

问题：总是害怕被讨厌该怎么办？

如果让你在“害怕被讨厌”和“不怕被讨厌”之间选一样，该怎么选？

当然要选前者，因为后者更糟糕。

不怕被人讨厌的人，该是一种什么样的怪物，一般人是想象不到的。

这种人还挺绝妙，因为 ta 们绝不会让你看出来 ta 们不在乎人的讨厌——恰恰相反，ta 们非常清楚看起来害怕别人讨厌多么重要，所以 ta 们会逼真的装在意、装害怕，以假乱真。

其实 ta 们自己心里对别人讨不讨厌生理性的无感。这个已经进入发育异常领域了，没必要特别讨论。

真正的 point 是——在意别人的讨厌是人的社会性的不可分割的一部分，绝对是属于健康人格的必备组成部分，对这一点没有必要有任何纠结和怀疑。

绝对不要听什么“走自己的路让别人说去吧”这种不负责任的名言——这些人只顾自己说得嘴巷，第一管杀不管埋，第二 ta 自己未必真相信。

真正的问题是，实践上你没法同时在意所有人的讨厌。

你不爱说话，张三讨厌；你爱说话，李四讨厌，你一步就走到了逻辑绝境。你要选张三，还是要选李四？

甚至，就张三自己，今天 ta 讨厌你说话，明天 ta 讨厌你不说话。你一步都不用走，直接就被将死了。

你看到问题没有？

你在意谁的喜与厌，就是把谁作为了雕琢你自己的刀匠。

你不是在搞社交，你是在选择自己的命运。

你要选择你觉得配影响你命运的人，去在意这个人的讨厌。

这个人很可能既不是张三，也不是李四，甚至也不是你身边的人，甚至也并不见得是你身边人的平均值。

ta 有可能是出现在书里面，也可能是在你将来才会遇到。也有可能生活在几百年前、一两千年前。

有个最朴素的选择方案——选择从 ta 的价值观里雕琢出了一代又一代伟人的人去在意。

因为 ta 反对什么，于是一堆人听从不做，因为 ta 赞成什么，于是一堆人听从去做，然后这堆人里面出现了大量了不起的人物，或者名垂千古，或者一生无憾。

这样的人的讨厌，才配你去在意。

第二，吸取张三的教训——能被在意的人还有第二个特征，就是价值观稳定，而不会随时随地大翻盘。

价值观稳定，一定是以价值观成熟为前提。价值观成熟，一定是以思想开放、阅历丰富为前提。

阅历丰富，一定意味着走南闯北、历尽沧桑或者学富五车、博古通今。

而且还心态乐观，不轻易觉得“世界上全是坏人，只有够坏才能成功”——心态不开放的人必定要觉得全世界都是王八蛋。

越接近这样的，越有必要在意。

第三，爱你的人，对你有意见，这值得你在意。

但这个一言难尽，因为你需要很多年才知道什么是爱。在学会之前你分不出什么是爱，很可能恰恰把爱你的人看成洪水猛兽、精神变态。所以这一条大概只能等你三四十岁、死去活来几回之后才有用。

在这几种人面前，张三、李四算什么东西？ta 们那不成人形的讨厌，到处是自相矛盾，你就是在意，又能怎么在意？

对这些人的意见看法，以礼貌应付、避免病情发作为主，不需要提高到怀疑人生的高度去对待。

编辑于 2023-11-02

<https://www.zhihu.com/answer/2090195429>

---

评论区：

Q: 答主很早就被我特别关注了。这两天晚上又密集补看了很多答主的回答。感觉受益良多。很多人把答主称为教主，说他搞宗教那一套。我觉得太扯淡了。宗教历来干的人让人啥也不干或者走极端就能心安理得的生意。而答主的很多方法论都是在挑战人的劣根性，实践难度高的一批。真是只求个心安的信徒遇到这种“教主”，早吓跑的没影了。

我本人考了两年北大没考上，调剂去了一所北京很普通的一本学习法理学专业。即将开学的我经常感到焦虑，不断怀疑自己。不知道自己选择去一所还不如自己本科的学校读研有没有意义，不知道怎么样才能让这三年发挥最大的效用。

但是答主的很多答案确实给了我很大启发。我决定先试着去实践。就从“不依靠自豪感来驱动自己做事开始”。

---

Q: 是的，所以身边的人并没有需要我们在意的[调皮]是不是

A: 身边人如果是接近这样的人，他们的价值观你就要在意。

严格说，你需要在意的是一种价值观，不是个人的好恶。

---

Q: 如果把“讨厌”替换成“评价”，是否依然成立？

A: 讨厌是别人的自由，你有义务接受。

不受评价则是你的权益，你有权利拒绝。

---

更新于 2023/12/5