

问题：不用关注别人的想法，那我们为什么要追求别人的认可与赞美？

很多人把人的赞美的价值完全搞错了，以为人的赞美是自己的荣耀证明——进而是人生价值的证明。

这是完全错的。

周公恐惧流言日，贬何足以贱之？王莽礼贤下士时，褒何足以贵之？

去追求人类的褒贬以为自己的价值依据，只会将自己变成一个公共宠物。宠物就够憋屈了，还是一个要讨好全人类的公共宠物，自己想想这是不是一个在逻辑上可操作的策略。

张三要往东，李四要往西，你“同时讨好”一下看看，就地有丝分裂吗？

所以“夸我的人多说明我很对”、“骂我的人很多说明我很错”都是扯淡。

那么人为这么还要在意别人的称赞？

那是为了一个与“自我肯定”基本无关的原因——你需要一个自我感觉以外的信号来分辨自己为人提供的帮助是不是真的是一种帮助。

什么时候你知道应该改变做法？

继续无感谢，停止无挽留，这时候你就知道你应该改变做法。

你之所以需要不断得到赞美信号，是因为人经常会把赞美作为一种“感谢”的凭证使用，而你需要这个信号来确认你现在在做的事情不是在好心帮倒忙、不是在自我脑补有效性。

别人对你的赞美，仅仅只有一种实际效力，那就是对方在保持绿灯常亮、对方在主动承担“被爱的责任”——即对接下来发生的事情，对方承担了鼓励的责任。这其实没有证明“你做的是对的”、或者“你的道德实在高尚”的效能。

别人对你的贬斥，同样也仅仅意味着他不能继续按原样接受你们的互动而已。既不能毫无疑问的证明你“一钱不值”、“一无是处”，也不能毫无疑问的证明你“无疑有错”、“道德败坏”。

通俗一点讲，你就想象你在帮人家倒酱油，人家喊“你真伟大”“你怎么这么温柔”“你太聪明了”，你听在耳朵里，就直接当成“倒、倒、倒、倒、继续倒”。人家喊“你搞什么”“你是不是有病”“你屁股坐在哪边”，你听在耳朵里，你就当成“停！停！！停停停！！！”

你就把 ta 们的这些话当成一种有特殊的方言来听，自带实时翻译，你的人生体验会大为不同。

人的赞美或贬斥，仅仅只是一种“我们的关系可以/不能按原样持续运转的信号”。

不能按原样持续，你就考虑怎么换一个样子持续，不要随便搞“推翻自我认知”。

尤其是，你老走神去搞“触及灵魂的自我再认识”，太费酱油，也太费面了。

编辑于 2023-04-29

<https://www.zhihu.com/answer/3006124868>

评论区：

Q: 撸过猫就能有此体会。同一个人，同样的手法，一开始猫呼噜呼噜，然后就咬你一口[为难]
不一定是人的按摩手法出了问题，只是因为量够了，主子不耐烦了。

更新于 2023/4/30