

问题：如何有效的制怒？

生活在爱你的人中间，这样你发怒的后果常会被自然消解。

不要向对你无爱的人发怒，这不仅仅是无用和有害的问题。

最重要的是无爱的人不配得。

第二，不要把发怒看成是一种正义的表现。

不要觉得自己都被激怒了，就一定是自己在正义的一方——这是无数小孩敢把怒发出来的根本原因。

人们总以为自己肯定是正义的，不发怒是因为够宽容，发怒是对方罪有应得。

其实事实绝大多数情况下都不如 ta 们所料，只不过 ta 们听不进去。

爱不受挑衅，不轻易发怒。

可惜的是现在流行的是一种“我喜欢的、对我有利的我才爱”的观念，而人们其实喜欢的只有自己，所谓的“喜欢别人”，本质上也大多是喜欢别人喜欢自己而已。而这根本不是爱。

没有爱，就没有制怒的根本必要。只不过是觉得有时候愤怒不是很方便所以想要合理管理。而另一面，在更根本的深处，又觉得发怒好处甚多。

例如觉得老虎不发威，会被别人当病猫。

所以这种是叶公好龙式的撒娇式的“制怒需求”，根本不足以支撑真正的制怒所需要的那种剜心剖腹般决绝。

不以爱为念，不以爱人为人必须尽的义，谈“制怒”只是徒然而已。

那只是在学对谁不可怒的看风色的技巧和如何假装无怒的伪装术罢了。

---

有人问“为什么是徒然”。

是这样的——对于受怒的人来说，没有随时随地识别出谁可能在发怒的观察能力，那可是致命的。

而对“制怒”的一方来说，却没觉得自己的愤怒不小心流露出去会如何严重——甚至本人还暗戳戳的希望对方不等自己彻底掀桌时就自己识趣。

所以，那些喊着要“制怒”的人三心二意练的刀术，怎么可能那么容易胜过那些知道“练不好就会死”的受怒者们拿命别在裤腰带里练的盾术？

你想想，赢得过吗？

所以，“制怒”派自以为瞒得很好的怒气，对一生都在研究受怒、识怒的生存狂们而言，根本就是赤裸裸写在脸上的。

识怒狂魔在你自己都还没意识到自己在发怒之前就知道你在怄气。

——“你瞎说，我哪有！？”

