

问题：什么样的人会被欺负？

首先明确一点，“被欺负”是受者对问题的认知，而施者眼里，自己所做的往往不叫“欺负”。

几乎没有什么施者在实施那些行为的时候脑子里想的是“我要欺负这个人”、“我正在欺负这个人”。ta 们往往在想的是“我要教训这个人”、“我要惩罚这个人”、“我要报复这个人”、“我要威吓这个人”、“我要制服这个人”。

甚至，ta 们常常认为自己是在“反击这个人”。

这是什么意思？这意思是——你要避免的不是“被欺负”，而是避免“让人觉得需要教训 / 惩罚 / 报复 / 威吓 / 制服 / 反击，并认为这些手段是值得实施的”。

很多人在这个问题上盘算的都是“我要练到三花聚顶，瞪谁谁死，让人就算有想法都不敢妄动”，很少有人去想“如何从一开始就不触发 ta 人 教训 / 惩罚 / 报复 / 威吓 / 制服 / 反击 的冲动”。

你能不能从人的言行举止看出这个人在追求什么、在恐惧什么、处在什么样的心理状态？

还是你根本就不关心这个，只想要这个人——任何人——不要从任何意义上打扰你？

你有没有想过，在对方眼里，你很可能已经把对方逼到了墙角？

注意，这里并没有说你把对方逼到墙角的行为一定是你有过错——很可能确是对方有问题，超出了对方的合法权益、侵入了你的权益范围——但是，这里在说的是你自己察觉到是为什么没有？

没说谁对谁错，说的是你看不看得见？

大多数被人欺负的人，盲目而狂热的相信“只要我老实本分，只关心我自己的事，就不应该也不会被别人针对”，却没有想过“只关心自己的事情”，翻个面就是不关心任何别人。

这里说的“关心”，不是指“照顾”、“呵护”，“care about”，而是指“察觉”、“监察”、“be aware of”。有意无意的处在一个“对所有人都无知、也不在乎这种无知”的状态。

何以见得？因为你问“被欺负”了的人“你觉得这有什么可能的原因？”，一般都会得到一个近乎随口敷衍的回答——“这个人就这样”、“天生邪恶”、“我哪知道”、“莫名其妙”、“有病”、“就是个疯子”、“精神扭曲”，更糟糕的还会反口一句“是要受害者反思是吧”。

百分之九十九，甚至可以说是百分之百。

“被欺负”的人对方行为的确切机制、确切肇因“没有兴趣”，ta 们往往更加急切的——甚至是单一的——关心“尽快要求群众给对方定罪量刑”、“从严从重从快”。

而正因为“被欺负”时总是用这个“不用考虑理由，马上发动群众发起批判”的方法来对付，于是 ta 们就总是坚信“不用考虑到底是为什么”——因为这个过程里根本没有“搞清楚为什么”这个过程。

久而久之，因为长期缺乏练习，于是果然也就真的缺乏这个能力了，想探求也只能模模糊糊看到个虚影，更糟糕的是，完全脱离证据和逻辑，总是以最恶意的想象径直补足对方的动机。

越是这样，越是对自身的损失敏感，而一旦敏感的人觉察到了，就无法克制的反射性的、闪电般地直奔最邪恶，卑劣的解释。

“我已经在痛苦之中，我现在什么都不管，我要给我造成痛苦的人付出代价，马上下地狱。”

而“你欺负人”这个定罪只是“使之付出代价”的最本能手段，跟客观证据、逻辑关联、心理机制这些没有多大关系。

把对方对自己所做的事情定性为“欺负”，这个定性本身就不但宣告了自己的洞察力的缺陷，还在主张“残疾人特权”——问题是你这个“盲目”是你自己闭着眼睛造成的。

因为观察对方的行为，得出教训 / 惩罚 / 报复 / 威吓 / 制服 / 反击，而不是什么狗屁不通的“欺负”，是人最基本的视力。

一个不容易被欺负的人，从来就不会将任何攻击性行为归类为“欺负”，哪怕是估计错误，都会估计出一个其他的定性。

因为定性为“欺负”，意思是对方是一个反社会的疯子，意思是“我是个绝对善良的大好人，只有反社会的疯子才有可能对我有敌意”，对方一定是道德败坏而且头脑愚昧，也正因为对方毫无道德且愚昧至极，我根本猜不到 ta 是为什么要这么做。所以我只好放弃从源头上解决原因，只能靠练好肌肉打死 ta。我只想知道我怎么可以练好肌肉吓死或者打死这些疯子。

