

问题：被人讨厌了怎么办？

问题描述：前几天和舍友闹翻，我知道自己有做错，有表达歉意和示好，但她依旧生气，表现出一副生气的样子，见到我故意视而不见，还特意对别人很热情，现在他好像很讨厌我，但又不和我说我哪里做错了，怎么解决？

最重要的是尊重别人讨厌的权利。

1) 只要不是公共场合——比如在别人自己家里、或者别人私下聚会的场合——都允许别人吐槽。

2) 有中间人要传这类私下埋怨乃至言语攻击给你听，不要听，而且要中间人不要传。好意心领，但这样会触发太多本能的怨恨，难以消化，而这些怨恨对于真正重要的事很碍事。

3) 如果遇到公报私仇或者不法侵扰这类犯罪行为，那么该武力防卫就武力防卫，该举报举报，该报案报案。但正当防卫不要过当，始终记住对方有讨厌你的权利，只要对方不超出自己的私域，就完全没有反对的立场。如果对方在公共场合做侵犯你权益的行为（主要是言论一类），提醒一下对方这样不合适。实在不听就算了。

你也不会希望不被允许讨厌别人。

客观上，如果你完全明白这一些原则是为什么而设立，并且能够大体奉行，你将会自然而然拥有很大的群体影响力和群体威望。自然会有不少人从你这里受益，是你利益共同体的一部分。

口无遮拦散布不利于你的攻击言论，自然会激起这些人的义愤，更是会被受益群体看做对自身利益的直接伤害。义愤也罢、维护自己的利益也罢，一样是每个人自己的权利，你虽然是这些行为所维护的对象，你也不见得有权去剥夺他人行动的自由。

之所以要劝这位不要在公开场合这样做，不是为了保护自己的“名誉”或者“人设”，而是为了两个目的——第一，这很容易招来真实的危险。仰慕者和受益者之中不乏血气方刚或者实力强大之人，ta们看不过眼、按捺不住要惩戒报复这位攻击你的人，攻击者可能受严重伤害；第二，被报复之后，那位攻击者常会将账算在你身上，认定“肯定是你煽动的”，更生仇怨。

所以你真的要保护对方讨厌的权利，有必要要在自己的圈子里说明一下请求所有人不要出手攻击，给予容忍。

与人为善的话就提醒对方一下，但也不必勉强——有的人你提醒ta，ta还要说你是威胁ta、吓唬ta，反增误会。

4) 自己负责的公职，一切照办，不因为对方讨厌自己而为难。同样道理，欠款照偿、合同照样履行……一切既有的契约责任不受这一点的影响。

5) 除非对方主动请求，否则不要尝试辩解和说服，更不要强求改变对方的立场和态度。这本身就是对对方的“讨厌权”的侵犯。

被讨厌了，就当对方从未遇到过的最好的被讨厌者。

让对方可以放心的、安全的、自由的讨厌。

这不仅仅是为了这一个人，而是为了让所有你身边的人能不必恐惧和窒息。

人和人来往，最大的顾虑就是担心如果有一天闹翻了怎么办。

开心的时候当然开心，但恰恰是亲密的人翻脸，生了讨厌，会难以收拾。

人为什么逡巡不前，不是因为你不可爱，而是担心有这么一天，怕自己被剥夺讨厌的权利。

对我就不必，对我，你讨厌的权利我会一直给你留着。

讨厌我是可以的，是安全的，是被尊重的，是不会招致不择手段的报复的。

于是人们接近你就不必顾虑再三。

你迟早会发现，你觉得“可爱”的人甚多，但可以让你不必担心万一关系崩坏会被报复的人却甚少。

人可不可接近，要害根本不在于这人是否可爱，而在于如果后悔是不是会受害。

做一个最好的被讨厌者，这才是战胜“讨厌”的办法。

这就是被爱的能力。

编辑于 2021-05-15

<https://www.zhihu.com/answer/1455622847>

评论区：

Q: 第二条不太同意，为什么不可以听听被讨厌的话呢？这样不是能够更加了解自己，了解对方，更加全面了解真相吗？难道不应该知己知彼更好些吗？

再者，如果就因为这点坏话就激起自己的不良情绪，那也是心胸太小，心态太差弱爆了，其他的更做不到了我本人就特别好奇，特别喜欢听别人背后讲我的坏话，因为对我个人成长极其有用。这种负反馈才是价值最高的，虽然很多话很难听，很极端，但是我更加能了解这类人的性格和处事方式，并且更加了解自己