别扯了，你当然有——真的没有的人，会回答“我可能有些不自知的、不该有的情绪，抱歉”。

竭力否认的人，大部分是想要对方“知错能改”，自己还免掉一次“发火”“施压”“强迫人”的罪名。

年轻人不讲武德，这好吗？

这不好。

---

想要真正的制怒，也就是从根上斩断怒的源头，要的是一种剜心剖腹般的决绝。

易怒是人之常态，你若真要制怒，你就要接受非常态。“接受变得与绝大多数人不同”，这本身就令绝大部分人胆战心惊、望而却步了。

引人生怒的事，往往客观上有待定的“罪责”存在。

制怒的根本之道，不是将罪定在别人身上，然后想办法自我制止不去“行刑”，而是

以身相代。

罪加于人，制怒就不过是自欺欺人。这份怒气已经被签下，想要阻拦它的一切表现，犹如山之阻水，盘旋曲折，千回万转，毕竟终将东流而去。

要根本的不对人发怒，只有一种真正有效的手段，就是将罪归于自己，自己以身相代。

而且不能是出于骄傲、出于成圣的渴望，必须是视为毫无功劳的本分，理所应当的义务。

这不怪你，这怪我，我凭什么向你发怒？

这单靠人自己是做不到的。

任何令人沮丧的事情，常常有无数环节其实非人之罪，而是取决于人力无法改变的天意。而天意无可罪。

去除了天意，剩下的才是人的责任。而人的责任之中，“ta 人的责任”依附于你对 ta 人的选择。

是的，是 ta 有错，但是你选了 ta，你不能强求人做到一切“不应该做错”的事。

每一件事都是小事，都简单，都应该做得到。但是把全部应该做到的事情同时都做到，是一种非人类所能企及的要求。这是在强求人成为神。

因为人不是神而憎恨人类，责怪人类，其错在谁？

在我。

承诺而没有做到的事情，按照契约该追偿就追偿，但作为自己签订契约、界定了自己满意的违约责任的一方，“我”有立场去责怪对方没能履约吗？

如果没有以违约补偿为对价接受违约可能的心理准备，约定违约补偿是何用意？

深挖下去，只要你想，一切的罪责——亦即发怒的立场——要么可以归于天，要么可以归于你自己。

天无可罪。

万方有罪，罪在朕躬。

而向自己发怒，是责怪自己不如完美的神吗？人不如神，不是理所当然吗？

到这里，一切的怒的立场都消解了。

无怒可生，自然无怒待制。这是真正制怒唯一的出路。

问题是，割肉喂鹰、以身饲虎，心甘情愿以身替罪而不居功，你愿意做吗？

只要你不做，世界为你准备了一千一万条理由告诉你不做是正义的，是合理的，是积极的，是“正常”的，对方绝对是罪有应得。你不会有压力、不会有纠结、很容易得到千万人的赞同和“支持”。

只有你出于某种令人难以理解、难以想象的“不合逻辑”的原因，一定要这样做，你才做得到。  
顺着那“逻辑”，人类会被一切“理直气壮的报复”毫无悬念的毁灭。  
爱不符合那个逻辑。  
幸亏如此。

编辑于 2021-05-15

<https://www.zhihu.com/answer/1746576367>

---

评论区：

Q: 真正的发怒是做好了自己受损的准备，以金刚怒目，警示我爱的人。

虽然我思虑再三，但可能我的警示是错的，反而是对 ta 的限制，可能我的技术有问题，ta 接收不到我的意图，可能我的担忧是对的，结果是好的，反遭埋怨。即使是这样，也要去发怒，也要去警示吗？是不得不这样发怒才能做到的事吗？你豁的出去吗？

想明白这个问题再去发怒，才有打动人心的力量。

不爱之人是不值得我担上这样的风险去发怒的。

你被石头绊了一跤，会对石头发怒吗？没有爱，哪儿来的怒呢？

怒都怒不起来，发怒就算我输，算我不成熟，算不清楚帐。

B: 你不爱之人也是人啊，怎么能跟石头相提并论呢…

Q: 我知道我不爱之人也是人，ta 们未来未必不会成为我爱之人，这只是一种夸张的，强调主要矛盾，强调差别的说法，为了区分爱和不爱之人待遇不一样的强调说法。

B: 不如说人人都是值得爱的，生命平等，无差别的值得被爱。而对于你个人而言，有些人就是不可以/不能由你来直接爱的，因为你个人的时间精力有限，能量能力有限，你不得不承认自己作为一个人类的局限性，还有你的虚弱。每个人都是。

那有什么办法，你的灵魂局限于你的肉体，一个天天要吃饭睡觉不然情绪就不太好的小身子。你说人家是石头，这不是夸张，这更是一种嘲弄和贬低的比喻，看似很傲慢，其实是愤怒。你说你不爱他你没愤怒，其实你的愤怒只是在变相。愤怒就愤怒了吧，就没多大个事儿。谁还没个生气的时候？

对你爱的人，爱就是信，爱是坦诚相待，就是以身作则的诚实的告诉他，现在的想法和体会还有感情。这是你作为人类之一所愿意展示的个人真实。而这种真实本身就是在讲述着十分重要的人类法则。