而定性为那一连串的其他可能，在最低意义上也是认定对方“即使道德扭曲，但行为仍有他自己自洽的理性逻辑”。

“ta 认定自己是班上的老大，这个立场是扭曲的，但是在自认是老大的前提下，认为我有某个行为必须被打击以维护权威，这个思考对 ta 而言是理性的。对方不是一个疯子，做这事对他而言是存在超越风险和成本的必要性的。”

这个判断本身，就比给人定性“欺负”的人多了多得多的内在的尊重，它在无声的声言“我不认同你的立场，但我仍然认为你有理性”，你在这些判断下作出的后续反应，会深刻的让对方意识到你的这个态度。

而对方立刻会意识到两点——第一，你这个人不简单，除非现在准备杀死你，否则最好不要结怨；第二，你实际上对 ta 存在着深刻的尊重。

因为黑社会老大对别人应有的尊重是有一个特殊的期待的——ta 们不需要你违心的夸 ta 是好人，ta 们真正愤怒的是被人当作是疯子。因为“有罪而理性的人”仍然是人——甚至这就是所有人的普遍状态——而疯子不是真正完整的人类。

“我打击了你一顿，你却把我做这事的动机定性为‘喜欢欺负人’，把自己的遭遇称为‘受欺负’，你就在无形中否定了我的基本人格。那么你必须为这种更深的侮辱得到更深的教训和惩罚。”

没有人在“欺负人”，“欺负人”这个定性本身就是被动者的一种隐秘、懦弱然而却是极为狠毒的报复。

这种隐秘的狠毒，对手未必如我这样可以明确的清醒认知，但是人类对自己的人格被否定的直觉是不依赖于显性意识的，那是被百万年的进化写入动物本能的。对方说不出这个道理，但是你这个“隐秘”只够骗住对方的显意识，而这背后的狠毒根本瞒不过对方的潜意识。

潜意识掌管着人的冲动，结果就是对方仅仅因为听说你跟别人讲“受了欺负”，就有难以遏制的冲动要给你一顿更刻骨铭心的报复。

这一次比上一次下手会更重、更狠。

因为第一次攻击你，对方往往有确切的理由。

因为“欺负”扳机触发的，却是一种上百万年炼成的动物本能，那和“见了血肾上腺素上头完全察觉不到疼痛只想毁灭面前会动的一切”是一个级别的发作。

这就是为什么把“欺负”挂在嘴边的人，往往会一轮又一轮的“受欺负”。

因为“欺负定性”本身就是一种反杀，会激活对方心里的魔鬼。

而你为什么会大脑一片空白，只会强迫性的、别无选择的、总是用“被欺负”来描述自己受到的“伤害”？

那是因为你长期信仰“只管我自己”，导致了你对他人的观察能力的无能。

会因此触发第一轮的打击，并在第一轮打击下下意识的冒出“欺负”定性，从而招来连番的、不断加深的、暴风骤雨般的几乎难以理解的狠辣攻击，是客观世界对信奉这种生活逻辑的人的惩戒。

这是自然法。

自然法不容你只关心自己。

编辑于 2023-08-13

<https://www.zhihu.com/answer/3162921411>

---

评论区：

Q: 其实，我真的非常理解认为自己受到欺负的人在看到这篇回答时难以遏制的委屈和愤怒。

大概是，我都被伤害成这样了，为什么答主还会帮伤害我的人说话。有时候，真的很需要有个人安慰一下我的情绪。哪怕不说话，你也不要为对方说话吧。明明他们已经这么过分了。或者有时候，也允许我伤害他们吧。这样我委屈和愤怒才能得到释放。

真的，非常理解。

不过，答主真的是站在你这边的。

那些安抚你情绪的动作，甚至和你一起辱骂、审判乃至伤害“欺负你的人”的人，看上去是帮忙了，情绪得到释放了，但是问题并没有解决。

答主是真心希望你再也不“受欺负”，希望你越来越少地“受欺负”。

只有自己不再处在“对他人无知而且对此无所谓”的状态了，你才能越来越少地“受欺负”，才会越来越幸福。爱很多时候看上去冰冷无情，但爱你的人希望你长久幸福才会这样说。要相信他站在你这边，他是你真正的朋友。

