

问题：“你是怎样对我的，我就会怎样对你”这种态度有问题吗？

一般这么说的人，都会干出一种奇怪的效果——

别人对 ta 不好，ta 觉得自己吃了亏，咬牙切齿要以牙还牙。

别人是在对 ta 好，ta 也觉得自己吃了亏，还是咬牙切齿的要以牙还牙。

偶尔 ta 主动对人好，但是对方给 ta 的反应让 ta 觉得对方没有十足回报 ta 的好——甚至没有回报到一半，于是 ta 再次觉得自己吃了亏，还是要以牙还牙。

理论上这个“你对我怎样我就对你怎样”的策略很对等、很公平，但是事实上会主张这种做法的人，往往是一些长期处在惊恐、愤怒之中而具有高度防御性的人。

非常不幸的，ta 们几乎注定最后会发现“有必要以牙还牙”。

哪怕一开始是罕见的友善开头，也极其容易好景不长、掉头向下，最后仍然走向“既然你对不起我，那么我也就没必要对得起你了”。

人跟人相处，“疑似冒犯”是很难避免的。第一人没有这么高的水平对别人的情绪乃至利益保持这种敏感，第二即使有这种敏感，也没有难攻不落的恒常警觉。

迟早要发生。

一旦发生了，如果两个人都是“人若犯我，我必犯人”的人，一定会“公平”的打起来。

人为什么会选择这种策略呢？

发现了吗，这策略看似公平，但其实已经基本上是站在“主动攻击”的边缘上了。这其实是因为需要在自己很弱小的时候保证安全。

能力不足，害怕，所以提高警戒等级，满足安全需要。

但这是个错误的选择，而且，最要害的，是一个懒惰的选择。

你可以选提高警戒，以至于你孱弱的防御力再加上安全的幻想足以满足——或麻醉——你的恐慌，

但别忘了，你还可以选刻苦向上，变强，以至于可以降低警戒也可以安然自如。

不管真假，事实证明这两者都可以提供足够的安全感。

但它们的区别在哪？

在于你是否认为“有能力爱人以及让别人有机会爱你”是绝对必要的。

在于你是否认为爱是绝对必要的。

我知道你累、你怕、你迷茫，但是你还是选后者。

你明不明白？

因为无论你个人能力如何高强，你个人的能力都只是能暂时抵抗这些东西的侵袭罢了，迟早有一天，你会筋疲力竭。

真正能击溃和粉碎它们的，只有因为你留下了这扇门，而从这窄门里走进来的爱你的人。

这些人是存在的，而且 ta 们在不停的寻找你。

只要你不把门关死。

你如果选了捷径，不惜以牺牲爱与被爱的机会为代价，你等于为了一时的苟安放弃了真正踏上彼岸的可能。

你就把门关死了。

觉得冷，点燃火炉，

但是把门开着。

编辑于 2022-08-05

<https://www.zhihu.com/answer/2243008676>

---

评论区：

Q: 人跟人相处，“疑似冒犯”是很难避免的。第一人没有这么高的水平对别人的情绪乃至利益保持这种敏感，第二即使有这种敏感，也没有难攻不落的恒常警觉。

1. 喜怒哀乐的开关不能完全掌握在别人手里。

2. 行为亦如此。

3. 为自己而活更有意义，“以牙还牙”则是把自己异化成了他人的镜子。

4. 如原生家庭不幸的孩子，有的继续传递或报复，有的却断然“这种事情到我这里为止”

5. 以直报怨的意思是，旁人无论对我怎样，我都按我的原则行事，而决不为了“出气”而模仿他。

---

Q: 昨天翻到哥林多前书第 12 章，看到保罗说的那些话，一下子明白了很多，原来不愿意主动去爱的人的世界观是建构在差别相的基础之上。如果真的能看到人与人的密切关系，以及处于一个命运共同体之中，爱就成了最大的诫命。眼睛不能对手说：“没有我，你什么都不是。”这不过是一种内耗而已，只有害处没有益处。

---

Q: 看你如何对我，最后总会等到一个暗暗期待的结果：

【每个人都是丑陋的】，事儿总会坏下去，而且我果然没想错。

于是干脆枯萎代替总会开败的轮回，求得【心安】。

忘记了人来世上本是为了看看太阳。

---

Q: 以牙还牙这种做法最大的问题就是，自己的主动权完全出让给了别人，自己的行为如何评判，完全要取决于他人的上一步行动，而你自己所要做的，仅是当一个从者。

看似极具危险的，别人一旦伤害你，就必然会收到即刻的报复的这种假设，其实是相当脆弱的，也必然会导致采用这种价值观的人会走向先动手为强的极端，争相寻求给对方一击致命。

