

问题：如何真正做到接受现实？

题目描述：随着祖国的壮大和媒体的日益发达，我们常常可以了解到其他国家的民众对中国的一些看法，有时其他国家的民众会对中国的看法略显偏颇，而结果会引发国人的一片声讨，不知道大家是否有过类似的体会。

问题并不出在对外界评价的敏感上。

那些所谓“你迟钝点就好了”的劝诫是没有意义的。

道理很简单——这办不到，而且也不该办。

对外界反馈迟钝，如果真的办到了，的确倒是“不太受影响了”，但是人难道不是也在实质上残废了吗？

所谓的“过度敏感”其实不能用来描述“对细小信号反应强烈”，而只能用来描述“因为灵敏度过高，误将无关信息判定为了目标信号”。

看到了吗？这其实是一个语文问题——

常被称作“过度敏感”的问题，本质上根本不是一个探测敏感度问题，而是一个反应强烈度问题。换句话说，是指反应过度，而不是指探测性能太好。

也就是说，只有“国人”误将并非攻击性的完全无意义或完全是另一个性质的信号识别为了攻击性信号，这时的问题才能被称为“过度敏感”。

那么，国人“过度敏感”的那些信息，真的是被冤枉的吗？是其实是在说一件完全无关的事，而被执着的认定为是一种评价的吗？

还是其实确实就是一种评价？

如果是，哪来“过度敏感”可言？

把这一层说清楚了，现在说“过度反应”问题。

看到过度这个词，永远立刻跟着追问——这个“度”在哪？

它在哪？

就是不可因此放弃原则。

破口大骂，其实在侮辱对方之前先侮辱了自己；

捏造段子——譬如编造别人没说过的话去写段子，就有失品格；

用一切上不得台盘、见不得祖宗的手段尝试给对方造成同样、乃至更大的精神损害以为报复——其实是一种虚弱。

处理是处理，反击是反击，礼貌是礼貌。

礼貌不是发给对方的福利或者给对方表现良好的礼品。

礼貌是自己对自己的尊重。

如有正义的必要，你可以一剑斩下对方的脑袋，但仍要堂堂正正、全礼相待。

任何攻击挑衅都不能动摇其处世原则的人，才是真正有力量和别人不能不尊重和敬畏的人，因为这份不动如山的自控力和意志力，才是无法估量的可能性的保证。

无法估量的可能性，就是无法承受的威慑。

叫嚣、唾骂、嘲讽、捏造……一切非要失礼才能发泄得了的失控，只会导致愚蠢的失误，反而削弱了这份力量。

“礼”就是这个度的底线。

子路即死，亦不免冠。

过度反应的第二根线，就是因为这些而转移了注意力焦点。

要知道外人评论攻击是廉价的，几乎是不花钱的，想发随便可以发。

但是引发了你的怒火和痛苦却是真实的，会因此产生很强的情绪冲动。

这个时候要切记，这份情绪冲动必须要转化为某种建设性的东西、某种有利于你的事业的东西——比如某种计划和规范的改进、某种向着更强方向发奋的动力——而不能容它转化为对你自己成长的干扰和损害。

只有对方的骚扰会肉眼可见的成为你加快前进的动力，才可以迫使想要使用这一手段的人因为显然可见的“得不偿失”而主动放弃。

ta 们每攻击一句，你都变得更富有、更聪明、更努力、更强大了，那么 ta 们若真是你的敌人而且不是白痴，就会非常为难——因为要轮到 ta 们痛苦的忍耐自己的攻击欲，以免成为你加速成长的生长激素。

而你若让对方观察到这种成本低廉的手段获得了任何意义上迟滞你的努力、偏转你的方向的收益，那么你就是在以实际效果向对方证实这样做的性价比。

你可能会觉得你的当即反击可以扩大对方的损失、抬高对方的成本，从而使对方的成本核算偏向亏损一边。但是对方只要是不傻、尤其是如果确实是精心策划的话——在发动之前 ta 们就已经穿好了盔甲、立好了盾牌、挖好了壕沟，准备好了吸收你的直接火力的能量。

你的火力所消耗的弹药和时间，本身会使得 ta 们的这些提前投资立刻兑现为收益，而不是成为沉没成本——这会直接造成 ta 们的收入增加，而不是减少。

所以，本质上过度反应（也就是错误反应），就是一切会让对方对攻击收益满意的反应。

回答那些话的最有力的反击是什么呢？

“谢谢你给我的警醒，让我知道我的努力还是如此的不够、知道自身团结如此的重要、知道我们的国家处在如此的敌对和歧视之中。

我一定会更加用功读书/工作，与我的同胞更强的团结在一起，为早日让我的国家不再受到这样的侮辱、为这个世界不再受这样的谎言威胁而奋斗。”

