

问题：如何帮助与母亲有严重矛盾的朋友？

说个与人交往的小细节。

当你觉得有人强迫你做什么事——尤其是父母、朋友之类有明确声明的友好关系的人这么做的时候，如果你不愿意，而又不得不顾念对方的什么情谊去做，那么你就说“这件事我是不愿意做的，现在是你强迫我做，我是被迫听从你的要求。”

这话要说清楚，说明白。

对方如果认了，那么这事总会有恶性后果——万事都有恶性后果——那么这些恶性后果对方要负责赔偿。

如果对方不负责赔偿，那么以后对方再提出这类要求，你就可以以上次的实践结果作为一层抵挡。

对方第二轮强迫你，积累下来的情分可能还是导致你还是抵挡不住，那么第二轮你会再次积累一些“强迫服从造成恶性后果但未补偿”的实据。可能还会来第三轮，那么自然还有第三轮“强迫服从造成恶性后果但未补偿”。

总之，这类案例积累得越厚、记录得越清晰，对方想要再进行下一次强迫，伦理上的困难就越大。

很快你就可以获得足够可靠的停止服从的充分立场——也就是所谓的“仁至义尽”。

你跟我有羁绊，那么你客观上的确有一定的强迫我的能量。

当你要坚持动用这些能量，我只会简单的提醒你，你有在动用它。

你要用，那么就让你用，用完了，那就用完了。

这听上去好像是废话，但其实不是。

不是的要害在于——很多人搞错了关键细节。

那就是自己内心觉得——甚至强烈的觉得——自己是被迫的，但是在嘴上却没有做明确的、正式的声明。

那就对不起，这就不算人家强迫你。

你的“内心戏”不算数，没人有义务去自觉自动的猜到、读到、领悟到你的内心戏。

你只要没有冷静的、确切的、正式的向对方明确“我此刻是受你强迫”这一声明，你的行为就要被解释为是你自己自愿的。

对方就在义理上不欠你分毫。

你内心愤怒，口头抱怨，但是最后还是做了，那么做了就是你自己综合权衡之后的自主的决定。你自己对自己的决定难以接受、事后后悔，那是你自己的责任。

你到底是“艰难的服从”，还是“被迫屈从”，只能以你确切的宣布为准。

这不仅是外人评判是非曲直的客观标准，也完全应该是你自己判断你自己的行为责任的客观标准。

自己对自己说清楚——“我没有确切的告诉对方这是被迫屈从，就不能算我是在屈从”。

这话对自己默念一千遍，一万遍，直到你自己清楚、明白的记住为止。

没胆子也罢、不好意思也罢、“不方便”也罢……

不管因为什么原因，

只要你没有明确在事前说出你是被迫的，

你就不是被迫的，

你就没有资格和立场自居为被迫之人，

你就不能认定自己享有“被迫之人”的道德权利。

否则，你将会变成一个无法被爱的人。

为什么？

因为爱本身必然是一个充满热忱的行为。不经过极端深刻的反省和修炼，绝大多数人都会出于爱的热忱而一而再、再而三的想要你注意 ta 替你看到的风险和希望。

这在客观上构成一种意志压力。

如果是清醒成熟的人，这事可以免除。但是很遗憾——这个世界上清醒成熟到懂得这是不可逾越的红线的人，客观上不到千分之一。

而那千分之一的人，第一你未必有缘份遇到，第二你未必有资格享有，第三因为你自己所受的教育的扭曲，你很可能反而轻蔑和憎恶 ta 们。

也就是说，只要有人爱你，百分之九十九点九，这人会强力向你推销 ta 替你做的打算，这就是世俗之爱的常态。

只要你没有明确声明受到强迫，这种热忱就不能被隐性的、甚至是事后的被定性为“强迫”。

你有做出这种明确声明的义务。只有你做了这个明确的声明之后，对方后续的行为才能被公平的视为确实越过红线。

这事只能这样操作。

否则，一切爱你的人都有在将来某一天突然变成“全怪你逼我”的指控对象的深不可测的风险——甚至可以说这个结局是必然的。

爱与逼迫的界限，对方是无法自主分辨的，划分它们的责任完全在被爱的一方。

你不划线，对方就无罪可言。

你不承担这个责任，爱你就是自寻死罪。

所以，换一个角度，你如果不承担这个责任，客观上你实不可爱 (unlovable)。

---

这样做的伦理学的意义是什么？是为了降低对方爱的操作难度。

我来掌管红绿灯，你只管照章尽情行驶。

我没说我是被迫的，那么无论我自己怎么挣扎、怎么痛苦，你也一分罪都没有。我没说我不愿意，你就不必担心我“其实不愿意”。

我没亮红灯，你就不存在闯红灯的罪。

这是一个人被爱的时候最起码应该尽的责任。

不然爱你的人要怎么办？

这道理其实很朴素，自己多想清楚。

要做这个声明，要完整的展现它的严肃性、有效性，你要做的不是横眉立目、声色俱厉，而应该是如同外交照会一样，平静、正式、严谨。

平静、正式、严谨的定性这是强迫，要比情绪激烈的呐喊对对方更有意义，因为后一种你很明显的不理智状态。既然你不在理智状态，你的话就不能简单的当真——尤其是对从小到大见惯不理智的你的父母而言。

