

(serve 他人)

问题：与他人尤其与父母、好友相处时常感觉痛苦、压抑，  
无法建立可持续性的亲密关系。不想逃避了，该怎么办？

好吧，看来不少人对 serve 他人有疑问。

特别是那些本来就对现状不满、感觉“缺爱”的人，让 ta 主动去 serve 别人？那不是把自己仅剩的半瓶水拿给别人喝？自己不是要渴死了吗？

这的确是个反直觉的解决办法。

人这个物种有一个特别的地方，那就是 ta 存活还不单是靠饮食，还要靠精神和心灵的满足。而满足精神和心灵最有效的方法，就是给予，而不是摄取。

这个和饮食不一样。饮食是摄取带来饱足。心灵反而是越摄取越虚空、越摄取越不得满足、越摄取越抑郁。一方面自尊感开始降低，另一方面对给予 ta 的人也开始抱怨、甚至憎恶。

如果两个都是摄取的人，这种黑洞与黑洞之间的吞噬是灾难性的存在。

心灵的满足是从给予始。无论你是处在一个“爱富足”的状态，还是“爱缺乏”的状态，都是如此。

你现在只有半瓶满足、半瓶爱、半瓶 serve 的能力，没关系，这些东西都是你越给出去你自己越增多的。

相反，你越吝啬，觉得自己已经这么缺乏了，舍不得，还是多宝贝自己一下，多关注自己一下。好了，这半瓶子转眼就蒸发了。

以下为原回答：

---

其实就是去 serve。

很多父母在孩子成长过程中，一直担任全方位照顾服事的角色，没有有意识地培养和预备孩子服务社会、服务他人的能力。

等孩子大学毕业进入社会，父母突然意识到孩子长大了，于是一下子开始以成年人的责任和义务要求 ta。

问题是这能力不是一蹴而就的啊。

很多父母和成年子女之间的矛盾都是这样产生的。

父母觉得你这么大了有能力也有义务做这些，子女觉得自己没做错什么突然要承担很多莫名的责怪和压力。

两头都难受，两头都委屈。

这种时候当然分开住会减轻双方的压力，子女也可以按照自己的节奏和步骤去学习成年人的功课。

但如果没有这个经济实力，那也没别的办法，就是要快速学习长大，学习承担起成年人的责任，学习去服事他人，关注他人的需要。“他人”也包括父母。

父母确实有失职，但这个功课其实也是迟早要学。早些学了现在会轻松很多，之前没学现在赶紧学，未来会轻松很多。

既然是住在家里，先从服事家里人开始吧。

基本的家务应该分担。家庭的开销参与负担。多关心一下父母的需求。

把家当作一个学习服务人的课堂。

少关注自己一点，多关注一下父母。

把这种习惯养好了，带到工作单位和社会上，带到和老板、同事、朋友的相处过程中，慢慢你就会发现变化了。

你会减少抱怨，更有精神，更有干劲。会更加喜欢自己。父母、朋友、同事和你的关系也会更加融洽。

人际交往有一个秘诀，那就是越关注他人的需要，越去 serve 他人，你自己的满足和幸福感就增加。越是关注自己的需要，serve 自己，满足和幸福感反而会减少。

试试看吧。

---

相关回答:

妈妈每天对我语言暴力，我承受不住 好痛苦，怎么办？

<https://www.zhihu.com/answer/1741160034> (想办法离开)

编辑于 2021-07-05

<https://www.zhihu.com/answer/1979023515>

---

评论区：

Q: 曾经缺乏无条件的爱，进而生出诸般贪嗔痴。破解之道，唯有无条件的爱别人。

A: 看似是悖论，其实是真相。

---

Q: 我想问一下。每个人都声称无条件的爱。那为什么现实总是这么不完美。

这个声称的无条件的爱存在自欺或者说自我安慰的心理吗？

A: 那些不可爱的，给了我们练习爱的机会。只爱那些可爱的，有什么难的呢？

Q: 这正是我想说的。实然的人性就是对那些不可爱的哪怕一点一丝爱都不肯给。

A: 改变始于你我

---

A: 好吧，看来不少人对 serve 他人有疑问。特别是那些本来就对现状不满、感觉“缺爱”的人，让 ta 主动去 serve 别人？那不是把自己仅剩的半瓶水拿给别人喝？自己不是要渴死了吗？