然后每一个 1450 的谎言都得到这样的回复，而不是丧失理智和利益原则的“回呛”，尤其是普遍的、大规模的如此，才会显著的令 ta 们主动的收敛这样的“资敌”行为。

这样做，对一切试图以侮辱为投机性攻击手段的策略都有釜底抽薪、剖心剜腹一般的奇效。

当然，前提是你不是说说而已。

偏离这个对策方向，越远越为“过度反应”。

(未完，待续)

编辑于 2022-10-22

<https://www.zhihu.com/answer/1865331346>

评论区：

Q: 任何行为，言论乃至世界观，从原则上来说，至少要做到逻辑自洽：自己如果指责别人的一个行为，自己不能去做等价的行为。以下的“大家”一词指中文互联网整体氛围请勿对号入座。比如，大家不喜欢他人喊中国人 chingchong，却天天棒子阿三喊的不亦乐乎。大家不喜欢对亚洲人的种族歧视，却不加甄别的歧视黑人。我们厌恶苏联当年的沙文主义，很多人却天天盼着我国也要逞这样的大国威风。逻辑自洽本身不能保证一个行为是合适的，却是一种底线：倘若两个持相同世界观的人会因为单纯立场不同而你死我活，这种世界观本身肯定是有问题的。

Q: 过度反应也是一种内耗，真正的博弈不是说说而已。

Q: 想想以前为工作一些事动怒出口真的没必要，即没有尊重自己，也得罪伤害了他人。

A: 善莫大焉

Q: 在没有看到您的这篇回答之前我也发现不对了，也一直在调整，今天看到您的回答真是深有体会，这个心理过程真是一场修行。

Q: 原来情绪冲动使用得当还可以成为促进自己成长的礼物啊。谢谢。

B: 我最近思考的问题和您的这条评论中提到的、您通过这篇文章得到的启迪很相似，想和您分享。我概括为“信息和情绪可以分离，情绪和效果可以分离”。

信息和情绪可以分离，指的是，原来我的模式是，正面信息引发正面情绪，负面信息引发负面情绪（例如，我被夸了我就高兴，我被批评了我就痛苦），但现在的模式是，正面信息也可以引发负面情绪，负面信息也可以引发正面情绪（例如，有的夸奖是肤浅的或者吹捧式的，那么这样的“正面信息”将不会引发我的正面情绪，反而让我提高警惕，有的批评是切中肯綮的，真正指出我的问题的，那么我甚至为得到这样忠诚的批评感到高兴，一种“闻过则喜”的心情）。

情绪和效果可以分离，也就类似于这篇文章提到的，也就类似于您这条评论提到的，“情绪冲动使用得当可以成为促进自己成长的礼物”，如果画一个 2×2 的表，正面情绪，负面情绪，正向效果，负向效果，那么一共有四种可能性，正面情绪引发负面效果（例如，“得意忘形”），正面情绪引发正面效果（例如，今天心情很好，做事也很平静、从容、愉悦），负面情绪引发负面效果（例如，因生气摔东西砸东西），负面情绪引发正面效果（JH 有篇文章论述同样的愤怒引发不同的后果，我等下粘贴到评论区）。

分离之后就可以进行“转换”，能量转换装置一样的东西，负面的输入却可以产生正面的输出。

而很多人的问题是，没有认识到信息、情绪、效果是可以分离的。没认识到，也就往往遵循着本能、惯性，或者说，一种“社会学习”，看别人都是负面输入负面输出，自己不加反思，就觉得负面输入负面输出，天经地义理所当然。

“怒的表达方式”的答案：<https://www.zhihu.com/answer/1969210271>

（原问题：一个人的狂怒能有多可怕？）

Q: 很抱歉现在才回复。谢谢你的分享。我也分享一些我最新的体会吧。

在得知情绪冲动使用得当可以进行转换的时候（我依据的是“自卑”那篇文章，觉得“自卑”那篇文章对整个转化过程的描述讲得更透彻一些。但“怒”与“自卑”关于转化的核心思想应该是一样的），我对因事产生的负面情绪进行了强行转换。结果总是被恐惧本能阻挡而畏惧不前。后来看到评论区一位小伙伴说“要想能挂上档需要转换视角、甚至转变三观、要学会爱、学会利他，而不是在自卑的情绪里打打转转”。结合自己最近的实践，深以为然。不过也只是刚摸到一点思路，希望能给你提供一些帮助吧。

Q: 答主，一般来说我遇到这种被人开了地图炮的时候，我都是直接切割（额……我承认在一些重大立场问题上我也更倾向于选择切割）避免正面对线，但有时又觉得这是一种白眼狼行为，是懦弱之举。但我真的很不喜欢暴力，也不想伤害别人，即使是言语上的攻击。有没有什么更好的处理方法呢？

A: 正面对线也可以啊，【保持礼貌】。

Q: 有个建议，写未完待续的时候可不可以顺带开启追更

A: 好

更新于 2022/11/29