认为声音大、表情凶狠，说的话效力就更强，是一个经典的认知错误，自己将来警惕。

一般来说，成年人的一切友好方都会很在意这个磨损，会三思而后行，绝大多数都会声明——“这不是强制的，还是你自由选择”。

因为如果真的是出于爱而给出的建议，被你当成强迫去执行了，执行得好倒也罢了，执行得糟糕就完全得不偿失了。而看你这情绪，很显然执行得糟糕的可能性极大。

于是这么做的合理性非常可疑，脑子明白的人，自然会收手，选择避免损耗关系。

但是注意一个细节——成年人。

如果你是未成年人或者因为缺少行为能力的法定意义上的被监护人，这些条款对你无效的。监护人对你的“强迫”，客观上不构成强迫，只是ta们监护职权的一部分。

真正的问题在于你刚成年，而父母还没适应这一事实的过渡期。

这个时候ta们仍然会习惯性的按照监护人的心态强力贯彻ta们的意志，而ta们的养育之恩积累深厚，完全经得起几次消耗。于是在这个模式下，你必然会经历一段“接受强迫，呈现恶果”的过程。

某种意义上说，这是在之前对此没有自觉意识的父母脱离监护人角色的自然方案。

要么作为父母你自己懂事，自己主动有序的蜕壳，要么自然界给你安排了这么一系列的教训，帮你蜕壳。敬酒不吃，自有罚酒罢了。

而另一方面，请你把这段客观必然的过程，当成一个必然的过程来接受。

你的策略不该是对此表示极度的意外、极度的痛苦、极度的抗拒——C

你应该是早已胸有成竹，顺水推舟，消除无谓的痛苦，安然的甚至是无聊的等它走完注定必要的最短过程，进入下一个阶段。

父母的监护人惯性犹如一条关掉了发动机的船，虽然你关了发动机，还是要滑上几百米的。

一些船长声嘶力竭，以头抢地，血流满面。

另一些船长坐在船舷边喝着枸杞吹风。

以头抢地还是喝茶吹风，其实都要滑行这几百米。

你为什么要以头抢地、血流满面去滑行这几百米呢？

编辑于 2022-09-18

<https://www.zhihu.com/answer/2667233450>

评论区：

Q: 有个疑惑，给不懂事的小朋友提要求或布置对他眼前不利但长远有利的任务，他拿这条来怼怎么办？[捂脸]

A: 未成年人必须服从。

“知道了，接着做吧”。

---

Q: 没有用。你明确你的界限，告诉他，但实则还是没有用。他们不会听的。父母长辈，根本不理睬你划出的界限，他们反而笑话，觉得你这样子让他们觉得好笑，不知所措，又开始毫无界限意识的庸俗打骂，叫唤，无视这条界线。和他们说了有用吗。前提是，他们也是成熟的成年人，但实则上一辈的人都是巨婴。

A: 划界并不是最后一步，而是第一步。

---

Q: 问题来了，如果对方当场以暴力为威胁，你也知道如果敢说，对方就敢直接鲨了你，所以没有说，咋办？

A: 在第三者的视角，你始终是“没说过不愿意”。

在对方的视角，只要没说过，对方总是可以这么主张的。

---

Q: 我明确表示我要填某学校志愿，父母不同意，在我明确告知不愿意的情况下强迫我填了某高中的志愿，成绩出来后我因为志愿问题以过省重点高中分数线的成绩去了一个最差的高中（差什么程度呢？这个高中考不上，只能去职高）我现在非常不适应这个高中的管理模式，成绩一落千丈，生活没意义，我好恨父母怎么办

关键他们逼我填这个学校的志愿，完全是出自于混乱的情绪和狐朋狗友的干扰，那天跟我说填志愿的事的时候，我爸妈的酒肉朋友来找我爸妈打牌，我最近才知道这两个酒肉朋友自己的孩子是连高中都考不上的成绩，我爸妈和这两个人骂了我四天三夜，对着我的痛处不断攻击，说我肯定考上省重点高中非要让我填这个高中的志愿，还骗我说这个高中很好。我爸妈没做任何实际调查也以为这个高中又好又稳妥，是他们的酒肉朋友，羡慕不来的高中，就跟着他们一起骂我，逼我填了这个学校的志愿

我好恨

A: 事已至此，多思考怎么从现状中获取最多的益处。

例如以后再要干涉你，你可以提起这个教训。另外自己也要吸取教训，在高考志愿上不要重蹈覆辙。

---

更新于 2023/10/13