对你爱不了的人，你确实该变成石头，而不是说对方是石头。当我们有时候自己是石头的时候，却总说对方是个石头，也不知道为啥。

Q: 我并不愤怒，我只是不在乎。

从情感上，我不在乎别人给我带来的伤害，对我来说，不爱的人给我的带来的伤害与自然灾害无异，而我是不会怪罪自然灾害的。我只在乎我爱的人对我的伤害，但这种在乎是担心有一天我忍不住离 ta 而去，ta 该怎么办。

也许这种不在乎是一种傲慢吧，也许是一种冷漠吧，但我不讨厌这种感觉。

因为这种看法让我不怪罪别人，不默认别人有爱我的义务。

恨是一种痛苦，一种对自己的残忍，我不恨，是极好的。

我不把别人对我的伤害，视为对我的恨，我也不必去恨伤害我的人。ta 不自知，无能，无法控制对我的伤害，而我无能，无法避开 ta 们的伤害，使 ta 们免于犯下对我的罪。而我，过去，现在，未来，也必然因为无能而同样伤害别人。只是，也许可以从一百步，略退到九十九。

我的愤怒更多的是对自己的愤怒，就在刚刚，我确实对你愤怒了，但归根结底，我还是在对自己愤怒，我在和自己心里的魔鬼抱摔，我在与它斗争，却波及到别人，看起来像愤怒一样。我被我的愤怒和痛苦蒙蔽了双眼，待到晚上，我再来看你这段话。

B: 不用归根结底，你就是愤怒了，合法合理

Q: 我来试着总结下你的观点。

每个人都值得爱。同意。所以我尽量给每个人一个干净的机会，来赢得我的爱。

我有限，不能人人都爱。同意。

我说别人是石头，是愤怒。不同意。我不认为我的这种看法是愤怒，恰恰相反，这是我对事实的接纳。我无法传达到我的情感，ta 也无法理解我的情感，就像是对牛弹琴。说 ta 是石头不是蔑称，而我理解了至少是现在，我的沟通几乎是白费力气，我不愿意和石头较劲，理论为什么绊倒我。我不会强求石头遇到我就让开，不会去怪罪，去恨石头，相应的，我会避开石头，去寻找有缘人。

对于爱不了的人自己应该变成石头。不同意。

明明自己是石头却说别人是石头。不同意。

我不同意我是个石头，我不是个石头，你不能代表我。这里说一句，我不喜欢和通篇都用“你”这个词一边指着我鼻子说话一边代表我的人说话。如果你对我并不了解，又没经过我的允许，尤其是没有经过我的允许，就请不要这么做，请注意。

B: 我赞许你如此礼貌表达愤怒的行为。

如果你感觉被冒犯到，也请海涵，我也本无恶意。我的字里，大部分的“你”指人类群体，包括我自己。而对于石头的误读，你可以再看，不看也没关系，我不再过多进行解释。

只有一句话，你是十分值得爱的，祝好。

Q: 我本可以做得更好，你给我上了一课，谢谢。

B: 都会好的 [红心]

---

Q: 我不确定下面这样理解对不对？

对于不爱我的人：

第一层意思：不爱我的人，ta 引起我发怒的言行，不是因为爱我，而是满足 ta 自己的私欲。我作为有爱的人，不该发怒惩罚 ta，应该原谅 ta。

第二层意思：不爱我的人，引起我发怒的言行，也未必是因为 ta 不义，而可能是我自己不义，值得先反思，这就更没有立场发怒。

第三层意思，不爱我的人，如果真的不义，心平气和说就行，若 ta 不接受，也没有必要升级到发怒这种手段，让 ta 自己蹲在这坑里接受未来更大的教训就好。只有爱我的人才有资格让我冒着翻脸的风险去发怒。

