

#为委屈而道歉#

问题：为什么听到别人说重话就会忍不住委屈掉泪？怎么办？

题目描述：事后甚至事中都能理解别人按 ta 的立场为什么这么说，确实是我的错，别人也没有义务对我表达善意，但事中就是控制不住委屈甚至掉眼泪，是因为自己挨的苦和磨砺太少了么？

就自己情绪控制的失误对对方道歉，请对方继续。

恳请不要因为自己的情绪反应而收住该说的话不说。

因为这些话是有用的话，是可以帮助自己以后更少犯错误的话。

自己的这个情绪反应不应该成为接受这些教训的阻碍，只是现在自己还控制不住本能。

请对方万万不要顾忌，一定要相信你聆听教训的诚意、相信你决意与自己的脆弱情绪为敌、必要达成与对方更好的相互理解的决心。

---

这不是软弱和卑贱，而是会令人肃然起敬的刚强。

对方何止不会借机作伐，还会因为这份决绝的自控和理智对你感到敬畏，本能的意识到你将来前途恐怕不可限量，因为小事与你交恶实属不智。

周围若有旁观者，你说了这话，对方如果不收敛自己的言语暴力，那么这人在所有旁观者心中的评价都会雪崩般的降低。

正常人即使仅仅凭着人类的本能，都会因为这些话而转向心疼你，转向软语温言，转向自我忏悔过度使用语言暴力。

别以为温柔、和解的话必定意味着软弱，事实往往相反。

编辑于 2021-06-27

<https://www.zhihu.com/answer/1963496023>

---

评论区：

Q: 不管对方说的有没有道理，你内心决定接受与否，展现出理智和谦卑永远不会错。压抑不住委屈哭出来的确是情绪控制还没练好，说白了就是你在娇娇你自己。为自己的情绪失控道歉，感谢对方的批评指正。事后多复盘分析到底是对方哪一句话让你破防了。成熟的标志之一就是能够隐藏自己的真实情绪，不轻易暴露自己的弱点授人以柄。

把情绪当做你的工具。当你认识清楚：“你展示出的情绪只是为了造就 ta 人心中的你”的时候，那些本来能伤到你的话自然就不容易入心了。

说白了，记住不是什么人都有资格了解真实的你。

真正的高手是能做到脸上带笑而心在滴血的。

一句话：Never let them know they get you! Never!!!

B: 我想到了 那个叫做尼克的狐狸

Q: 尼克很幸运，遇到了可以让 ta 收起伪装，露出柔软肚皮的朱迪～

---

Q: 强烈不赞同。请问道歉的缘由是什么？真的是因为“自己的情绪控制失误”吗？这样的失误对对方造成了负面伤害吗？如果没有那为什么需要通过道歉来解决？

答主的回答思路总会考虑周围环境人对发生在个体间的冲突的反应 颇有“借势”的意味 这很 tricky 我不否认这一招的确精妙且好使 但要是我的话不屑如此 正如我同样并不在意无关众人的站队

衷心建议不要做任何逆生理本能的下意识情绪反应的训练 而是要认认真真解决每一个触发的诱因 如果因为对方的重话让我委屈 我会立刻要求停止对话 如果对方确实是在就事论事而非情绪倾泻 我会要求对方更换表达方式 总而言之 我不容许这种形式的对我的伤害

虽然每个人都有在和他人磨合与观点冲突情况下表达诉求的权利 但也同样有以合理的非伤害性的方式抒发的义务 而作为被动承受方就必须划定一条清晰且不容践踏的保护线 而不是内耗巨大地强忍着逆生理性负面情绪 去做一些逆转局势的尝试 说真的 旁观者心中评价 抑或是施加言语冒犯者的怜惜 有那么重要吗？为什么不觉得自己的真实反应才是最重要的呢？

