事实，依此行事，更容易得到保护。这一点我是完全同意的。

---

Q: 但要是依靠事实也无法使对方得到安慰呢？

A: 提高自己发现事实的能力

---

更新于 2023/9/16