

问题：天生优越感，经常瞧不起别人怎么办？

更新一下：我更希望得到心理学或情绪管理方面的专业人士的回答，谢谢。如果邀请错了，实在不好意思。

不知是家庭影响还是天生的，从小就有着迷之优越感，即便是现在长大了意识到了自己的平庸和缺陷，依然无法克制地瞧不起别人。我本人比较孤僻，但是一看见有人对其他人热情时，比如自来熟、爱聊天等等行为，我就觉得那人是小丑，打心底瞧不起。然后再第二秒开始恶心自己的想法，觉得自己才是小丑。就在讨厌别人和讨厌自己中来回徘徊，导致戾气特别重，脾气也阴晴不定，尤其伤害亲近的人。

道理都懂，有没有什么具体方法能逐步改变心态，变得平和？谢谢！

人天生有“上帝自觉”——意思是人可以轻而易举的将自己代入上帝的视角来看待问题。

思考本身就是神的能力。在你计算、审判、创造的时候，尽管你很难明确的意识到，但你在那个时候实际上在心灵上已经化身为神了（虽然是个超级减配版）。

不信你听听那些本来快快乐乐吃着火锅，却突遭审判的人怎么回呛的——

“你以为你是玉皇大帝啊？！”

以上帝的心态审视任何人类，都自然而然的能看到无数的缺点，自然而然的会无可置疑的优越感，这只是一种客观事实、一种自然现象。

就和芯片运算会发热，风扇旋转会导致气流，线圈里通电会产生磁场一样，这本身是中性的。

你的问题是要意识到那个优越感是绑定在上帝的神格上的，不是绑定在你自己身上的。

这就像一名警察把警服一穿、警官证一配，立刻勇气倍增，权能陡生，但是警察们并不因此就变成武打明星、功夫小子一样。

当你去审视别人优劣的时候，你是在审判，你坐上了上帝的位置、在做上帝的事，你非常容易感受到优越感——就像你作为老师来改同学卷子，一看这个字写得稀烂，一看那个证明跳步子，简直个个都一身毛病。

而你一旦离开了这个席位，坐进考场里，你也是这个鸟样。

这两个角色转换的落差，让你对自己的认知发生了矛盾。你在自己做不出卷子的时候，自然要深为改卷子你的那份俯视、优越而纠结。

于是你就分裂了。

你分不清哪个是你了，你到底是那个坐在办公室里嘴角挑着冷笑的考官，还是那个坐在考场上汗出如浆的废柴？

难道两者可以同时存在吗？你可以同时是两者吗？

当然不行。

告诉你了——那份冷笑权是属于上帝的。

你老人家还是那个废柴。

因为可怜你生存不易，离了这个位置将失去基本生存能力，所以那个位置已经说好了可以随时借你坐。你坐上就会牛得飞起，遗憾的是，这份能让牛都飞到云端去的动力是绑在座位上的。

是宝剑在嘟，不是你在嘟，明白了吗？

现在你的优越病治好了吗？

编辑于 2022-06-30

<https://www.zhihu.com/answer/1758974454>

评论区：

Q: 优越感可以快速带来安全感，以维持自身的稳定性。

越是相信自己的优越性，就越是感到“安全”，越能坚持自己的行为模式，只可惜这种行为是一种吸毒，一种以瞎眼为代价的吸毒。

即使出现不利的证据，也极易被选择性忽视，越走越远。

人需要安全感，需要稳定性，但这安全感的来源必须基于真实才能长远，真实需要不论喜好，承认一切正在发生的事。承认现实，承认自己在做美梦被打醒，以后也一直会做梦，会被打醒不是一件容易的事。

所以一个好办法是上帝刚一抬手，你就说“住手！我自己来，不劳您大驾。”自己来，多少有点主动权，确定性，多少有点甜头。当然，打的不够狠还是会由上帝亲手补上的，“Pia!(o `-')ノ”(ノ_<。)”。

Q: 我倒是看出了作者的优越感，你又凭什么认定这世上没有言行思想都严于律己的人呢？你这番话不就是把自己当成了上帝，从你的狭隘的角度出发以己度人，自己俗不可耐就把所有人都打上和你一样的标签，真是可笑。不是每个人爱思考的人都这么不可一世，多得是看穿了人心还在继续尽力帮助别人的人。

A: 原谅你

那就没办法啦。祝你好运吧

Q: 瞧不起别人的同时更瞧不起自己……“连我自己都做不到的事，我没资格要求别人做到”这是否也是种优越感呢……

A: 在你看到对方不足的同时，你就产生了自己可以做的更好的信心。

参考罗永浩

更新于 2023/10/5