故作坚强等同自戕。

A: 看清楚题目描述

B: 道歉是让对方不要因为自己情绪失控而停止叙述原本该说的话——这不是为情绪失控而道歉，而是为“可能会造成对方认为情绪失控是对方引起的”而道歉。

话你该讲完，哭是我自己的事，如果我哭泣让你无法继续讲话，那我赶紧道歉。然后，我哭我的，你继续讲你的。

——这个前提是对方讲的东西对我是有益的。

如果你判断对方是在情绪宣泄，所讲的话也毫无任何意义甚至是纯粹的语言暴力，那停止对话或者要求更换对话方式跟道歉也不冲突，反而道歉让你站在了“还保持着理智”这一边。再者，哪怕你不在乎围观者的看法，你觉得故作坚强等于自戕——那单单是停止对话就能让你真正坚强了么？更换对话方式的主权在对方手里，对方不同意呢？继续哭吗？光顾着哭也没有用啊？

——所以你不赞同的，是道歉，还是坚强？

道歉不是完全否定自己，不是打碎重组，不为了让围观者产生同理心。

道歉是想让对方把关键的话讲完。

直接套例子进来，我是实习医生，第一天上台手术实操实在太过紧张以至于出现多处错误，手术三个小时，旁边的主任就在旁边骂了我三个小时，我边哭边道歉边做完这三个小时的手术。

来，放你的方案进来，我是让主任“你丫闭嘴别说了”，还是警告主任“你给我换个说法”，还是边流泪边说“对不起主任请您继续指导”因为我知道我手下是人命关天的的重要事务？

——你说，哪有那么多人命关天的时候？

——那我就问，哪有那么多爱说重话的主任？

---

Q: 由于品行差，在和女朋友吵架的时候我情绪失控骂了她（因为之前的同一件我介意的事情），她受不了提了分手，后来怎么道歉都为时已晚，等到真的失去我才懂得珍惜的真谛。她却已经不相信我能不骂人了。她很讨厌我，分手后骂了我很多，我能感受到她对我的厌恶，然而我太玻璃心，第一时间并没有做到有如此勇气接受她的批评。我会在这段疫情封控的时光中好好磨砺和反思自己。只是不知道以后和她还有没有缘分了，所以偶尔很痛苦，需要大量的时间休息，但这样一来繁重的课业难免会积压，会让我更焦虑。求答主帮解脱，如果您可以的话，如果不可以，我在这里发泄过并且有幸读到您的文字也已经万分感谢了。

A: 帮解脱？

Q: 哈哈有歧义。应该说是想请教您的看法和意见，衷心感谢。

A: 不必拘礼。多看看别的回答，多半可以回答你的问题

Q: 一转眼已经过去了 20 天，回看这段对话，觉得惭愧。谢谢答主，感谢您。

---

Q: 但是如果是亲密关系就不需要了

理智会让对方缺乏安全感进而操控你限制你潜意识中打压你

A: 并不会。

至少，这并没什么好怕的。

该分就分了。

B: 哈哈哈哈哈现场劝分

C: 不理智会让 ta 有安全感吗

B: 亲密关系下，哭的如果是女生，作为一个男人你见识到了她既脆弱又坚强的一面，心疼都来不及给予保护都来不及，居然还自个儿缺乏安全感还想操纵还想打压——直接踹了一点不用犹豫，他不配。

如果哭的是男生，作为女性你目睹了这个男人濒临崩溃的软肋而他依然试图保有理智，抱抱他，他会铭记这低谷中的温柔——即便将来你还是把他踹了，他在另一段关系中也还是会下意识地拿你做比较。理智的男人对爱与温柔极其敏感。

——所以如果理智和对象真的只能二选一的话，别犹豫，听答主的，踹就对了。

---

Q: 我被班主任说哭 belike:

不…不好…意思（吸鼻涕）…（抽气）（抽气）你…你…继续……（咽）我…我…（吸鼻涕）…就是…有点…伤心（抽气）（抽气）（抹眼泪）

后来他说我挺懂事[飙泪笑]

A: 得大分啊，[调皮]

---

Q: 每次看答主的回答总能触动到我。上一次因为跟男友吵架一时控制不住情绪，就一直在哭，我本能的问他“你就不能哄我一下吗”。结果他说，如果你每次都这样控制不住情绪，那你流泪的这个现象只会越来越常见，也越来越让我习以为常和麻木，自然不输出任何有价值的信

息。所以，我很想知道，当控制不住情绪说不出任何话的时候，接下来要怎么做？？是以调整好情绪为前提再沟通吗？[思考]

A: 答案不是写在这里了么

---

更新于 2024/6/11