

问题：如何看待青少年频发自杀的事件

从你个人的立场出发，为了精神健康起见，交朋友也罢、谈恋爱也罢、找工作也罢，尽量找一些 tough 一些的伙伴。

就是离柔弱、敏感、幽怨、自怜等等等等这类行为高发的圈子远一点，敬而远之。

注意，不要误以为这是在告诉你不要和脆弱的人来往或者交朋友，而是说你要多交 tough 的朋友。因为 tough 的朋友就像游泳圈，更能带给你支撑而不是拉扯。

这样的朋友多了，你反而可以比较多的帮助脆弱的人。

如果你自己身上游泳圈太少了，你自己都极易下沉，你还到处伸手去拉扯其他游得很艰难的人，你很容易帮倒忙。

很容易。

什么叫 tough?

就是对困难习以为常，对艰苦早有心理准备。

就压根没有想过“第一次就顺利的搞定”这种事。

看到问题解决问题，实在解决不了，也坦然死在解决的路上。

以至于遇到困难——无论多么大的困难，都不能对情绪起到太大的触动。

自然也不会一天到晚想着“不行了”“要完了”“没希望了”，天天盘算着去死。

更不会因为“xx 对我不够好”“xx 对我太坏了”就要去死。

可以接受的死法只有三种——老死、意外事故（含一切 ta 杀）和主动牺牲。

而主动牺牲的动机是打算拿命换其他人得到某种更好的结果，这不叫做自杀。

为了逃避而自杀并没有什么高尚之处。

“自杀值得同情”论在客观上美化了、肯定了这种“过得不好不妨去死”的、本质上是享乐主义的价值观。率众赠与的“哀荣”越大，将来杀的人越多。

我知道你们很痛苦、很绝望、很迷茫，但你们只有对痛苦脱敏、相信希望和坚持寻找道路这一种可行的方向。

说着“自怜有理、反自怜残酷、自杀无罪”这种甜蜜调子的人，并不是你们的“朋友”。

多说几句。

现在有很多人是这样一个思维模式——

“我很痛苦，我很痛苦是因为别人对我不好，解决我很痛苦的根本途径是别人要改变对我的方式方法。

我大声疾呼，请人们多一点同情心，要注意要对我温柔的说话，不然我要撑不住了。

明明知道我已经撑不住了，还要说我这里做得不好、那里做得不对，还要给我施加压力，这就是完全不了解、不在乎我是怎么想的，就是在逼我去死。”

事情恰恰是坏在这个论述是的确非常有有威力的一——谁都会本能的忌讳成为“逼你去死”的凶手。

这话连你的父母都能镇住，何况并没有什么瓜葛的陌生人呢？

但这件武器的全部效果你清点过吗？

1) 它客观上确立了一种不允许其他人触发你的负面情绪的特权。只要你作为“已经撑不住了”的人发出“这会增加我的压力”的警告，按照这个逻辑，对方只要“还有一点基本的同情心”，就要按照这明确的宣告来中止和回避。

按照这一法则，只要和你相遇，只要你明确了自己“已经承受不住”了的状态，对方都立刻要受到“不能触发对方负面情绪”原则的强制性约束。

不管是不是在别人的家里，不管是因为邀请还是出于偶遇，只要你在场，只要你能看到，别人就理应基于基本的同情心，为避免触发你的崩溃或者自杀，不说任何可能触发你负面情绪的话。

你们自己肯不肯接受这样的条约？谁肯接受这样的条约？

退一步讲，有人出于某种无私的勇气，接受了这条约，ta 被计算为什么呢？

不过是“还算有基本的同情心”而已。

缺少人的温暖对待，这是你问题的根源，但你的行为本身就在制造和恶化你的问题。

缺少人的关爱，于是受不了了。受不了了，于是不能再有任何负面情绪。不能再有负面情绪，所以别人都要注意。别人都要注意，于是别人不来了。别人不来了，于是缺少人的关爱。

这构成一个完整的循环，只要坚持这个循环，坚持主张“受不了权”，能指望结果怎么改变？

所以，不要说“你这话太残酷，让我受不了”和“你的话让我想自杀”。

也许你没说错，但我不希望为“这种法则果然全球通用”再增加一个新例证。

是你们从小到大无数次目睹这种法则的威力，诱使你们跌入了这个循环，这本来就是你们困境的根源之一。

责任到底在谁身上？

是那些为了“息事宁人”、“多一事不如少一事”、“都这样了哄哄吧”的人为了自己的安宁，在你心智尚不成熟之前，不断的在向你们证明“只要主张我受不了了，所有人都会让着我”的“社会魔法”有神效的那些人。