反过来，对于爱我的人：

第一层意思：爱我的 ta，逼我到快要发怒这程度，要么是 ta 不义而 ta 不自知，要么是我我不义而我不自知。

第二层意思：如果是 ta 不义而不自知，我作为爱人的人，要更加珍惜爱我的 ta，这种绑定，让我愿意冒着翻脸的风险去发怒以便让 ta 回归正道。

第三层意思，如果是我我不义而不自知，我就更没有立场去发怒，而是应该赶快反省自己是不是真有问题。

第四层意思，发怒毕竟是不好的，如果是情绪失控的发怒，那要想法杜绝；如果是刻意的发怒，那说明欠缺其它更低风险、更有效的手段（因为发怒这种手段效果一般，副作用很大），需要提高修为。

A: 无爱的人，如果引起不满，直接撤销对 ta 的供应就行了。

我既然撤除，自然也会有一大批人会撤除。

没有有爱的人做遮挡，ta 倒霉的日子自然在后面。

发怒一般是因为还不愿意这么做。

而且连我这样的都要攻击，连我都动了弃绝 ta 的念头而且实行了，ta 身边的人是何打算，不问可知。恐怕 ta 早已是孤家寡人而不自知而已。ta 自以为可靠的人，其实不过是出于无奈罢了。说句实话，这是抱着浮冰骂水手蠢人，把救生圈收起来不扔就好了。没必要再冲 ta 发怒了。

B: 看完您这段补充，明白了少许。还有一点不明。补充中的描述更像是“恨、怨”不值得的人，而怒更像是一时情绪，清醒后会冷静下来的吧？

C: 这个问题问的非常好，特别好。不供应，实际上那是一种十分决绝冷感的主动抛弃行为。

那就是完全冷漠的当对方是空气了。不如称之为“哀莫大于心死”，这是一种绝望。

而这个行为的前提故事：愤怒之时，就判断对方是无爱之人，不值得之人，这个判断过程，带着很强的自我保护的/防御。来看看。

在意识层面：我给你反应，其实是我给你的供应。

不如解释为，我给你的任何反应是期待和希望，是我本在期望你懂得，我希望你是“爱的人”。你让我愤怒之时，我已经很失落，且不期待你是那种人了，我想要离开得决绝又矜持，高雅又庄重，合理又合法，不带任何内疚，所以，我就判断你就是无爱之人。（先不说他是不是真为无爱之人。）

就只说回个体自身，也就是我。我愤怒，我失落和绝望，且我主动完全抛弃与放弃。我的绝望是巨大的愤怒的变体，是高级样式的愤怒。而我的愤怒的作用之一就是掩盖失落和悲伤的，因为悲伤让我感到脆弱而无力。每一种绝望背后有很大的悲伤，巨大的悲伤。

我的不供应，我的离开，我的绝望是坚决决绝的表达愤怒，且以不露悲伤的姿态。

而这个行为本在说，我绝不会再向你表达任何期待，我绝对不会让你看到我的期待，绝不会让你看到我心里最悲哀的那个孩子的痛哭，我心里那个得不到理解和安慰的那个愤怒的孩子的任何抱怨和不满。

因为这让我感觉羸弱，脆弱，羞耻不堪，我的期待我的需求，我因此而来的一切的人类脆弱的情绪，我无法接受。但我可以用高冷的姿态判下你的死刑，高傲的抛弃你，总比我以一个流着鼻涕的哭泣又发火的小孩来判下你的死刑来的更酷更体面。所以，现在你就是无爱之人。

想说的是，谁是无爱之人都不重要，抛弃了谁也不重要，你做错了选择也不重要。

重要的是，你哭了，你悲伤了，你愤怒了，你失落了绝望了，你是值得被自己抱一抱的。

因为人类本来就脆弱的。接受这一点，才是勇气所在。

D: 我愿意自苦，不想伤害爱的人，如何有效制怒？有这样的想法，所以曾经愤怒后一定会道歉，会愧疚。但是在事情的节骨眼上，我无法时时刻刻脑中一直记得要理智，可能精力会被分散去做别的，此时情绪大过理智，所以不容易控制住，这时怎么办呢？

