

(玻璃心)

问题：玻璃心，别人无意的话都能耿耿于怀很久，如何调解改善？

这算是对前一回答 (<https://www.zhihu.com/answer/1321428721>) 的补充吧。

前一回答说的是「情商低」这个概念掩饰了社会化缺失的失败，现在要说的是光谱的另一端，也就是过度社会化带来的「玻璃心」效应。

「玻璃心」用学术术语来说，属于一种「敌意归因谬误」，

——在线索不明确、语境不清晰、不足以判断当下发生了什么的情况下，对他人言行做出负面判断的思维倾向。

这不是一种健康的心理状态。

我不建议用「我就是生性敏感」这样的蜜汁鸡汤给自己构造一种「迷之审美」。什么是「迷之审美」在前一回答里提过：

它让你的认知变形，将从他人而来的负面反馈转变成讳莫如深的审美体验，并从中获得快乐和满足。明明可以用来反省自己帮助自己成长的，现在只是作为一支精美的谎言，喂饱你自我陶醉的虚荣而已。

希望你不要以为「玻璃心」就是黛玉蹙眉捂胸样娇嗔可爱，更不要以此为美。

「玻璃心」的产生常常是由于过度社会化——太强调社会整合，忽略个体的特异性——而导致个体过度敏感、焦虑、失去安全感和信任感。

当一个人过分想要融入他人的时候，当 ta 竭尽全力迎合他人的价值取向、讨好他人之喜好的时候，ta 会倾向于对任何意味不明的信息做出负面的判断。

这是一种下意识的自我保护。

因为当人在【最想要】的时候，恰恰就是【最脆弱】的时候。而最脆弱的时候，就是最容易发生误判和形成攻击的时候。

怕失去，怕出局，怕受伤，怕被辜负。

在这方面，人和动物其实很像。

在脆弱和不确定中，动物会下意识的把对方的行为诠释为攻击。

而人，也同样会提高敏感度，竖起防御的盾牌，对他人的言行进行恶意的揣测。

这是生物演化的结果，也确实曾在一个弱肉强食森林法则的世界中发挥过功效。

所以永远不要去挑逗一只处在恐惧戒备中的狗。

也永远不要惊讶于一个那么在乎你、爱你的人会把你的善意理解为恶意。

不是 ta 生性敏感，而是因为对你有所欲求。

也不是因为 ta 不懂你，而是因为太在乎你，ta 还不知道如何处理自己的患得患失、柔肠百转。

ta 不经意的保护自己，却无奈错解了你的好意或是无意——这是「玻璃心」的难言之隐。

---

我希望你可以看到，「玻璃心」不是一类人，而是一种普遍存在于社会化的个体身上的一种状态——只要于他人有欲有求便存在的一种状态。

这种状态人皆有之。只是发生的时间、地点、处境、以及所欲求于他人的各不相同而已。

一个号称自己玻璃心的人绝不是任何时候、任何处境下都“玻璃”。而那些号称自己从不玻璃心的人也不要夸口，只是时候未到而已。

所以玻璃心与「生性敏感」没有任何关系。只与人的欲望有关。

在乎了，就会怕。

Care，就会有 fear。

我曾告诉一个人我 care 他，但不会 fear 他有一天消失不见。话一出口便知自欺。希望你永远不要像我这样欺骗自己。

如果当真有人坚如磐石，在环境的惊涛骇浪中坦然无惧，那么只有两种情况，

· 第一种，ta 丝毫不 care。

· 第二种，ta 是 care 的，但 ta 同时有一个相信。

解决「玻璃心」的出路，就在这「相信」中。

---

人是欲望的主体和产物。被欲望驱使着行动和决策。

但是，

Man can do what he wants, but he cannot will what he wills —— 人虽可以为所欲为，却无法掌控其所欲。

欲望的第一因与欲望的结果并不在人的掌控中啊。