它成本低廉，效果显著，立竿见影，立刻能让你成为关系的主宰，对 ta 人形成高度有效的统治。只要尝到 ta 的甜头，想不成瘾十分之难。

但形成这局面的责任根本就不重要，重要的是你自己深陷在这局面中。

你自己要停止继续使用这种“便宜魔法”，因为你越用，只会进一步驱赶目睹你使用这魔法的人。

觉得讨伐“不同情者”可以防止自己得到的同情变少，这是一种根本性的计算错误。

更进一步的，上面这个避讳法则如果成立，它就不需要真的有一个脆弱的人出现在现场，用自己的脆弱去给这个舆论场划定忌讳的红线。

主张在场的人要避讳你的脆弱，在客观上就等于在所有人头上都悬了一把达摩克利斯之剑——它会化身为一种更普遍的法则——只要有可能被脆弱的人看到，你就应该避讳。

那么，要是有一个脆弱到看到任何能联想起对自己的批评就会自杀的人，是否意味着所有的人都应该考虑到 ta 有可能会看到而避讳？

如果不是，这根警戒线应该比着谁的身高来画？

说话要照顾你的情绪，但不必照顾比你更脆弱的人的情绪？因为这样就完美的达成了既不伤害你的感受，又不至于没东西看的最好结果？

为什么比你更脆弱的人就不需要照顾？

2) 它几乎总是包括了一个堪称残忍的假定——即假定被批评“不够同情”的一方一定比自己地位优越、一定是“站着说话不腰疼”。

谁要是批评软弱的人的软弱，肯定是因为 ta 自己不软弱，不无力，不痛苦。

是吗？

为什么？

凭什么你们就这么肯定批评你软弱的人，自己就不是拿着同样的工资，在做同样劳累的工作，父母就同样低素质，老师就同样不负责任，同样受着严重的霸凌，自己就没有身患重病？

只要受到批评，就用“站着说话不腰疼”来“还击”的可靠逻辑依据是什么？

就这么肯定批评软弱的人，自己肯定没有体验过同样的困境？

只有你们才是世界上独一无二的体验过没钱、没人、没前途、没希望的滋味的人？

为什么批评的人肯定没可能体验过比你这种困境更大、更严重的困境？

也不说一定就不如你的预料，但是，你做出这个论断的时候，你调查过吗？

为什么你完全不经调查，就可以这么肯定？

因为任何人不可能在同样的困境下表现得比你们更好，所以只要表现得更好，一定是因为没有面对同样级别的困境？

只有你确信自己是承压之王，人才可以不用调查就反推别人感觉更好一定是不如你困难。

这到底是觉得自己最不行、还是觉得自己最行？

否则如何解释“不经调查、没有调查途径的前提下就可以立刻断言批评软弱的人一定是站着会说话不腰疼”的合理性？

有人说——如果社会普遍的关心和同情自杀者，那么这个社会就会是一个更温柔的社会。

这话听起来似乎没有任何问题，难道谁还能反对它吗？

这话自身当然是没错的。但是，这话在实践中常常、总是被实践成这种样子——只要有人自杀，留下仇恨纸条，社会舆论就会首发大面积的兔死狐悲般的哀思，继发对纸条指向的对象的强烈谴责。

无论这是不是情有可原的，客观上公众没有心情和兴趣去深究到底情节具体如何，看到事件的发生，就会近乎条件反射般的发出这两级反应。

这在事实上构成了一种无条件同情自杀者、谴责“施压者”的社会氛围。

这种氛围为什么是不可取的？

我说个最现实的、最绕不过去的问题。

小朋友会在极早期就学会用自杀威胁父母。

你们不妨去调查了解一下，有多少高中以下青少年威胁过父母“再这样我就去死”。

了解一下其数字是不是不需要在意的 1%，2%，是不是都是发生在十八岁以后。

事实上，拜手机、互联网所赐，它已经开始成为一种在初中、小学阶段就成规模出现的，渐渐有普遍性的社会现象了。

所有大中型城市——甚至小城市也不例外——的班上几乎总是会有一个甚至数个“抑郁症”圈子。在这些圈子里几乎无一例外的交流传承着自杀的欲望和体验——它甚至已经成了一种“社交资本”。

越来越多的中学生、小学生开始对父母说“你们再这样，我就干脆去死”。

说这话的孩子们，绝大部分只不过是学会了一种在同学中、在网络圈子里流行的“口头禅”、“习俗”。

作业太多，你再催我写作业，我就去 x。

老师跟我有矛盾，你再逼我去上这个老师的课，我就去 x。

我不喜欢吃青菜，你再逼我吃青菜，我就去 x。

我在同学里面太穷，你再不给零花钱，我就去 x。

注意，我不打算去无意义的谴责中小学生对这些行为的沾染。这是时代决定的必然现象，不要浪费精力在谴责造成这现象的“责任人”。这事基本上也不可能通过“谴责责任人”来逆转。

我们专注在现实问题上——你是当父母的，现在你的子女对你说你再逼 ta 去上学/不给钱/不准出去玩/逼 ta 写作业/逼 ta 考好，ta 就去死，你要怎么办？

无数的孩子们都想踊跃举手——“这还不容易，那就不逼 ta 了呀。”

那么父母能选择就此收手吗？

如果只要你说出这句 magic words 就必须收手，那么父母还能如何实施教育？

不要搞错，有不知多少父母妥协过。谁也不是钢铁之心，对于“我要自杀”这样的信息不可能毫无纠结。甚至可以坦率的说，绝大多数——这是指 999.99999% 的父母都对这种威胁做过让步。