---

Q: 很好。我觉得这个问题还可以展开说说。怎么变强大，什么样的强大可以抵御这些外界的伤害带来的影响。

私以为现在很多人错误地理解为，“强大”就是我要赚很多钱我要成为人上人或者取得什么成就。似乎这条路走歪了

---

Q: 题主的话和答主的话其实都没问题，但要是绝对化了就都有问题。

阈值设太低，容易引战；阈值设太高，自己的力量会被削弱，长此以往，如何越变越强。如果是处在一个恶意值很高的环境里，可能一次的容让就足以导致灭亡。这些都是策略，策略是否最优还取决于环境。

A: 阈 (yu) 值

Q: 谢谢纠正～我表达的就是这个意思

---

Q: 想问问大家，为什么有些人（没错是我自己）会本能的不愿意接受别人的帮助呢。当然有很多的解读，譬如担心假以时日需要报答对方更多；不愿意构建亲密关系；担心目前的自己还无法匹

配这样的帮助，害怕让对方失望，自己那无可救药自以为是的高自尊心在作怪等等。也很想听答主的分析，之前有回答过类似的问题吗

A: 那些不叫帮助，而叫做发债

你这不是不愿意接受别人的帮助，你只是不愿意没事乱借债

---

Q: “别人是在对 ta 好，ta 也觉得自己吃了亏，还是咬牙切齿的要以牙还牙。”

开篇中这句话一语带过了，没能想到，这大概是个什么情境？

A: 比如批评了他，指出了错误，没让他过考试，没给他他想要的礼物

B: 什么叫可爱 (lovable) ?

我说点最实在、最俗的。

就是有人爱你，爱得不好，至少不会一翻脸就落得个“罪该万死”的下场。

人都是无知的，笨拙的，无能的，自私的，贪婪的，并不因为爱你，就变得不无知、不无能、不自私、不贪婪了。

爱你，也只能是以无知、笨拙、无能、自私、贪婪的方式爱你。

与其说那是享受，不如说大部分时候都是折磨。

你在万般痛苦之下，仍能宽恕得了，你就是可爱之人。

---

Q: 所以这是怕了吗？我觉得这种想法没问题普通人也不用扯这么多认知局限理解能力等。如果你不是那个别人，那问题永远不是问题。如果是，别人还击一点毛病没有！另外，个人原则之类的，国人向来讲究和谐顺遂，一个年不经事的人哪里来的原则建设？大都普通人的我们都不过是不断打破不锻建立，没有经历没有阅历你说做人原则？连个正常人反应都要被各方人士站在高地规训不被允许？原则？自我？可能人均天生智者

A: 你可以觉得这“很正常”。

这不妨碍别人拒绝跟你来往。

Q: 所以是这种想法妨碍你跟别人来往了？

A: 也许不妨碍你跟别人交往，但妨碍了别人跟你交往。

后者直接不会出现在你的视野里。

Q: 完美主义的人还真是不少啊，真想知道一个连自我都没活出的人是怎样做到活出完美的

A: 这叫“完美”？这叫及格。

---

Q: 这些人真的存在吗？

B: 存在啊，我就正在学校里马不停蹄的寻找，为此担负极多亏损运营着公益小程序

C: 可以问询下是什么小程序嘛

B: <https://www.zhihu.com/answer/2162910246> (校园创业经历)

---

Q: “宁教我负天下人，不叫天下人负我”

可以算作“你怎么对我的，我就会怎么对你”的一种变异扭曲版本。

拓展阅读: <https://www.zhihu.com/answer/1891303286> (#人负我负人#)

---

Q: 不是最好的策略，但比任人施为要好。没有斗争过的人要要先学会斗争再求和平，我觉得攻击性这种东西越早培养越好，越能掌握回击的分寸。越晚培养，越容易因为堆积的压力过度回击。

A: 要培养的是威力，而不是攻击性。

是类似大象那样，不需要对你愤怒或者怀恨，只是觉得没必要继续绕着走，就足以把回避的工作推到对方那边，否则对方会自己撞成碎片的【威力】。

---

更新于 2023/9/11