因为我想做到的事是：对于我爱的人，让他受伤我再去道歉不如让我尽量一开始不要有伤害他的可能性更好。

C: 这涉及面对情绪时的自我工作，不仅仅是面对愤怒而是各种情绪。所有的情绪都是一种能量。感受到愤怒情绪了，你可以靠向外释放这种能量，也就是朝人发火。你也可以对内，也就是自责。前者可能伤害他人，后者可能伤害自己。

这两种伤害有好处，也有坏处，在具体情况具体讨论，先不展开各种抽象讨论，只能说并不是绝对的利弊定义。甚至一些时候，你需要正常的普通的释放情绪。人之间，多少有相互伤害的情况，真没啥了不得了，而内疚不能帮你更好的解决你的困境，把精力集中在如何做上。

根据你的描述，一种自我训练可以解决你目前的问题，你感觉自己愤怒了，立刻走开。或者告诉对方，让他立刻走开。在剩下的独处时间里，你只跟自己对话，我刚刚生气了，为什么呢？我感觉到什么了？

问到自己完全能够冷静下来为止。可以写下来。这是自我觉察的工作。然后等平静之后，把这些告诉关系中的另外一个当事人，说“当你 xx 时，我感觉很生气，因为 xxxxxx”这叫坦诚你内心的脆弱，不叫生气。这是合理的表达情绪。

这两件事你做好，不会堆积非常多的愤怒情绪以至于每次遇到类似的情况都发火，甚至一点就爆。

D: 谢谢点拨！这就是您在其他评论里提及的怎样正确的发怒吧！我觉得这正是我需要的，但是还需自己多去锻炼，我也会推荐给对方看的，希望不要被误解！再次感谢您认真的回复，受益良多！

C: 更确切地说，是合理的表达愤怒情绪/情感。

这是想要温柔生活的最佳选择，避免怒火撕碎彼此。

---

Q: 所以学对谁不可怒的技巧和如何假装无怒的伪装术是无用的吗？

A: 没用。因为谁没有“随时看出谁其实在发怒”的能力，那是致命的。

这对人家是核心利益，而掩饰发怒其实对发怒者只是一种是叶公好龙。谁的功夫会练得更好，不言而喻。

---

Q: 答主，要是目前我没有价值导致我没能生活在爱我的人群中怎么办？

A: 你在上天的眼中有不可替代的价值，你是与天同在。

人群什么的，只是安排给你的命运的一部分。约等于 ppt 的背景图。

Q: 第二句我可以理解为都是体验吗？麻烦你回复下下让我确定我有没有理解你说的话。

A: 爱你的本来就不是人群，而是上天

---

Q: 用“这怪我”来制怒，或者说从“这怪我”的角度出发来想这类与人相处的事，基本就没有怒产生的空间。“这怪我”还能自然地指向尝试改进的下一步，而想办法改才是让事情有进展乃至被解决的推动力。

---

Q: 我如何能原谅自己，怎么做到原谅自己？我不是神，我不能傲慢。太痛苦了，心如刀割，告诉我这是最后，这是最后了，好吗。

A: 哀伤忏悔的心，上帝必不轻看。

---

Q: 每一件事都是小事，都简单，都应该做得到。但是把全部应该做到的事情同时都做到，是一种非人类所能企及的要求。这是在强求人成为神。求教，如果自己被强求，对方看咱不顺眼，各种强求并鸡蛋里挑骨头怎么办

A: 为自己不是神道歉

---

Q: 我替我和我的朋友问问，以身相待有可能导致抑郁症吗？

A: 你应该很清楚那是一个很高的自我要求。

当你达不到很高的自我要求的时候是不容易抑郁的。

抑郁往往发生在达不到自己觉得很低的自我要求的时候。

---

Q: 没有爱，又如何呢？不高多少，也不低多少，正如陆生生物没有翅膀，女性没有男性器官一样。没必要把特殊的“爱”拉到一个很高的高度，再对它进行定义。

A: 身在福中难知福

---