改换语气、搁置乃至放弃诉求、给予安慰、道歉……等等等等。

但是人类——尤其是儿童——是一种如此经验而敏感的动物，这手段之奇效立刻会创造强烈的经验和形成新行为模式的动力。

更不用说还有来自同学之间、贴吧微博知乎小圈子里的同行交流了。

那么第二次呢？

第三次呢？

一直妥协吗？

很快父母们就会发现，这是一道根本没有选择的选择题。

一直选妥协，等于一步一步彻底放弃职责。什么教育？做什么梦？再继续妥协、顺从下去，爹妈都快变成人形服务机器人了。

问题是，不妥协，哪怕只要你选一次，你就会有在子女的意识里，被毫无悬念的、逻辑必然的、标定为“不顾我死活也要强迫我的恶棍”。

看清楚，无论子女是不是真的会选择自杀，ta 已经明明白白的把这可能性说出来了，你只要不选择妥协、就逻辑必然的是在无视这种可能性的前提下选择不妥协。

子女想不把你标定为“不顾我的死活的逼迫者”也根本办不到。

因为你确实完全符合这个判定的逻辑条件，你确实就是。

父母选一直妥协，就等于眼睁睁的看到子女在根本不知到后果是什么的前提下自己掌握了全部“自主权”，想怎样就怎样。从任何角度看都是失职。

父母只要选一次不妥协，就已经十足的成为不顾死活的逼迫者。

子女不会因为一次魔法失灵就放弃，ta 们很可能会采用某种手段进一步验证自己的威胁不是说而已——比如自残。

这个有自残为证的自杀声明会再次有效。父母会进入新的在妥协和“不顾死活的逼迫”的纠结之中。而且几乎毫无疑问的会先选择妥协。

第一轮拷问依然存在——难道就此任何会引起子女不满的要求全部放弃？

永远？永远放弃？

或迟或早，父母将再一次的不能再继续妥协。

这个“或迟或早”对子女们看来是很无情的——这功效可能都维持不到一个月。

因为父母的纠结是以分钟计的——每一分钟就足够 ta 们纠结一轮。

一个月，

ta 们纠结了 20x60x30x2，

72000 轮。

每一轮纠结，ta 们都在纠结是要赌哪边——是赌从此以后再也不管你了，你也会活得好好的，还是赌你这仍然只是在耍手段，不能因此放弃父母的职责。

两边最坏的结果都是你会死，ta 们就像是在两种不同的死亡判决书上签字。

一个月，系统弹窗追问 72000 回。

如果选妥协，系统就会继续弹窗。

“#13140：上一分钟您选择了妥协，请问今后您的选择是？”

妥协。

“#13141：上一分钟您选择了妥协，请问今后您的选择是？”

妥协。

.....

“#43142：上一分钟您选择了妥协，请问今后您的选择是？”

是什么？

坦率的讲，人类的意志不是为适应这种挑战设计的。

不到一个月，你用自残证明的自杀意志的抗议效果就失效了，你用自杀来抗拒的要求，恐怕扛不过编号 56421 号弹窗。

卷土重来，旧话重提。

你看看手腕上的伤痕，“这真是两个不顾我死活的魔鬼。”

我为什么还要活着，好让这两个魔鬼得意？

你放心吧，这两个魔鬼知道自己要下地狱。在那 n*72000 轮弹窗的质问下，ta 们早就看到这个结局了。

ta 们只是希望这能换你有机会上天堂。

唉。

你们看清楚没有？

你们自己考虑一下，

一旦子女开了这“再逼我 xx，我就自杀”的口，

这左脚踩着右脚无限下坠的路，

出口可以在哪里？

这出口，能在谁身上？

不错，根据很多“心理大 V”的看法，父母们可以提高自己的沟通水准，可以改善自己的管理技巧.....“综合运用各种教育手段”——也就是参加 ta 们的培训班和关注 ta 们的公众号，“完全可以同时避免子女自杀和堕落”。

我不知道你们的父母是何方神圣，但金庸和拜登的水平显然还不够“善于综合使用多种沟通方式”。

前者的儿子自杀了，后者的儿子吸毒。

难道这是这些老头子不幸没有机会订阅这些优秀的公众号的结果吗？

当然，不可否认，这个世界上也许确实有天生鬼父鬼母存在。

谁能就断言你的父母就不是？

但是，你们班会不会比例有点太高了？

不要自杀。

在哀悼自杀者的时候，也一定要注意，不要因为和自杀的人共情就不假思索的谴责“导致自杀的逼迫者”。

因为这种看似绝对美好的愿望、这种朴素的正义观，会直接将自杀武器化和工具化。

从而会诱使更多人——这其中绝大部分都是青少年——忍不住拿起这件武器。

一旦 ta 们举起这武器，这条左脚踩着右脚无限下坠的路，出口在哪里？

为什么古代世界——无论犹太人、基督教世界、伊斯兰世界、儒教、佛教、道教……毫无差别的稳定在了对自杀行为的贬斥态度上？

真的只是因为“维持统治的必要”吗？

真正深入思考这个问题，你会显而易见的发现，天下所有的父母和儿女都不可避免的在这块砧板上。

ta 们怎么办？

编辑于 2022-01-10

<https://www.zhihu.com/answer/2304462039>

评论区：

Q: 自怨自艾，顾影自怜，又是一种拉帮结伙的集体自慰行为。除了一时的精神高潮，This simply did no good to you.有和没有看得见爱的眼睛的人的世界，是完全颠倒的。

抱歉，是我表述不清。我评论中所说的“集体高潮”“自怨自艾”的并不是针对患抑郁症的人群。而是文中所说的，依靠廉价的假装“共情”，呼唤着“爱”和“理解”来为自己挣得“优待”与“特权”，吃着自杀者红利，以此作为挡箭牌合理化“躺平”的人。这些吃着甜头的人聪明得很，大概率是不会自杀的。而那些被这些言论蛊惑的幼苗们，还没经历过真正的狂风暴雨的摧折，哪怕是浇水浇的多了点，就感觉承受不住，遭到“迫害”，不被“理解”。被老师罚个站，被父母扇个耳光就傻傻地选择自尽了，生命中本应有的精彩风景，人生的苦乐悲欢还没有在眼前展开，就永远失去了此生的机会，如何不令人痛惜呢？

而抑郁症是一种需要药物控制的疾病，ta 们真正需要的是早一点被发现确诊，然后服药控制。家人朋友的理解与关怀，都是在患者自己想要得到帮助，按时服药的前提下才会有效的。还有一点，不是所有的自杀倾向都是抑郁造成的，自杀倾向我也有过，但我不认为当时的我是患了抑郁，只是因为面临的痛苦有点大，觉得没有希望，想要一了百了。这只是“享乐主义”的软弱和矫情造成的逃避心理，并不是抑郁。

B: 被老师家长扇个耳光罚个站，乃至更严重的暴力，其背后是“我没有被当成一个人被尊重”。我被周围的人开除了人籍，家长，师长，权威的象征，我最亲爱的人，将我开除了人籍。那么我存在于此，还有什么理由和必要？在没有找到自己的理由前，这是很容易的事。而当今的社会，并不会期望和引导你去找自己的理由。傻吗？主义本身没有好恶，如果世上到处是纯粹的享乐主义者，世界也许会少很多苦难。不过重点是纯粹。

Q: 被惩罚不等于不被尊重，有时候 ta 们只是爱的方式不对。就算是的确没有被尊重，从逻辑上讲最优策略也是用正当途径赢得尊重或者远离对方，自杀并不能赚得尊重。人最先要学会爱的人是自己，不爱惜自己的人也无能谈爱 ta 人，更看不到 ta 人的爱。这是每个人自己应负的责任，并不能全然依靠社会的教导。

