

问题：什么是照顾别人的感受？

你跟人讲事实，一定要先观察好对方是什么样的人。

人有一种“精神天花”——自大狂。

具体来说有几个典型症状：

1) 觉得自己比上不足但比下有余。

2) 觉得自己的问题只要有能力、有资源就会解决。这也可以表达为认为一切问题本质上都是没能力没资源的问题。

3) 做成了事情会归因于自己能力强。

一辈子必须得一次抑郁症而且活过来才能免疫。没得之前都处在易感状态，随时可能爆发。

而这样的人有个极大的问题——无法承受全部的事实真相，必须保留相当程度的自欺欺人。

为什么呢？

因为 ta 们还没明白事情到底是好是坏，其实不取决于 ta 自己的能力，也不取决于 ta 自己的条件、也不取决于情况到底有多糟糕，而是取决于非常复杂的综合因素——天意。

明白了决定一切的其实是天意和运气，你才能学得会塑造好运气和相信好运气，学会面对无限糟糕的威胁而保持基本的乐观。

只有明白了这一点，你才能对无限糟糕的情况都有一份最根本的淡定，你才可以承受所有的事实，你也才能让人放心的在你面前比较少顾忌的谈论事实。

否则，任何让你觉得——甚至无意识的怀疑到——超出你能力和资源范围的事情都会让你恐惧和疯狂，你的“感受”要忍不住尖叫着让人闭嘴，而且会掐着你的脖子，逼你去拿刀架在别人的脖子上“照顾”它。要是刀不够长，它会揪着你的耳朵叫你快跑，免得听多了害怕。

这就导致你在精神上实际上是个瞎子、聋子，迟早摔个嘴啃泥。

问题是，摔个嘴啃泥并不表示会好，爬起来把牙咽肚里你可能依然如故——仍然认为问题仅仅是你能力不够强、资源不够丰富。

于是你仍然听不得任何让你意识到你的能力有多差、资源有多贫瘠的话。

接着迈向下一个嘴啃泥。

直到摔在泥坑里仰望星空——“阿姨，我不想努力了”。

要不为啥说这是一种精神天花呢。想不通，你就躺死在泥坑里了。

说这些是为啥呢？

就是你要仔细小心对方是不是这个天花还没出，牛痘还没种。

如果是，你在说事实的时候就要悠着点，你必须要“照顾对方的感受”。

这道理跟不要在心脏病病人面前点鞭炮是一样的。

你会为“凭啥不能在心脏病病人面前点鞭炮”而抱怨吗？

哪怕是心脏病病人自己要你点，你会点吗？答案很显然吧？

这东西谁对谁错根本不重要，哪怕后来判你没罪，你吓死个人毕竟也心里不舒服啊。

你一定要点鞭炮，要学这篇答案这个活例子——在门口挂上“内有鞭炮，胆小莫入”，然后在圈子里点。

这就没问题了。

运气极差的人该如何从头开始恢复运气？

<https://www.zhihu.com/answer/1481010073> (#运气#)

编辑于 2021-08-14

<https://www.zhihu.com/answer/2058749014>

---

评论区：

Q: 需要别人照顾感受的，还没长醒。

A: 话虽如此，但也可怜

----

Q: 虽然我才十几岁，但已经深深相信了命运是天注定的，个人的努力对最终结果影响很小，更别提通过努力能够逆天改命。我不是悲观，也不曾躺平，只是面对时心里反而坦然了许多。

A: 我可不信什么“天注定的命运”。

----

Q: 这一篇我有个地方没看懂。

自大和典型表现的联系是怎样的？是否具有必然性，这个必然性是怎么推理出来的？

希望作者能在后续更新中增补这一点。

全文除了这个部分，以我的视角看，逻辑都很流畅，就是在开头的地方没有搞懂。或者说，就比如第一点“比上不足比下有余”：我觉得这是一个就我所观测到的人中，都会有一个心态。这里的比上不足比下有余，不足和有余的地方在于哪里？为什么在这个方面有不足或有余的心态可以推导出自大？这一部分作者是没给出更加明确的定义，还是说这两者之间的关系是强相关联而并非是必然关系，所以没必要加以阐释？

A: 因为比人强才能快乐，比人差就会痛苦，所以当发现比上肯定不足的时候，就会拼命拿比下有余来平衡。

真正的问题是，主要是要这样比，就是认同了“比人强才能安心”的逻辑。

----

Q: 你好，答主，我常常看您写的文章，我觉得抓问题的症结非常犀利，分析也挺到位的。但是今天我忽然有了一个疑问，您抓了那么多的问题，但是似乎没有给人提供一个很好的出路。我细想这样似乎不太好，让人颠覆自我，却没有好的出路，这样人会迷失的。一方面觉得自己有问题，另一面不知道方向在哪里，要么分裂，要么坚持了原型，就图一个嗨了。

A: 看多了你应该看到这里写了出路。

----

Q: 哈哈哈哈哈 深有同感[赞同]可怜之人必有可恨之处，我们凡人还是远离这类病人吧。

A: 举世皆是，也难回避

----

更新于 2023/8/12