这的确是个反直觉的解决办法。

人这个物种有一个特别的地方，那就是 ta 存活还不单是靠饮食，还要靠精神和心灵的满足。而满足精神和心灵最有效的方法，就是给予，而不是摄取。

这个和饮食不一样。饮食是摄取带来饱足。心灵反而是越摄取越虚空、越摄取越不得满足、越摄取越抑郁。一方面自尊感开始降低，另一方面对给予 ta 的人也开始抱怨、甚至憎恶。

如果两个都是摄取的人，这种黑洞与黑洞之间的吞噬是灾难性的存在。

心灵的满足是从给予始。无论你是处在一个“爱富足”的状态，还是“爱缺乏”的状态，都是如此。

你现在只有半瓶满足、半瓶爱、半瓶 serve 的能力，没关系，这些东西都是你越给出去你自己越增多的。

相反，你越吝啬，觉得自己已经这么缺乏了，舍不得，还是多宝贝自己一下，多关注自己一下。好了，这半瓶转眼间就蒸发了。

不信就试试吧。

Q: 最后那句话什么意思？虽然不可能但是但是，就是给人一种恐吓的感觉。

A: 啊？那代入一下你女神

---

Q: 在 serve 他人和 serve 自己之间，更需要的是一个平衡。当自身的需求得不到满足，却一味地去满足他人，别人只会觉得你很卑微。一味只关注自己的需求，却不关心别人的感受，就会走向自私自利。所以我们既要懂得关注他人，更要懂得满足自己，在人际交往中实现某种价值交换，利益均衡。

A: 怎么说呢，你说的没有错。只不过那种不顾自己需求一味满足别人的情况不大符合这一代人的现实，我们父母以及往上那一代更普遍。现在这代人更多的是过分关注自己需求了，这反而造成更多困扰和抑郁。

---

Q: 人际交往有一个秘诀，那就是越关注他人的需要，越去 serve 他人，你自己的满足和幸福感就增加。越是关注自己的需要，serve 自己，满足和幸福感反而会减少。为什么我的父母认为人和人之间的感情都是虚无缥缈的呢？只有自己获得成就才可以满足？

A: 伟大的成就不都是 serve 他人/世界 serve 的好的？

---

Q: 有些疑惑，如果是付出型人格的人也要继续 serve 他人而非自己吗

A: 你要问自己付出是因为爱，还是因为怕

B: 我也，自己就是讨好人格，一直在付出

A: 题主不像是

---

Q: 刚才看了一篇被父母虐待的女孩文章又看到这篇，真是一言难尽...

A: <https://www.zhihu.com/answer/1741160034> (想办法离开)

Q: 我有一个疑问，就是就是一个人长期在一种环境生活下形成的那种性格或者说“气场”总是吸引某种特质的人。怎样才能摆脱？能摆脱吗？

A: 怎么个吸引法？

Q: ?? 我以为你懂的我也不知道该怎么描述

就是那种无意识的重复某种情景。？比如一个女孩从小被父母虐待，找的老公可能也是比较凶悍的那种人。

A: 哦。那是需要重新学习爱的。

Q: 哎，说起来总是轻描淡写。

A: 要重新学习爱，这不是轻描淡写。而是道理本来也不复杂，重要的是需要实践。

过去的经历让 ta 把爱和伤害连接起来了，即便感到痛苦，还是会不由自主地重蹈覆辙。

要打破旧的应激模式，ta 要先认识到正确的爱是什么，并有愿意为之改变的决心。

然后就是实践、实践、实践。

这就好像受伤的人总是要经过艰苦的复健才能恢复机体的正常功能。

自怨自艾和怨天尤人对恢复机体功能没有任何帮助。持之以恒的复健才是关键。

---

Q: 不觉得父母真的有问题吗，说的只要女孩子自己改就好了，

觉得答主提建议容易，但没有感同身受

A: 哪有没问题的父母。

另外，所有问题，都只能从自己改变。没办法指望他人改变的。

---

Q: nell 姐可以解释一下这句吗“心灵反而是越摄取越虚空、越摄取越不得满足、越摄取越抑郁”

A: 因为越摄取越证明自己的缺乏，越感觉缺乏越要摄取。恶性循环。

Q: sogal, 因为心灵的满足是从给予开始，一开始看到这句话也觉得有点反常识

A: 是啊

---

更新于 2023/1/15