

问题：被恶意诋毁是种怎样的体验？

当然是不舒服的，但这也是考验自己的一个好机会。

人不知而不愠，而可以原谅，可以不计较，是非常重要的品质。

你不追究这些人，不是为了这些人，而是为了你身边的人。

人如果受不得委屈，吃不得亏，必要以眼还眼、以牙还牙，甚至要“君子报仇十年不晚”，“十倍奉还”，最大的问题是会让身边人怵然而惧。

因为比起那些偶然遇到的无礼路人，ta 们和你朝夕相处，让你受委屈的机会远远超过这些路人无数倍，而你对 ta 们的伤害能力也远比对那些素不相识的路人高出无数倍。

你对路人睚眦必报，出手狠辣，不死不休，你是得了痛快，但这就意味着两件事：第一，你并没有意识到身边人作为永恒的旁观者的存在，这就已经是一层寒心；第二，ta 们会害怕你，这是第二层寒心。

有素不相识的人诋毁你，你虽然委屈，却没有使用暴力手段去“处理”对方，你是在那些人那里吃了点亏，但在爱你的人这里，你收获了千百倍。

那些诋毁者怎么想，其实是没有关系的。因为他们不过是过客，如同坏天气。

关键是你身边的人怎么想，爱你的人怎么想。ta 们才是你的世界的基石。

如果你处理得好，人对你的诋毁，反而会转化为身边人对你更强烈的爱和信任。

那是无价之宝。

---

我发现很多人特别在意反击。

其实最好的反击是因为你并不是 ta 们的诋毁里所描述的那种人，在后面的生活里自然而然的出现诋毁者很难解释、很难自圆其说的事实。

比如对方说你小气，过两个月有人出来感谢你慷慨相助。

对方说你不懂科学，结果过几个月你上了好论文。

等等等等。

这不需要是你为了“报复”这些人而赌气干的事，而是你本来就不是 ta 们想象的这种人，自自然然就会有这种“反击”。

你只需要接着生活下去，对方就自然要挨反击。

这些越来越多的事实，自然会让诋毁你的言论一天比一天尴尬。

过个几年他自己成熟点，懂点事了，回头来看自己当初说的那些蠢话，自己都会无地自容。这期间还有一轮一轮的其他人令他们浑身发热的外人的质疑。

ta 们如果还大声在自己的亲朋好友面前发表过这些诋毁，这些诋毁自然而然会成为亲朋好友认识到“ta 缺少判断力”的一个依据。这种判断放在心里，ta 的潜在损失有多大是 ta 自己难以想象的——本来能借到的钱，可就不好借了。

最后他们会自己静悄悄来自己删除评论的。但这仍然不是最好的做法。真正最明白的人，会回来道歉，承认错误。

只有这样正面承认错误，ta 们才会真的从自己造成的厄运里解脱出来。

删掉、抹去这些痕迹，拉黑 ta 们让 ta 们没机会留下更多的笑柄，其实是在保护 ta 们。ta 们不懂罢了。

编辑于 2021-05-16

<https://www.zhihu.com/answer/1536352021>

---

评论区：

Q: 努力澄清谣言算是追究吗？

A: 澄清也是要体力的。

---

Q: 感觉不能一概而论，一时退让可能会收获信任，但也可能迎来变本加厉，该出手时还是得出手

B: 存在一个问题，当你“报复”，实际上已经把自己放在了诋毁你的人同等水平了。旁观者根据你的反应就可以为他听到的内容做出判断。你的出手越是还击到位，越撒不开和这个人的联系。可以，但完全没有必要。

Q: 有道理，但我觉得“报复”和“反击”还是区别的，“反击”可以作为一个姿态，一种处理手段，反击得当就可以如答主所说的收获身边人的爱与信任

B: 答主的主张就是不反击。我给“报复”打上引号，就意味着，因为感到自己被伤害后做出的反击行为，无论是澄清，解释，反击，报复，性质都是一样的。你把自己和对方放在了同一个水平。答主说的收获爱，那只是结果。你心甘情愿做了才会收获爱，如果你认为你反击合理，而爱你的人不认为如此，你还可以收获爱吗？所以置之不理是最优解。

Q: 看了下面的回复，理解赞同但无法接受，暂时还达不到答主的高度

A: 捏造东西来诋毁我的人就很多，注意观察体会吧。

---

Q: 我就是陷入了这个文章所说的反面，然后一直陷在鬼打墙的境地。想出气，反而把爱自己的人推远，更感到受挫。不同的是以前我不理解，今天读完茅塞顿开，原来出口在这里，终于可以松一口气了。谢谢答主

A: 善哉

---

Q: 请问一下，既然是恶意诋毁，怎么确保身边的人不会相信？我知道清者自清，日久见人心，但是我真的遇到比如 A 离职前在 B 面前恶意诋毁我，B 照单全收继续散布，当然大部分人还是正常的。我也一直努力忍着没有声张，但是我并没有君子的修养而是为了工作局面压抑自己睡眠不好还瘦了不少

A: 那是靠你一贯的言行去让人做出判断。你一贯做得可以，那么熟悉你的人看到那些诋毁都会觉得可笑，根本不用你辩解。

---

Q: 他人的诋毁其实也伤害不了你，之所以你会愤怒，是因为你的看法，你认为受到了侮辱。你内心的波澜来自于你的看法。

人际关系中的不和谐，很多是因为对他人有看法，首先有了偏见，而你的看法不一定是事实。一件事是不是善的，要经常问问自己的动机。

因被诋毁而惩罚他人就是不善，让 ta 明白事理就是善的。

随意诋毁他人的由于认知欠缺，得不到“善的人可以得到的”很多东西，也搞不清楚很多问题，一生糊里糊涂，这就是失去。

A: 只纠正一条，伤害还是有的。只不过谁说受了伤害就一定要报仇？

---

Q: 突然间有一个问题，那个“xx 天尊”，算是诋毁您吗？如果算的话，我在您另外的帖子里看到您号召大家去举报他，这算是愤怒反击吗？不是说愤怒反击不对，我也支持让大家拉黑举报它，只是突然疑惑这和本文的观点是否冲突呢？

A: 投诉到管理部门这不算是报复。管理部门有自己的判断啊。

---

Q: 这种反击确实是挺好的，但很多时候诋毁不一定能如此有效地回击，比如“xxx 在背后说 yyy 坏话”“xxx 喜欢 yyy”…（抱歉…我大概举不出什么更普遍的例子了）。

一边想着这样的诬陷，一边踏踏实实地做自己，是我自己的话我会觉得有点像“刻意表现证明清白”，渐渐也慵懒起来。因为这种诋毁不是一两件事情能够“反击”的，就算是时间长了，也难

免会让部分旁人心存疑惑，久久不解。（我的描述能力可能不太够…我自认为我的想法已经传达出来了，若有不足请指正）

顺带一提，我看见这次更新之后想起了太宰治《逆行》的《盗贼》里太宰写福楼拜的话，“福楼拜想要洗雪自己的处女作《圣安东尼的诱惑》饱受抨击的屈辱，为此糟蹋了一生。”（我照原话打出来的…感觉是不是有语病啊（逃））

仅仅是想到罢了。我没看过福楼拜的《圣安东尼的诱惑》，悄悄有点遗憾…

A: 疑惑的旁人随它去。

可以让你看出谁没眼光。

---

更新于 2022/10/26