B: 被惩罚的人主观上的感受是不被尊重，不管施暴者的意图如何，实际上施暴者也没有尊重。倘若真的尊重，教育的方式有一百种，ta 偏偏选择最简单的暴力。在被施暴者眼里，其他人都没有被这样对待，为什么偏偏只有我？如果其他人平常地是人，那我岂不是？至于爱自己的问题，人首先在文化中长。在获得一定程度的觉醒之前，人所知道的几乎全是文化与环境潜移默化给 ta

的东西。我们生长在儒家文化中，耳濡目染的并不直接是爱自己。今时今日，甚至泛爱众而亲仁什么的都已经淡去了。如果指望每个人在出事之前就觉悟出来，世界上也不需要老师导师这一类的存在了。

Q: 虽然我们约束自己尊重 ta 人，但要记得，没人天生就配被别人尊重，尊重是靠自己赚来的。如果你什么都没做，就有人尊重你，那只是因为 ta 有修养。感到不被尊重再正常不过的事情，停止把这样的事情上升到情绪化，甚至把这种日常等同于被施暴。一旦知道你是个感到不被尊重，却不去正面对抗那个不尊重你的对象，反而挥刀砍自己的人，你的敌人该多么开心。打住吧，你并不是在和我讨论。

B: 没错。我是在为曾经的我和与我相似的人鸣不平。我甚至自己都不清楚为什么这几天会把这么多时间用在这个回答的相关讨论上。明明自己死活早就无所谓了，很久没有这么关心或者这么生气。

Q: 因为涉及到你的 trauma，自我代入会影响到你如何理解我的话。不知道你发没发现，我其实是站在你这一边的？

B: 别删评了姐们，成功被你说哭，看到了一些以前自己忽视的东西，还有很多不足。关于立场这个我没有发现，我自己都不清楚我是什么立场。大约是不该支持 ZS 也不应指责软弱。再加上我受到不少日本文化的熏陶，在我看来鹿做的简直完美，也没给人添麻烦也没报复社会，还语重心长劝剩下的人注意点少点暴力吧。说哭我的那句话是，（尽力复述+概括+扩展）你去 ZS 不关心你的人不会有任何损失，爱你的人才不会为你伤心。把我问住了，还好在你删掉之前我看到了。

我可能在更加全面地认知到自我代入的利弊之前不会轻易停止自我代入，我遵循由己及人的思路，如果日后想要解决相关问题或者对别人起到帮助在受到更加专业的训练之前这应该是不可缺少的，但以后如果有机会还是需要再多一些调查，我确实不太知道其他人是怎么样子的。

Q: 鹿没有对不起任何人，ta 真正对不起的只有 ta 自己。学会了不给任何人添麻烦，却没学会好好的爱自己，这是很悲哀的一件事情。你的眼泪是宝贵的珍珠，只应该为你自己，为你爱的人们流。

B: 哈哈，确实引起了我的反思，也许是我原谅天和人的开端。

Q: 绝望者的出路在哪里？是在“哦，这样不行，那再试一试。还不行，那换个方式试一试。仍然不行？没关系，是我的方式不对，再找找再试试”的耐心里。绝望者容易把自己当作神，断言这个问题绝没有其他解决方式了，而不是承认是有限的自己还没找到。

Q: 是什么给你对活下去的这么高的赞同和活不下去的这么大贬低的权利，是你有某种优越感还是你是救世主。管不了别人的事就少发声，虽然我讨厌抑郁症的人天天报团觉得别人欠他的，但是很多有心理问题的人就差有个合法安乐死了，活着一定很好吗，死了一定可耻吗，就是你们这样的人，评论区这样的人，才让那些人即使死了，都被骂，那些骂名都在指责他们自己软弱，脏水一泼，生前所有环境经历重要打击命运都不存在一样，我知道，有的人看起来就是什么都能自己坚强一样战胜，有的人战胜不了又怎么了，欠你们的了吗。狗尚且整天被家主打骂还会自残咬自己，ptsd 呢，不用你替所有心理疾病的人考虑人定胜天的故事，并且把脏水带着一些本来就不了解的人一起泼给它们。

A: 你自己可以写自己的答案。没人有义务要让你满意。

Q: 这个答主不骂别人软弱，又怎么衬托出自己的坚强呢，

这就是一种霸凌，活人对病残者和自杀者的霸凌。

A: 是吗？

Q: 人生除了 toughness，还有 tenderness 的

B: 至刚者至柔，外面够 tough 里面才能够 tender

C: 应该是外柔内刚，里面够 tough，外面才能够 tender。

B: 说的都是菩萨心肠，雷霆手段。你说哪里 tough 都可以

C: 我大概理解你的意思了，那这种“雷霆”已经是操碎了心尽可能了解对方全部境遇后、很仁慈地下手了。这跟张嘴闭嘴谴责自杀者、抬高自身“toughness”的，完全是两拨人。前者关心他人，后者关心自己。

B: 我的感受是，能够渡过困难未曾寻死，除了自身的苦苦坚持，更多的是机缘与幸运。被拿掉了遮盖双眼的黑布，无比清晰地看到了充斥天地的爱。明白了祂给予的诫命，对未来生出了向往。既然我们要做祂行走在地上的爱，寻死也就自然变得不再是一个 option。等属于我们的剧本演完，大幕落下，祂自然会带我们走的。

C: 我的感受是，能够面对死境亡魂依旧寻得生机，除了自身的苦苦挣扎，更多的是机缘与幸运。被拿掉了遮盖双眼的黑布，清晰地看到了要置我于死地的人不是祂。坚定了自己的使命，对未来生出了向往。既然我们要做祂行走在地上的爱，阻止人类的傲慢所引发的自相残杀也就自然变得不再是一个 option。自杀看似是自杀，实则是无数的他杀，而这种谴责自杀者“不够 tough”的语言暴力诛心也是他杀的一部分。摄影师的留言：压垮我的不是一根稻草，是无数的沙粒。这沙粒就是无数的语言暴力、肢体暴力。如果你仔细看，你可以看到细节中的魔鬼。