---

Q: 这个答主 ta 又又又又在关心我了！[小情绪]

用我最大的诚恳分享下我的经历。我很早以前就意识到要“修炼通用资产，耐心蛰伏”。受伟人影响很重视对肉体 and 意志的打磨，最好的时候跑马能破三，健身房三大项过 300kg。洗热水澡不知道是哪一年了。社交也当成技能严肃修炼过，尤其开始创业，自己开始主持事情以后，认识到与人沟通也是个很有价值的技能。但是我整个人太紧绷太累了，与人社交只想公事公办，结束就想自己一个人躺着。去健身房也不想讲话，时间久了又总有人搭话。这么一个紧绷、能量收不抵支、极度透支的生活方式，让我很困惑。凭我自己又没法正确归因。

是不是只要不停地看书，什么书都看，就能找到生活的答案？

<https://www.yuque.com/limuhai/jhjz/yf4yfr871z85rgbq>

【看书】这一篇让我恍然大悟。我一直觉得，能量不够是我修炼不够。沿着这个方向，整个人变得越来越痛苦、透支、冷峻和严酷。而现在我会这么归因，【我过于擅长与事情和谐相处，导致与人和谐相处方面产生了结构性的弱势能。每次遇到事情更加倾向于以处理事情的角度去思考，导致与人和谐相处的能力越来越弱】每次遇到事情，我总是想把社交技能掏出来应付一下，我从来没有想过，我是可以从人群之中汲取能量的。

【被欺负】这一篇，很客观的指出了我的逻辑漏洞。我相信很多人都和我一样吧？不是不会应酬，不是不会与人相处。而是不想去关注别人，不明白为什么要关注别人，即便真的去做，也不情不愿。现在我会心甘情愿的接受，【我需要去关心别人】这个自然规律。另一方面，全新的思路打开了，我不但要关心别人，我还要从这个行为里获益，我要好好的经营与人的关系，从里边得到极度宝贵的精神能量。我的理智告诉我，与人和谐相处，是让我全速运转的必要条件。这不是不情愿的缴税，而是补上了重要的拼图。

---

Q: 之前在医院被志愿者不友好对待，回去和朋友哭诉被欺负，朋友和我复盘了交流内容，发现可能是我说话方式有问题，让对方误以为我在质疑她……或许在她眼里，她才是受害者，为了反击我的“伤害”，才对我不好。。

A: 你这个朋友无价宝

---

Q: 这篇讲的是语义混乱的问题

教训 / 惩罚 / 报复 / 威吓 / 制服 / 反击 不同

对策也不一样，统一视为欺负不能解决问题

“欺负定性”是自然法留给弱者的保命符

虽是不祥的佳兵神器

但也是自然法对道德扭曲之人的惩戒

越是不断加深的、暴风骤雨般的狠辣攻击，越要受“欺负定性”的惩戒。

施暴者不知悔改，必然蒙受惨重损失

欺负人，如果情况属实，不论什么动机，仍是作恶。某些情况下是必要的恶

但更多的，是损人利己、损人害己

论断 TA 们为“欺负人的疯子、混蛋”，让他们名誉受损是符合公正原则的等害交换，是正义的

A: 他是要遭受反噬。问题是你满足于成为他遭受反噬的理由吗？

这就像对方把你杀了会被判死刑，这就意味着你没必要考虑避免受害吗？

你什么时候能停止感情用事，什么时候这种事情才有可能有尽头。

事情是否继续发生，关键根本不在你是不是正义的、对方是不是邪恶的、别人同不同情你，在于打断孕育这件事的客观机制。

诉诸自然法，不要一味依赖人类法。

Q: 感谢回复

同意“正义”、“善恶”作为人类法，不应该作为行事的根本原则

你说的确实是更优解，打击报复不如防患于未然，大事化小、小事化了

如果人能够代价很小地让人遭反噬，一般都已经能游刃有余地处理人际关系，根本就没人要欺负 TA

如果是常受欺负的人要想让欺负 TA 的人遭到反噬，所付出的代价就不是 TA 愿意接受的了

A: 你没把这里面的“你”视为指你本人，这是一种了不起的修养。

前程似锦。

---

Q: 答主的意思是受害者们要反思

A: 不错。

只要有大脑，遇到任何事情都要反思。

---

Q: 我很认同作者的观点，并且我一直践行类似的原则。

我天然地会想他人这么对我是有什么理由的，虽然我处于他的状况不会做出同样选择，但姑且默认他有自己的判断能力，只是判断的权重不一样。

这样，我不会憎恨对方，也不会自责自己，而是尽量能找到两全其美的解决方法。[赞同]

