

(人际敏感)

问题：如何看待自己和他人交流会给别人带来困扰？

越怕成为他人的负担，就越可能成为他人的负担啊。

看过新手司机没？新手司机有一个特点，就是特别顾虑其他司机的反应。车流太密不敢打灯，结果不得不拐，撞了。后面车离太近赶紧加速，前面追尾了。

辅路来车赶紧避让，后面追尾了。他们越是顾虑其他司机的反应越出事，相反按规矩该打灯打灯、该正常行驶正常行驶。各人管好各人的，反而没事。

这就是越俎代庖为他人行为负责的后果。

你是不是他人的负担，是他人的决定，不是你说了算，是他人说了算。

你强行对方做这个决定反而会影响你们之间的关系。

你越觉得自己是负担，越要小心翼翼、唯唯诺诺、吞吞吐吐。你开始敏感、多疑、过度演绎对方的举动。变得容易受伤，心里也开始积累苦毒和抱怨。

这些负面情绪都会反应在你和对方的互动中，反而会让你成为对方的负担。

很多其他情况也是如此。

越觉得自己考不好，考试的时候就没自信、犹豫不定、涂涂抹抹，到最后可能就真考不好。

越觉得对方不爱自己，相处的时候就疑神疑鬼、处处设防，到最后关系就真的破裂。

越觉得自己有病，就天天想、天天摸，思则气结，最后可能就真得病了。

“自证预言”说的不仅是指正面的“预言”会兑现，负面的“预言”也会兑现。

那怎么办？

要么放弃掉一些关系，要么让自己变强。

---

## 放弃一些负面关系

一个人的存在和价值不能以个别的关系来评估。

你的存在，可能让一些人不舒服，也让另一些人极为舒适。你可能是一些人的负担，同时也是另一些人的依靠。

有人喜欢善辩，有人喜欢沉默；有人喜欢洒脱，有人喜欢内敛；有人喜欢做事麻利的，有人喜欢手忙脚乱的，觉得那很可爱。

有人喜欢聪明的，有人喜欢笨笨的，谁能想到黄蓉喜欢的是郭靖？有人觉得你麻烦，有人还巴不得你天天去麻烦 ta。

这是什么意思呢？

意思就是有一些让你分外纠结的关系，你要懂得放手。

放弃一些让你纠结、紧张的关系，珍惜每一个珍惜你的人，宝贝每一个让你觉得宝贝的关系。

总有那么一些人，在他们/她们面前，你不怕麻烦 ta 们，不怕说错话，不怕做错事。你知道 ta 们会原谅你。你对 ta 们的爱是放心的。让自己多被这样的人环绕。

你自己不够强大，就不要坚持困难的关系。要处理困难的关系，也不是没有办法，你要让自己变强。

---

## 让自己变强

努力成为一个正输出的人。这样你的创造和输出会抵消你对他人的消耗。

你可能还会发脾气，还会唠叨，还会说一些让人不爱听的话。你可能无法做到八面玲珑，做事密不透风。

你可能还是那个你，但你对世界和他人的贡献越大，这些缺陷越不值一提。

你不仅不会成为他人的负担，还会有不少人宁愿让你来负担 ta 们，承担你的毛病反而成为某种荣耀和勋章。

我并不是讽刺。而是事实就是如此。

你看有很多名师都是性格怪异，有时候是暴君，有时候是魔鬼，但找上门来求师学艺的仍然络绎不绝。他们的缺点纵然对人是一种负担，但比起他们所能给予的实在不算什么了。

当然这并不是鼓励你纵容自己的毛病。

毕竟得道多助，失道寡助。你贡献很大，但人品太差，他人即便原谅你，也不会再追随你了。

你要变强，还有一层意思。就是扩展你的世界，提升你的视野。

你说话不再是给某一个人说的，做事也不单是为了某一个人做的。

不再把心思意念只放在一个人身上。不再单单只在意 ta、单单注视 ta、好像你的整个世界单单只有 ta。

这个世界很大，有很多要做的事，有很多需要帮助的人。

当你把眼光从某一个/一些人身上移开，在更大的世界里找到发挥你才能的位置。真心投入其中。你经历到创造价值、为世界和他人的福利贡献力量时，就不会再为他人怎么看你而焦虑了。

你要知道你有多重要。

以你独特的经历、视角、才干、热情，有些事非你做不可，有些人非你帮不可，有些问题非你解决不可。

你知道自己的价值，也知道自己的存在让人受益。这种心理的强大才是无可比拟的。你不会再依赖别人的态度生活，也不会再常常去想“是不是别人的负担”这种问题了。

老实说，总是去想这种问题的人，还是比较闲。

让自己忙起来，多做实事，发光发热。虽然是大俗话，但真的就是解决这类“人际敏感症候群”的最佳办法。

编辑于 2021-07-16

<https://www.zhihu.com/answer/2001335060>

---

评论区：

Q: 负面关系如果是和父母要怎么办

A: <https://www.zhihu.com/answer/2266141860> (可不可选)

---

Q: 这岂不是代表我们不用考虑别人的感受吗？那不就是变成你说的“社会化程度较低”的人吗？

B: 你说的确实有道理，但我觉得这两个问题应该有个前提，那就是自己要去爱这个世界，能够给他人带来帮助和温暖，给这个世界带来正向的受益。在这个基础上，他人的评价并不会影响你行为的结果。

具体的在作者的文章里有涉及，你可以自己查看

(玻璃心) <https://www.zhihu.com/answer/1365971345>

(情商与社会化) <https://www.zhihu.com/answer/1321428721>

---

更新于 2023/4/2