也正因如此，解决「玻璃心」的出路不在于无欲无求，而在于相信并接纳【谋事在人，成事在天】。

有所谋，有所求，但成与不成，上天说了算。只有接受了这条预设，你才能帮助「爱」在其与「欲」天平上倾斜过去一些些。

这是你唯一的出路。改变「玻璃心」，只有这一个办法。

人没办法在在意和欲求当中不脆弱、不敏感、不斤斤计较。生怕一个错手、一个失算，就丧失了全盘、就失去了一段关系、就斩断了一条前途。

所以你步步为营、千算万算、杯弓蛇影、疑心丛生。你以为只要你每一步都算对了、每一句话都说准了、每个人都安排稳妥了，你就 carry 了全场。

所以你背负着所有的计算、筹划、安排、疑虑，再坚如磐石的心也会不堪其重。

扛着个千斤重的未来，所有的心都是玻璃做的。

把未来留给上天，把当下留给自己。一天的忧虑一天当。老天若站在你这一边，人能拿你怎么样？老天若不站在你这一边，殚精竭虑又怎样？

---

有了这个「相信」，不仅能够解决「玻璃心」，还能够更上一层楼，那就是不仅不以「敌意归因」，还总要以「善意归因」。

在前个回答里 (<https://www.zhihu.com/answer/1321428721>)，我强调了言者有言者的责任，在这里则要强化听者有听者的责任。

听者的责任，就是【总要以最大的善意来揣测他人的动机】。

这个是有行为心理学研究支持的，不罗列文献了，感兴趣的可以自己去找。

总之，当你习惯以「善意归因」的时候，你在人际关系上获得的善意最多，你的心理压力最小，人际交往的成本最低、效率最高。并且关系越近，相关性越强；关系越远，相关性越弱。

但就算相关性较弱、素不相识的路人，如果你能以善意揣测其动机，也不知道会避免多少麻烦、收获多少意外中的惊喜。

关系近的人尤为如此。

越是你爱的、你在乎的，越要以善意揣测，不要以结果揣测。也就是说，不要因为对方的言行给自己带来了负面的结果，就认定对方的动机一定是负面的。

而是【就算】对方“真的”以一个利己或损人的动机说话或行动，你【宁愿】按照对方的动机是善意的方向与对方谈话和交往。

【注意】，你可以选择停止继续对话和交往，但是如果你选择不停止，那么就要以此原则为之后的交往护航。

这样做有几个原因：

第一，人对自己动机的不明确性。人心之复杂、之难测，言不由衷很正常，不是 ta 这么说 ta 心里就真的这么想。ta【真正的】动机是什么，这不是你能有足够的信息和资源来判断的。

第二，基于上一条，所有的理解在某种程度上都是【误解】。但是，「负面的误解」无穷尽，「正面的误解」只有一条。

简单的说，你要负面的揣测对方的动机，你可以有无穷无尽的角度、方向，it never ends, you never stop。你不会满足于任何一个“听起来还算合理的解释”，总会有更可疑、更可恶、更不可饶恕的角度。

但「正面的误解」只需要一条就够了，这是最好的安排。That's it. That's all.

第三，这是爱的实践。

你选择了放下手中的盾牌，把对方的恶意当作善意接受，宁可受伤害，也不定对方的罪 —— 这就是爱的本质了：求 ta 的益处，同时不定 ta 的罪。

你不定 ta 的罪，ta 才有悔改的余地；你以善意揣测，ta 才有放弃恶的余地；你为了他人的利益舍己，你才拥有了那些为了你的利益不顾一切的盟友。

并且你们的结盟是以相信彼此的善意为连接的逻辑和基础。不必因为猜疑与恶意的揣测消耗有限的时间与精力，不管你们是结合成家庭、朋友、还是公司，这都将是效率最高、幸福度最高、和满意度最高的组合。