A 让我们远离“柔弱敏感幽怨自怜”，是让我们保护自己。当我们保护自己时，不得不判断“对方是不是柔弱敏感幽怨自怜”，但是这判断一定正确吗？并不，它只是人类自保的无奈错判，只有上帝才是全知全能。我不知道他怎么了，只是我现在承担不起、帮不了他——自保有正义性。我一定是更坚强，他活该——语言暴力他人是邪恶的。评论区读者有一大帮人把它解读为“他寻死是因为他弱小、可耻、不值得同情和帮助”“我没有寻死是我强大、正确、光荣”。这本质上就是杀人，杀掉对方的生命力、提升自己的生命力，吃人血馒头。看似天使的，实则是魔鬼。一个人到底死于他杀还是自杀，真的分得清吗？也许，他走了，正是上帝要教会我们的课程，让我们克己复礼。“自杀没罪”有问题，“自杀有罪”就没问题吗？——谁代神位，谁就有罪。

B: 你说的很好。想要置我们于死地的从来不是祂。面对这样的事情，无论是谴责还是共情，做的都是杀人的事。“我不知道 ta 经历了什么，也无法保证如果经历相同的事情我就能坚持下来，做出不同的选择。”既然如此我又有什么资格去谴责 ta，共情 ta 呢。只能感谢上天没有给我这么严苛的考验，做好眼前事，好好活着罢了。

Q: 很同意 A 的关于可接受的死亡的说法。自己唯一能接受的自杀的理由，就是以死明志，或者以死亡去保全其他要保护的人

A: 以死明志要排除。这个达不到目的。

Q: 不说别的，单纯看到这个回答下面很多人在宣传社会达尔文主义我感到很惊讶

A: 定义一下什么叫社会达尔文主义

Q: 尊奉【丛林法则为至高真理】，认为【弱者活该被淘汰】，赞同【心理脆弱活该去死】，三个条件满足其一者即为社会达尔文主义。在下并没有否认丛林法则的客观存在性，但只是想说，will be eaten 不代表 should be eaten，弱肉很容易被强食不代表弱肉就该被强食

Q: 你说的很对，我抑郁的转变经历了三个阶段。第一阶段：和大多数抑郁患者一样痛苦、自我怀疑、认为自己一无是处、常产生自杀一了百了的想法。这个阶段的我对于别人劝我要坚强、能救你的只有自己这类话是听不进去的，反而觉得对方不理解我、在指责我软弱、剥夺我怜惜自己的权利。

第二阶段：在认识了一个同样抑郁过现已基本走出的朋友后，开始发生转变，由自我攻击转向攻击他人。不错，那位朋友给了我安慰、鼓励、陪伴，在这个过程中我逐渐觉得自己是值得被爱的并渐渐自信起来，但是，与此同时我却把受到的所有伤害全都归咎于他人，生怕从自己身上找错再

陷入之前的痛苦。所以我的抑郁痊愈了吗？并不！的确，不把错误归咎于自己让我度过了一段开心的时光，这期间也遇到了一些让我不舒服的事，但把错误归咎于他人并没有影响到我的情绪。但时间长了，副作用也来了，我开始看谁都不顺眼，所有人在我眼里都有问题，一开始我就给自己一个别人没法沟通的预设，所以遇见问题在心里暗骂对方傻逼行动上却用避开的方式生怕打破苦苦维持的，快乐的状态。但总有问题是我避不开的，避无可避又找不到有效方法解决，心里窝着闷气，我又陷入抑郁了，更糟糕的是神经衰弱了，整整两个月每晚头都疼的睡不着。

第三阶段：某一天我看到了答主的回答，答主关于爱，关于压力，关于痛苦的阐释，让我醍醐灌顶，不知道看完第几篇回答后竟然流下泪，深深为自己曾经的傲慢与无知感到羞愧，过去很长一段时间，我都没有真诚地去爱别人了，这些人里甚至包含我的父母和我最亲密的朋友，因为我是如此想要得到理解，而他们却给不了我甚至劝我“坚强，想开一点”，出于愤怒和绝望我收回了对他们的爱，但这并没有让我好过多少，曾经的快乐是虚幻的，带给别人的伤害是真实的，傲慢最终也带给了我惩罚。回头看看，原来身边爱我的人竟有这么多，我身在爱里却不自知如此之久。神奇的是，那晚之后，头竟然不疼了。

现在想想，若是第一个阶段的我看到答主的回答，也许也会感到伤心和难过吧，因为此时我的认知会把所有劝我坚强的建议扭曲为一种指责。此篇答主绝无指责抑郁患者的意思，但这剂猛药却让他们虚不受补，也许某天他们回过头来再看看这篇回答，方能理解答主的用心良苦，彼时一个全然不同的世界将出现在眼前，至于那一天何时到来，只能交给时间了。

A:善哉

Q: 语气不要这么高傲吧。其实人是复杂的，脆弱和坚强也是会变化的，有人坚强了半辈子遇上了无可挽回的难事一蹶不振的，生活中见得少吗？你只跟坚强的人做朋友，然后有一天他不坚强了你就要离他而去吗？

A: 做朋友和做战友是两码事。你如果打算选脆弱的人做战友，谁也不会阻拦。

问题是，你自己就会选脆弱的人做战友吗？

Q: 我记得你有篇回答是：真正的强大的是接受自己的软弱。既然强大是接受软弱，为什么却不能接受别人的软弱呢？你真的接受了自己的软弱吗？

A: 接受自己的软弱又不是软弱的事随便干的意思

Q: Man is not made for defeat. A man can be destroyed but not defeated.