A: 因为我是人，而我对人的本性并不信任

Q: 按你的推论，我不是人了[捂脸]，负反馈对我来说真是价值连城的东西

这种负反馈也不太会激起我的怨恨，因为理性和我自己的行为习惯中根深蒂固的常识就是——怨恨是最愚蠢的行为而且还会让人变笨。我才不要变笨。

A: 那么这一点上，你比我强

Q:那可能是因为我身处的环境太虚伪，周围都是各种没营养的商业互吹，大家即使有什么不满也都伪装的太好了，

如果有机会能听到他们讨厌我的真实的话，真的是很值得感激庆幸的事情，我会尽力去争取这种宝贵的机会

A: 那不叫讨厌，那只是批评而已

Q: 是讨厌的，有的人伪装的好些，有的人伪装的差些，

批评是直接对我说的，不会需要什么中间人

你能想象到我从中间人那里听到讨厌我的人说我坏话时候的震惊吗？震惊于某些人的伪装的演技与情绪控制能力，不当演员都可惜了，能学到对这类人行为模式本质的了解，也能更了解自己，真是无价之宝啊。如果中间人不告诉我这些，那我岂不是一无所知了，一笨到底了？

A: 为什么要聪明？

Q:我才不要很傻很天真。这是我需要培养的对他人的洞悉力和对自己的自省能力。

为了我毕生的追求——纯真如鸽，灵巧如蛇

我要又聪明又纯真，也只有变聪明了，才能真正保持纯真。没有聪明的纯真是易碎易摧毁的

A: 那么，知道这些东西的具体好处和坏处是什么？

Q:增强自己的洞悉力和自知力

A: 损失是什么？机会成本呢？

Q: 不太有什么损失，机会成本在这里可以忽略不计

A: 对方一发言论，你就要花时间去听去想、还要欠传话者一份人情。

这不是成本吗？

感情波动，不是成本吗？

修改行动计划，不是成本吗？

借这个增加自知力，可靠吗？

Q: 哈哈 如果你这样的计算方法的话

那我每天想一下去哪里吃饭，要吃什么，和谁吃饭，如何营养搭配，.....因为突发事情，修改吃饭计划.....吃到不好吃的东西心情不好.....这些都算成本了。严格意义上，在你那里这些都算是成本吧，但是在我这里，这类成本和吃饭问题的成本一样可以忽略不计了。

不一定必须要可靠，但是至少可以增加些全面性，保持 open，更加 open

也比较训练心性，心胸会越来越大

C: 后面 A 没说的是什么？Q 借这个增加自知力为什么不可靠？Q 这个成本大的话，有哪些方法会让成本小一点呢？

A: 批评是出于爱。“负反馈”不见得。

前者才造就人，后者不见得

D: 还有一点，就是当说坏话的人知道你知道 ta 说你坏话后，可能会怨恨中间人以及有一种被耍了的愤怒

Q: 事实上，这种境界只有答主能做到，一般是做不到的，这是答主特有的方法论，暂且不论在生活中是否真正能做到这（当然是个很好的角度）

我想说的是，作为普通人，被讨厌难免感觉不舒服，重要的是要找到合理的途径去发泄，比如断了地和对方说明，大不了以恶制恶，讨厌回去。如果没有答主那种思想，千万不要强行套用

A: 问题是，那些招数没有用。

Q: 可是如果没有解决因为被讨厌而导致的情绪问题，
那就相当于没有尊重自己讨厌别人的权利吧。

A: 不要对对方发就可以了。

Q: 可是，我尊重了他讨厌的权利，那谁来尊重我那颗受伤的心呢？
恶语六月飞寒，真不是说笑的

A: 这是不能靠人类来达成的

Q: 你这保护的，只是“对方私下说你坏话”的权力…
还是明明白白的难听的坏话，
连“好像在说你坏话实则暗暗往坏引导”都包含不了。
看起来，是讨厌里最无害的一种

A: 触犯到我的合法权益，那就是另一码事了。
并不因为人讨厌我，这人就突然拥有了什么特权。

Q: 题主遇到的困境
既没有明明白白的坏话，也没有触犯合法权益
但确实造成了她的心理压力

A: 缺少足够多的人的爱，所以缺少定力和自信。
这要靠获得足够多的爱解决。

Q: 怎样才能获得更多的爱啊……您说的不让别人觉得关系崩坏后会招致报复是其一？

A: 比如被人讨厌了走这个路线就容易获得更多爱呀。
爱你比爱别人安全多了，反正很安全，爱一爱怕啥。

Q: 被爱的能力：创造一个爱人者来去自如的环境。

Q: ？这个回答和背后说人坏话的那个算不算冲突了
A: 怎么冲突？

Q: 我又认真看了一下，发现看漏了一个“非公开场合吐槽”。抱歉，我粗心了，这种讨厌和背后谤人还是有很大区别的。

Q: 有一个问题，在评论区发送订阅是什么用意？

A: 我更新了会回复所有人。所以评论了就等于订阅更新

Q: 当被讨厌/过度讨厌时，自身行为的每一步都不再是给讨厌者看的了，而是给其他人。如果遭受了明明白白公开发表（比如朋友圈）的恶评言论，应该怎么做呢？

A: 你又不去看，你又不许人看到你，你怎么会知道这事？

Q: 爱是不求回报，被爱是不伤害爱的人。

A: 被爱是让人的爱少顾虑，少损耗。

更新于 2022/10/26