

问题：一朋友总爱贬低我，怎样看待这种心态，怎么回应较好？

你是不是给了对方评价权？

如果你没给评价权——比如根本不是表演给他看的，而是自己录的录音被他翻出来自己播放了，那么你直接告诉他不要乱翻东西、不要不经邀请随意评论。

这跟 ta 的评论是否正确、你是否喜欢没有关系。

如果你是特意表演给对方来评价，那么对方只要评价了，你都要感谢。

这也跟对方的评价是否正确、你是否喜欢没有关系。

如果你认为对方给出你不满意的评价是一种错误的作为，那么你下次不应该发出“请你评价”的邀请。

而应该发出“请你夸我”的邀请。

明明是一个“请你夸我”的需求、却当成“请你评价”的邀请发出去，对方给的是评价，结果因为不是夸赞而受到攻击和恶意，这不是很冤枉吗？

自己的需求要表达清晰，要对这个需求的落空负首要的表达责任。

你的表达责任尽到位了，才能批评向你提供服务的人没有尊重你的需求。

你写个“帮我买辆车”，回头你就不能斥责人“怎么买的不是电动车”。

这叫缺少基本道德。

别看这么一点“小错误”，这已经是暴虐的迹象。

自己不尽表达责任，然后把需求不被满足全部定性为对方有罪，按这模式，谁跟你来往最后都是罪无可恕。

谁跟你来往最多，谁就自然首恶必诛。

怎么可能有活路？

事情是按照你的要求办的，却因为你没有明言、自认为对方应该自动领悟的暗规则受罚，换了是你，你服不服？

中国充斥这类糊涂人——甚至干脆是混账人，懵懵懂懂的、甚至是故意的含糊其辞。

故意用暗示、模糊、“默默期待”的方式回避表达责任。

“哎呀，这怎么好意思明说呢？直接说“你来夸我”太丢脸了。我才不说呢。”

你居然自己领悟不到？这难道不是常识吗？

来来来，我把血淋淋的心灵创伤秀给你看，看你好不好意思。我再把这伤口秀给半兽人同类看，看 ta 们会不会集体踩死你。

哼。

这是一种经典的“陷人于不义”的行为。本质上和先栽赃在别人车上放毒品，接着突击检查抓现行，然后长期靠这“罪行”来逼人就范没什么两样。

这在明白人眼里，属于最卑劣的行为模式。

而这恰恰是小孩子最容易犯、最容易因此被判社交死刑的原因。

因为有那么一群不成器的混帐父母喜欢塑造这种恶习，乃至言传身教，让子女以为这是“天经地义”、“通行做法”、“正确期待”。

其实这样教子女的父母自己也只是三四十岁没活醒、没渡劫的浑人。只是因为还没有到年老力衰、没到比赛结束，所以自己还没意识到自己这辈子能有所成就的机会其实已经早已被这种蠢行阉割了。

ta 们还在盲目的以为自己的大成功还在未来十年呢。

所以既然自己还没有输精光，当然会毫不忌讳的将这种“成功经验”言传身教给才十几岁的子女。

等到 ta 们自己混到五六十岁终于承认没希望了的时候，ta 们还会自我安慰——我虽然一事无成，但我不也平平安安活下来了吗？

我活下来了，所以说明我所坚持的“一些表达义务不需要尽、但对方不满足就是对方该死”至少是一个不会弄死我的“可行策略”嘛。

是吗？

俄罗斯轮盘赌在打响之前，也“一直都是可行策略”。

你这是每一代人举起枪在脑袋上来一枪。

这样一代一代传下去，迟早有一代突然死亡。

迟早有一代人，会因为这个行为模式陷入众叛亲离、千夫所指、无人问津的绝境，这不是诅咒，这是数学。

何以见得？

你自己在遇到这种待遇时，你自己就是叛、离、指的千夫之一。

现在，我再问你一句——你是在求人评价，还是在求人好评？

是求人好评，就请直截了当的求人好评。

自己求人评价，遇到差评，对方仍然是应你的请求提供了有效的服务。

你不但没有任何立场和权利对这个差评给予惩罚，而且还欠人一声感谢。

你因这种“意外”而受的心灵创伤，肇事责任完全在你自己，就像冲铁道被火车撞伤的人一样，断腿的是你，责任人仍然是你。

是你自己需要改变自己的行为去避免，而根本不是对方有任何地方“理应惩戒”。

你仔细看清楚这些话。

这些话，你要是能心悦诚服、扎扎实实的以之自律，将来你必有四海归心，万众诚服的一天。

颜渊问仁。子曰：‘克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉！为仁由己，而由人乎哉？’

克己复礼为仁。

何为克己复礼？

这就是克己复礼。

一日克己复礼，天下归仁焉。

为仁由己，而由人乎？

编辑于 2023-02-13

<https://www.zhihu.com/answer/2761891734>

---

评论区：

Q: 最近生活遭遇挫折。重新思考自己的行为模式：自己常在遇挫时想“谁能来告诉我我该怎么办”——被告诉/自己上网查到一些办法——不按那个做——继续反复陷入泥潭。

而我终于发现，我的问题在于，我已经被告诉该怎么做了啊，我为什么不按那个做？大概因为不信任说那话的人，或者信任，但那事太难，太痛，我不愿做。

那我活该走不出去啊。

现在我知道什么叫严厉的爱了。

那些绵软的话，那些垃圾信息，在我遇挫时支撑不了我分毫，同时轻而易举地加剧我的绝望感。在我痛苦时，那些讨巧单薄的话与我没有一点关系。

真正能给我力量，帮我走出挫折的，是那些让我痛的话，是那些话里指出的方向。

那些话就像驾驶规范一样，背后全是人的命。你有一点不按照做，你生命的可能性就萎缩一点。你要用自己的命继续试吗？你过去的命试的结果怎么样？你目力所及的别人试的怎么样？到底是按照那个做更痛一点，还是不按照那个做更痛一点？

现在比以前认识到一点了。心有点痛，也有点兴奋。大概自己明白，知道了总比不知道强。勇猛精进。

A: 善哉

B: 真正给你力量的，是愿意忍受一时痛苦做正确的事的自己，自助者天助也。

---

Q: 朋友吐槽过一件事，有人写了小说，请她看完给点意见。

朋友认真地看那篇小说几遍后，从一个普通读者的角度如实说了优缺点，结果对方听了之后暴怒，连发好多条消息反驳，认为朋友没理解他的小说设定，就随便评价。

最后两个人争论半天都很郁闷，到底是哪里出了问题，朋友表示以后别人请她都不想评价了。

写小说那个人应该如实说：“我写小说了，快夸我！”

[捂脸][捂脸][捂脸]好担心自己也犯类似的错误。

B: 给各位一个建议，如果真的想听好话，同时又不想对方是敷衍自己（或觉得自己虚荣），拿层主这个举例，可以说：“您能不能说说我这篇小说做得好的地方在哪”

---

Q: （真的只是问一下）请问答主，如果别人请你评价他的一个项目，客观来说相当糟糕，那你会直接告诉他，还是旁敲侧击，还是敷衍夸奖呢？

A: 一般拒绝。

没时间。

---

Q: 嗯……那么网购差评适应这种规则不？

A: 适用啊。

评价权是淘宝京东美团预先授予的，平台商家加入时已经签约同一授权。

这种授权不允许被商家二次收回。

你自然以这个授权为准。

---

Q: 那如果已经自觉很明确的发出“给我好评”的邀请，对方还是在贬低该怎么办呢？

A: 下次不邀请啊。

---

更新于 2024/7/10