——The Old Man and the Sea

Q: 我记得你同意伊拉克搞自杀袭击有一定正当性的观点，理由是因为对于弱者来说，可用的武器本来就不多。但是孩子以自杀威胁父母反而没有正当性了？前者是拿别人的命，后者却是拿自己的命。还有，你觉得父母逼孩子吃青菜是对的？你不觉得就是有连吃饭都不给孩子自由的父母，才会造成不得不用性命威胁父母的孩子吗？

A: 孩子在父母面前是弱者？

Q: 为什么不是？

A: 那为什么要生孩子？生一个自杀炸弹么

B: 把自杀袭击和父母逼小孩吃青菜联系起来，本身就一种乱七八糟的思考，希望你不是用这种举证来“证明”出自杀是合理的。这世上“存在即合理”，但有些合理成年人（真正意义上的成年人）是不会轻易说“可以”的，因为敬畏。然后你们总拿糟糕的父母举例子，就问一句你们到底相不相信亲子关系的本质是“爱”？肯定它，斗得再厉害终有一天会和解，谁都不用死；否定它，那自杀式袭击也不奇怪，你的世界只有敌人。作为过来人，我们告诉你们，在绝大多数情况下，这就是“爱”，用

了错误方式或者你暂时喜欢不了的方式表达出来的爱，你们有精力还是可以斗争，但是温和点，人死了就没法后悔。

Q: 抱歉，取关了。

A: 对自己抱歉才是真的

A: 更新了

B: 评论区的一部分人心实在太嫩，经历太少了，在尝到真正的苦果之前 ta 们是不会停止骗自己的。当人自己不愿意用理性思考时，谁都救不了。就像几年前的我，那时候也玩知乎，或许也看过你的文章，但当时一定是用自欺掐掉心中的一点不安与自我怀疑，嗤笑着划过了。

新更的部分看得人心酸，真想抱抱你。

Q: 「“我很痛苦，我很痛苦是因为别人对我不好，解决我很痛苦的根本途径是别人要改变对我的方式方法。我大声疾呼，请人们多一点同情心，要注意要对我温柔的说话，不然我要撑不住了。明明知道我已经撑不住了，还要说我这里做得不好、那里做得不对，还要给我施加压力，这就是完全不了解、不在乎我是怎么想的，就是在逼我去死。”」这段你自行拆解的内心活动，我可以明确地说，不是抑郁状态下的人的心理活动。不仅不是，而且几乎截然相反。抑郁的人（不止是抑郁症！）因为习得性无助，会缺少能量，他们对于改造外界基本没有动力、因为他们以为自己进入了绝对的困局。他们对无法走出困局的自己充满了愤怒不满，对外界或许会有愤怒，但远远比不上他们对自己的多。而你的那段内心戏充满了能量。（疾呼、要注意、不然我就……我不知道既然 TA 对他人抱有如此大的掌控欲，TA 到底为什么抑郁啊？）如果你想告诫那些拿着“缺爱”“原生家庭”“抑郁症”等网络词、实质并没有受到虐待、也没有遭遇困境（困境：社会支持系统全面崩坏、有持续不断的压力源）的网友“不要给自己找借口、躺在舒适区里不出来”，请你明确标明你想劝诫的对象是谁。

A: 如果你不是这样想的，那么很显然这不是在劝诫你

Q: “不会因为‘xx 对我不够好’‘xx 对我太坏了’”就要去死。”这是你的前半篇。是你对于抑郁者思维的认识。误会了，原来你前后文是讲一个东西啊。事实上，你完全不了解抑郁者的思维模式。说 TA 们随意地放弃生命，也是在歪曲事实。因为，对于每一个人来说，除非觉得自己进入了绝对的困局，否则不会随意放弃自己的生命。一个人决定放弃生命，与个人看待问题的视角、个人处境的艰难与否均有关，而与个人是否足够 tough 没有绝对的关联。

A: 是吗？我完全不了解抑郁者的思维模式？这么肯定？那么抑郁的人是不是没有任何错误？全是别人的责任？如果你不同意这个观点，那么抑郁的人错在哪？还是说你的确认为如果有人抑郁，一定都是他人的过错？

Q: 我说了啊？与个人看待问题的视角、个人处境的艰难与否均有关系。增加自身的视域，便是突破口。除了个人视域，外界环境也的确是毋庸置疑的影响因子。二者不能只谈其一，不谈其二。个人视域会在某些时刻进入盲区，但这不代表他们自身的内核是“软弱的”“注定不变的”。事实上，人是流动的。增加视角也未必是很难的事情。（你可以了解一下认知行为疗法）

Q: 您别生气了，人群本来就是不理性的，这种热点话题下更是如此。人们就是习惯性同情弱者，顺便吐槽一下作者“站着说话不腰疼”，他们并不了解您的经历就主观臆断，并不是针对您，您别生气了，早点休息吧~

A: 我不是生气。而是为很多人一片好心帮倒忙发急。软弱的人真正最危急的东西根本不是“得到的关爱太少”，而是这种“不爱我都有罪”的态度正在进一步的斩断现有的爱、消灭将来可能得到的爱。还在背书和替他们加强这个认知，看似正义、温情，实际上是在【不自知的害人】。

要解决“得到爱太少”的问题，要通过“改变导致得不到爱的错误做法”来解决。而不是靠继续主张一种已经被实际证明得不到爱的无效方法如何【政治正确】来解决。主张这种观点当然的确可以得到软弱者们自己的拍手欢迎。问题是，ta 们自己欢迎的办法本身就带 ta 们到了这个 ta 们自己都痛苦的绝境，ta 们大力欢迎和肯定，真的能证明那就是对吗？这就像一个营养师要按照一个想减肥的肥胖患者的观点决定食谱，只能在 ta 喜欢的食物里选方案。的确，如果不得到对方的聆听，方法再好都无效。【但是，聆听根本就不是要来救你的人的责任，是想活下去的人自己要做的努力。】难道【自救】也想躺赢？一个能让患者活下去的方案必须要让 ta 愉快和喜欢？如果能救命的药的确就是苦的，难道要支持患者坚持喝糖水甜死？