【补充说明】：

「善意归因」是在改变「玻璃心」之上的实践。

也就是说，不以「玻璃心」来待人接物是基本的人际交往准则，但在此之上，是否以善意归因、对谁以善意归因、是某时某刻还是无时无刻以善意归因，是需要每个人自己定夺的个人行为准则。

你可以依据自己的判断、自己的承受能力制定自己的红线。

事实上，这可以算是一个特权，一份殊荣，你要尽量给予配得的人。

一个配得的人应该是也以同等的善意来揣测你的动机，或至少认为这个方向是对的并愿意为之努力的人。如果不是这样的话，你可以认为对方是不配得的，你有权撤回你的善意，并尽量避免与这样的人纠缠。因为你会发现花在解释和澄清上的时间和精力极其消耗，很难有人承受的住。

---

如果说「玻璃心」这一自保手段曾在漫长的生物演化史中占有一席之地，它绝不是使得人类从其他动物中脱颖而出的终极武器。

人类之所以成为人类，成为食物链的顶端，成为万物之灵，靠的不是源于敏感和惧怕的防御和逃跑，而是出于爱与同情的社交与结盟。

因为这一特质，早期的人类可以在同等自然条件的压力下比其他动物更少的诉诸于自相残杀的手段，更多的诉诸于集体的智慧、新工具的使用、新技术的发明、新资源的尝试。

在争取生存机会的斗争中，相比其他动物更愿意以一个整体、一个部落、一个村庄、一个民族/国家的形态携手并进。这正是之后的人类可以获得技术飞跃、社会发展的极大优势。

人类社会的生存法则就是爱，这在亘古、到如今、再到未来永远都不会改变。

「敌意归因」不是人类演化史上的秘密武器，【爱】才是。

相关回答：

情商低就是不会看场合说话吗？

<https://www.zhihu.com/answer/1321428721>

缺爱的人该如何自救？

<https://www.zhihu.com/answer/1355147803>

女朋友说一周只联系一次，期间不准联系，她要准备考编制，我该坚持吗？

<https://www.zhihu.com/answer/1315819721>

编辑于 2020-12-26

<https://www.zhihu.com/answer/1365971345>

---

评论区：

Q: 当你比较了解一个人，明白和她价值观差异从而导致她言语中的恶意时，尤其那个人又在用这种恶意日积月累伤害你的利益时，真的很想怼回去。一边同情一边厌恶，可能我修养不够，真是意难平。

A: 注意玻璃心的定义是在意义不明的情况下对对方动机的负面猜测。

如果因为某种缘由你非常确定对方的动机为恶，你可以采取相应的行动。你可以断绝与之联系。

甚至我鼓励人都能够考察对方是否也以同等的善意来揣测你的动机。如果答案是否的话，你可以认为对方是不配得的，那么你有权撤回你的善意。

Q: 这个补充以后观点就比较完整了。

A: 谢谢你的留言，等一下补充到正文里。

Q: 判定对方恶意应与之断绝联系，这种回避冲突的方式也是不现实的。与狼共舞是生活常态，特别是中国式的内卷社会，在狼群中保护好自己，处理好与狼群的关系是人生必修课。而结局不可避免的导致一定程度的油腻。

A: 谁说让你硬生生的断绝啊

你自己心里知道断绝就够了。明白我的意思吗？

---

Q: 请问 nell 姐，永远以善意动机度人，跟人肯定会让人失望，两者如何调和呢？

A: 我补充了，先做到不玻璃心。不要怕失去，一切自有安排。

善意度人则是量力而为。

---

Q: 可是当我试图善良的时候我总是很容易受伤 反而让自己的心坚硬一点粗糙一点不会对别人耿耿于怀。。。释放自己的攻击性会让我很快释怀 到底该怎么办

A: 释放善意是要有门槛的，不是要做老好人。

<https://www.zhihu.com/answer/1687567975> (珍惜与不珍惜)

---

更新于 2022/11/25