

## #对待讨厌的人#

问题：我也有讨厌的人，但是我不能去恨或是报复他们，我就算痛快也会有难过，  
所以应该如何对待伤害我们的人？

理解 ta 们行为的成因。

寻找其中隐藏的良好。

宽恕他们的不能自己。

反省自己的错误和偏见。

抱歉和补偿自己的过失。

汲取 ta 们的教训。

礼貌的中断服务和往来。

怜悯 ta 们未来因此而要受的苦难。

祝愿 ta 们能在未来的绝望中幸存和醒悟。

祈祷自己有接受对方道歉的心怀和勇气。

编辑于 2021-11-03

<https://www.zhihu.com/answer/2067135978>

---

评论区：

Q: 感谢。原谅是为了复盘，反省，放下怨念，及时止损。原谅是在自洽和愤怒之间放自己一条生路。

----

Q: 求教，如果是同事或者室友，如何礼貌的中断往来

A: 这一条我好像回复过呀，是幻觉吗？

Q: 刚刚回复啦，谢谢答主

----

Q: 如何礼貌的中断往来(必须处于同一办公室或单位或班级或宿舍)求教

A: 秘诀在于“够礼貌，才能不往来”。

----

Q: 最近有很多困惑时刻，每到这个时候，我就安慰自己，没事，看完您的文章，我可以重塑内心，可以让自己更有力量。可是，接连的负反馈，让我陷在了自我怀疑的泥淖。我越尊重越谦卑越友善，他们似乎更不把我当回事，在我看来甚至没有基本的尊重。一个两个我可能会认为是对方不礼貌，但是人数多了，我会觉得是我自身的问题，可是我老公又说，我没问题，是因为大多数人都和他一样是俗人，不相信有人无所图。我混乱了。我有朋友，我的朋友也和我面临一样的困境，在我眼中，她们善良纯粹的品质，在其他人那里不值一提。问题到底出在哪里呢？我们应该更坚韧一点吗？

A: 找恰当的问题邀请。

----

Q: 请问如何区分受伤是对方的问题还是自己的问题

有时候真的不是很明白，哪些受伤感是需要保留的，应该努力去宽恕别人，哪些受伤感是自己的恐惧造成的，需要努力去改变自己。而且无法区分的原因又是什么呢，是因为自己的价值观伦理观不够清晰稳健吗。

找到一部分答案，去信，就能避免大部分由自己的不安全感带来的问题：

<https://www.zhihu.com/answer/1482767116> (#三面围堵#)

希望已经有自己答案的朋友们可以不吝赐教啦，感谢

----

Q: “如果你要恨，你总能找到足够的理由；如果你要爱，你总能找到足够的勇气。”

----

Q: 以前别人说你像传教士我不信，现在我信了。

A: 这些“别人”，你最好多了解了解。

----

更新于 2023/8/14