没人强迫谁来接受让自己不舒服的方案。但如果你自己已经把所有让自己能勉强接受的方案，所有自己觉得有效的甜药都穷尽了，你还是走到了绝境，难道这不【逻辑性】的意味着你【必须】要准备接受一些会让你痛苦的方案、要【停止指责】医生给你开苦药了吗？这是有【人】要强迫你吗？是具体的什么人要来对你“残忍”吗？你要把这些都定义为残忍、没有同情心，那么那些随声附和、跟着你肯定这是残忍、没有同情心的人有什么替代方案？

Q: 成熟第一步：放弃对自己全能强大的要求与幻想，并不为此感到羞耻。

A: 这跟 tough 没有矛盾

Q: 我理解您的意思，我也理解那些跳起来的人，我觉得一个人在心理能量饱满的情况下阅读这篇回答没有任何问题，能学到很多，但是如果他本身已经深陷泥潭，看完可能的确不会改善而更加自我否定。尤其前两段，您在说事实，但这个事实太残忍，就是您讲的实话容易伤人。抑郁的人根本受不了实话，他看了可能不仅不会起到激励作用，反而更觉得自己毫无价值不想活了。奈何还是敏感脆弱的人多，所以引起这么大的争议。他们不见得不理解不认同您讲的道理，只是情绪上难以接受。在事实上讲实话对已经抑郁的人可能的确是一种负面刺激。无奈。。。

A: 问题就在这里了——其实如果 ta 不是这样的人，这些话就根本不是指向 ta。而如果这些话——这已经是用了中性语气做的新闻报道一样的描述，没有使用贬义词汇——就已经“极为刺激”，那么正视这些话就是对这些人【最紧急】的事。因为不能正视这些话的每一天，ta 都在继续流失身边人的耐心。再犹豫犹豫、曲折婉转，人只怕要走光了。到时候社交绝境本身要构成最大的实质威胁，根本不是这几句话的刺激所能比拟的。这已经是紧急止血剂，不止住血，还纠结止血剂本身够不够清凉舒服根本不重要了。更何况，婉转要婉转到什么程度才够？难道这一路上发展到这样岌岌可危的程度，真的是因为没有人婉转的告知过吗？

Q: 在这个讨论激烈的话题下，感谢 A 不断将讨论引向深入。“自杀武器化和工具化”是很多父母都会遇到的吧？想起我女儿小学时候，因为作业多，坐在地上边哭嚎边嚷嚷：“我要去死，去死！”从来对女儿舍不得一句重话的我老公，暴起一脚直接把她踹翻在地，痛心疾首：你懂什么是死？你有什么资格说死？从那以后再没有这样的事情发生。

A: 说实话，你真的是运气好。不知多少父母由此进了生不如死的阶段。她要是真的开始割腕什么的，想想你们能咋办。偏偏这事其实由不得你们。

Q: 我家女儿已经快大学毕业了，和我们沟通特别好。我一直特别感激女儿，因为跟着她的成长，我们学会了怎么做父母。所以看你有关“爱”的帖子，特别有感触。我家女儿也常看你的文章，去年她遇到一些恋爱问题，我向她推荐了你，那句“只对表层信息做出反应是无关者的特权”让我俩都醍醐灌顶茅塞顿开，一直没有对你说句感谢。回到这个问题，我想知道对于父母遇到孩子以自杀相威胁，到底应该怎么办。期待你的解答。

A: 你这 id（小小白）也太离谱了

B: 这是很久以前我女儿注册的，我在知乎几乎没有发言，从来没注意过 id，

看起来好像确实和我年龄不符

A: 你这是大白

Q:有人说我这一路走过来很勇敢、很坚定，其实，那有什么英雄横空出世啊，都是普通人一点点熬出来的；哪有什么动力啊，只是一点点地坚持；哪有什么无缘无故的勇敢啊，都是平民百姓，承受着恐惧，壮着胆，一步步走过来的。

Q: 是什么给你对活下去的这么高的赞同和活不下去的这么大贬低的权利，是你有某种优越感还是你是救世主。管不了别人的事就少发声，虽然我讨厌抑郁症的人天天报团觉得别人欠他的，但是很多有心理问题的人就差有个合法安乐死了，活着一定很好吗，死了一定可耻吗，就是你们这样的人，评论区这样的人，才让那些人即使死了，都被骂，那些骂名都在指责他们自己软弱，脏水一泼，生前所有环境经历重要打击命运都不存在一样，我知道，有的人看起来就是什么都能自己坚强一样战胜，有的人战胜不了又怎么了，欠你们的了吗。狗尚且整天被家主打骂还会自残咬自己，ptsd呢，不用你替所有心理疾病的人考虑人定胜天的故事，并且把脏水带着一些本来就不了解的人一起泼给它们。

A: 我为抑郁的人做过些什么，你花过时间调查过吗？你其实都分不清好坏。

Q: 原来自杀的既不是勇者，也不是懦夫，而是享乐主义，受教了

A: 因为真到了自己本人享乐无望的时候，自杀的理由仍然是不充分的——这条命显然还可以对别人有用。问题是，只是对别人有用，不能拿来换自己的享乐，这对享乐主义者没有价值。所以享乐主义者在这个点上就已经有充分的理由自杀了。

