

问题：大学难融入寝室怎么办？

人际交往说起来难，但是如果你总是失败、总是放弃，以至于几乎没有建立起友好的、有活力的关系的经验，那么基本上这总是因为同一种问题——你太容易感觉到被冒犯了。

外人对你的回应，非常的容易让你失望、或者让你感到被冒犯。于是几乎所有人和你交往，只要话说多了、接触多了，就总要撞到冒犯的红线而要出问题。

如果这个几率小，那么往往等发生第一次冒犯时已经相处了相当长的时间，有了足够的羁绊，于是即使你感到受冒犯，你也会有所不舍，于是往往可以挺一挺，挺进下一个暂无冒犯的周期。

而等到下一个周期的末尾又出现冒犯，这时候又已经有了两个周期的羁绊，更能挺一挺。

如此循环往复，乃至可以不断强化和巩固，使得关系得以长久维持。

而如果你很多年都没有多少能挺过第一周期的关系，这往往是因为你感受到冒犯的可能性太高，以至于到第一次感到冒犯的时候，才交往了不过几天甚至几小时，羁绊深度不足以挺过这次冒犯的考验。

这番分析对你有两个意义：

1) 其实你比起那些拥有很多积极关系的人的差距并不是很大，因为这个效用并不是线性的。

你只需要把冒犯感的发生频率降低，使得第一周期长一些，长到产生的羁绊足以挺住这次冒犯感的考验，那么第二周期、第三周期……都会变得更容易。

而第二关系、第三关系也会接踵而来、也会因为同样的逻辑自然幸存。

换句话说，冒犯感发生率只要降低一些，一旦越过一定的基线，你就会从几乎没有任何积极关系，一步迈入有很多积极关系的阶段。

就像水从-0.5度到0.5度，只差着一度就从冻结转为了融化。

2) 要在“不易受冒犯”上下功夫。

如何使得自己不易受冒犯呢？

一般有两种基本途径。

第一种，把自己看得低贱，把别人冒犯自己视为常态、视为应有的命运，从而降低自己对冒犯的激烈反应。

这个听起来匪夷所思，但其实却是在历史上甚至现在都一直存在的一种相当主流的做法。典型的例子就如印度的贱民种性、又如你常可以见到的各种自轻自贱的强迫性行为——例如教你“不要太把自己当回事”。

第二种，则是多问“这种表达或行为对人是否构成一种冒犯”。

思考这类问题的方向，并不是要叫你努力得出“这不是一种冒犯”的结论，而是需要你用精细的辨别方法将若干种相似的行为区分开来，以避免自己把一些并非冒犯行为的疑似行为一起纳入，无形中扩大了冒犯的概率。

而所谓精细的辨别方法，主要是指清晰、严谨、全面的举出对某个行为定性时需要考虑的构成要件。

这本质上一个立法过程，是要你在你自己的王国里精准的定义有罪和无罪。

建议你把我全部的答案看完。

评论区：

Q: 答主对第一种方法是什么态度呢，鼓励还是不鼓励，我认为这是短期措施，遇到问题还是要用第二条才能一劳永逸。

A: 不鼓励

Q: #欲取先予#

想得到积极关系，先给予，先补强。

把人理解为【想对我好，但是 ta 不太会，或者我看不懂。】

毕竟在大学校园里，黑暗丛林的几率相对低，

钱财和人身安全的损失度又相对小，

大可适度授权，这度卡在【身心健康及未来信用无损】即可。

你让渡一部分的权利出去测量，量到的深浅，即是你心中之秤；你对权利得失的衡量，就是你秤的准星。

要注意，这秤多拎一会儿，等货物与秤砣逐渐平衡再下结论，不要急着收秤，不要急于 judge 人。

待度量衡精准，秤杆功夫娴熟，可向 ta 人宣告你这秤的斤两，以免争执——你的秤要是双标作弊，也莫怪人家砸摊子。

更新于 2023/4/6