A: [拜托]

---

Q: 我觉得这段话是说对于受者来说，你搞清所受的东西的源头、或者认可其有个源头，事情就还有个出路。哪怕是“他欺负我为了取乐”都还能有个应对方法，要就是一个无根之水式的“他欺负我”，好像对方就是一个设定好要欺负人的机器一样没有任何解决方法，那就只能打爆对方或跑了。你要搞清自己所受的东西的来源，或者搞不清也得认可其有个来源，你才能采取合适的行动，知道如何避免。就像一个地方发生了火灾，你应该搞明白是哪个地方安全出了疏忽，而不是归于“天要除我”。我想大概是这个意思吧，感觉看得不是很懂。

A: 他们选择目标也不是随机的。

---

Q: 一句话总结 答主想当菩萨 不过他没有说明自己的立场其实是站在弱肉强食的信仰者那头的 所以才会让一些读者看了觉得很愤怒 但好像还说不出来他的不好来 我想说 请你相信自己的感受 屁股是歪的 说啥好听的话不过是粉饰罢了

A: 那我为什么要对食物说话？

---

Q: 心理病态、有反社会行为的人（无共情能力），在总人口占比是 1%。一个班里有一个毫不奇怪。在高级管理者里，这个比例更高，大概 3.5%。当然，不是说受害方不能改变自己，避免这种情况。但也请认清事实。

A: 心理病态、反社会人格，并不意味着对方没有理性。

那只是表示对方的社会本能不太灵，比如看到鲜血会高兴、对伤残没有感觉。但这完全不意味着 ta 不遵循逻辑，不进行理性思考。

往往恰恰相反，很多反社会人格反而有机器般的计算能力和无情的依理论计算行事的能力。

---

Q: 看答主的很多答案，都是刚开始很生气，想反驳，然后发现自己想着想着，反而催生了很多思考，慢慢地就能理解答主的内容。

A: 就是这个“本能的生气”是人生最大的障碍。

---

Q: 评论区有些人会不理解为什么受害者听不进去这种话。

按我的亲身体验是，不是受害者本质上有问题，颓废丧气沉溺悲痛；而是处境的问题，像你不能要求骨折患者立刻去跑八百一样，不是他们不想跑步，而是他们的腿无法支持他们跑步。

人只有在状态稳定时，才能听得进去道理；人在精神脆弱时，需要的是肩膀和依靠。对于受害者，你需要先给予共情和理解，让他们对你产生信任，他们才能听进去道理。。（毕竟人在不安全的环境下只有战逃呆三反应）

A: 那应该自己不要马上来找这答案啊，答案怎么做得到“在你看了之后三十天才显示”？

---

Q: 你以一个成年人的心智去分析，但你又不敢面对真正的问题。如果你说，一个成年人面对欺负该怎么办，那你这个合理，但成年人几乎没有那种环境了。但对于未成年人，他们的敌人只是霸凌者？告诉你吧，如果被欺负的孩子从小就知道人人平等，别人动你你就能反抗，家庭没有虐待，老师不带头孤立，家长也不逼着你不准交朋友，那欺凌能减少大半。你在讲一个不存在的道理。逻辑是对的，但是不存在你想象的真空环境。

A: 自然规律不问人成不成年。

未成年，不懂，万有引力也不会无效。无论你成不成年，走路不摔跤的要求都一样。做不到，就会摔到你服气为止。

唯一的出路是自己学会。没人能因为你未成年帮你把自然规律 turn off。

---

Q: 何况本身就存在反社会人格的人，被攻击了我要怎么去理解反社会人格人攻击我行为中包含的理性？

A: 心理病态、反社会人格，并不意味着对方没有理性。那只是表示对方的社会本能不太灵，比如看到鲜血会高兴、对伤残没有感觉。但这完全不意味着 ta 不遵循逻辑，不进行理性思考。往往恰恰相反，很多反社会人格反而有机器般的计算能力和无情的依理论计算行事的能力。

---

更新于 2023/12/27