Q: 父母用自杀威胁孩子该怎么办？从我小学起，我妈就经常用自杀来威胁我

A: 也一样——做好必死的觉悟。其实别人用不用自杀威胁你，你都要做好对方要用这个威胁你的心态准备。选择死亡，责任完全在对方，不要受这一点的胁迫。

Q: 金庸和拜登的乱入给我看懵了，你想表达什么意思？

但是看你语气似乎很推崇俩人的做法，你不妨把话说的再明白一些。

A: 这两个一个是大家文豪，一个是总统。前者的儿子自杀了。后者的儿子吸毒。

Q: 我觉得一个人是他所有记忆的总和，如果没有完完全全经受他经受过的一切，的确无权评判他选择的合理性。人本质上还是一个机器，比如我们的眼睛是接收光子的仪器，我们的快乐是大脑分泌多巴胺产生的，而每个人自带的器官的精度并不完全一致，这导致了每个人遇到同样的事情，反应是不一样的，我们并不了解很多事情对一个人心理的影响，比如性格的形成到底是先天还是后天的，目前还没有定论，这样的前提下，说着我走的路比你吃的盐更多的人，确实是站着说话不腰疼

A: 我甚至没有评论具体的谁。除非你认为连一点看法也不可以有。

Q: 愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，能发声的发声。有一分热，发一分光，就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。此后如竟没有炬火：我便是唯一的光。倘若有了炬火，出了太阳，我们自然心悦诚服的消失。不但毫无不平，而且还要随喜赞美这炬火或太阳，因为他照了人类，连我都在内。#永生#

Q: 我很喜欢天津这座城市，这个城市有个指标很牛，它常年是中国自杀率最低的城市

Q: 恭喜你内心强大到吃人血馒头

A: 你将来自然会明白到底谁在吃谁。

Q: 一些个人体会：我是答主所言的“自杀威胁论”者的一员。高中曾有把自杀写在朋友圈，写在日记，直接向有威望的同学求助等等，并在此后一直作为自己的身份标签。结果是收到了常态中绝对难以想象的大量帮助——其中有人甚至持续三四年之久。但这完全不可持续——没有人能承受他人生命的重担，最亲密的人也会疲惫不堪失望离去，现在的我实际上处于众叛亲离的情况，没有工作，学习，几乎没有生活兴趣，没有任何社交关系，不敢接触任何人，每天极为单调孤独的生活着。

透露过分的自毁/依赖的想法，人们就会偏离对我应有的社会角色的期望，从而加快逃离（而且男性会更快）。走到这一步，实际上与从前比跟抑郁症/社恐更接近了，但已经不可能再有任何援助。我内心很清楚，不可能存在“开 XX 药就会好受”这种方案，这确实是因为自己阅历极度缺乏，对社会客观规律完全无视，并且极度依赖任何想施加援手的人的结果——这就是无能，软弱——功能严重缺失，做任何事都受限，和他人几步交往就会暴露自己的幼稚。任何人的眼中，我都是一个麻烦。甚至对唯一还在养育我的亲人这种自杀威胁还在被动的持续——她一定能预测到赶我出家门/不给生活费会发生什么结果。即使什么都不表示，这种潜意识的威胁还在恐怖的一直持续着...

A: 回头是岸

Q: 信奉您的人，自以为看懂了的人受到引导，大几率会催化本就摇摇欲坠的人的死亡。当然我不是在否定您。我只是觉得，悲恸的人需要被安慰，绝望的人需要看到生机，看到这些人的需要再去决定如何应对是不是会更好一些。

A: 什么叫安慰？

Q: 我自认为的安慰，想办法使对方情绪放开点，哪怕是多说一两句话，缓一缓，说不定人暂时过了那一小会儿会儿就不想死了。如果是生活有困难，与人相处有问题，以表示坚定立场为目的的这些，活着可以逐步解决。只要人活着，因为死了的话，就真的什么也没有了。

Q: 从这件事出来的时候，我就知道答主一定会写个回答，到了今天，这个回答已经更新三次了。对于我来说，每段文字都好像是在骂我...直击内心

A: 我本来不准备回答的。

Q: 我可不可以理解为，你不忍心不回答，为了给那些同样心境的人看...

A: 因为我知道我的回答肯定会让一些人痛苦

Q: 找到 bug 了。其实你分不清「自杀」和「牺牲」的区别。有区别吗？

A: 自己再想

Q: 我个人经历并不比鹿道森这位兄弟好多少，但我是实实在在从他遗书那种想法里走出来的。这篇回答对我有非常大的启发，我能在其中感受到关怀，读的时候泪成股下，我是靠着不软弱才从抑郁中站起来的。我走过不少弯路，现实是做一丁点任何形式的温存都极其奢侈，都降低一分你改变境遇的可能。什么是要走的路，自己想清楚了，不妨去现实碰一碰。我从来不认为自己糟糕的情况"应有"值得旁人同情关照的地方，这种想法本身就会带来痛苦，看到这种话敏感的发怵，胃疼心不宁。现在偶然有同样经历的人说"共情我"，我都害怕的想逃;说"可怜我"，却不拿点真金白银出来，我都觉得他在吸我的血;打击这种帮助我很多很多的回答，我只能叹息几声。但是该做的事还是要做。

A: 其实并非批评就不是关怀。要看是为什么批评，批评的是什么。

可惜批评的复杂性并非很容易掌握。

Q: 自杀是一种声音，是一种用无声的痛苦大声呼告着：“这里有问题，而且脆弱的我已经无力解决了。”的声音。正因如此，遇到自杀事件时，才更要正式问题，严肃认真地反思出现了什么问题？为什么会出现这种问题？怎么才能妥善解决以致以后这种问题能少一点出现？盲目从众共情固然可能是因为对自杀者的痛苦和绝望有了感同身受般的体验，从而大声呼号以引起更多人注意，同时排解内心的无望感。但这并不能从本质上来解决问题。因为现实很少因为某个人或某群人的痛苦感受就自觉自愿地发生改变——尤其是向善的，需要耗费大量努力的方向转变。

A: 为什么无力解决了就要自杀？

Q: 或许在您看来遇到了无力解决的问题只要坦然地承认这种问题的存在就好了。可是请不要忘记，您本来就是强者，拥有一些人一辈子也无法拥有的智慧，通透和豁达，以至于您在遇到上天赐予的 tough 困境时也能坦然地承认自身的局限性，从而平缓镇定地渡过难关。可是世界上不是所有人都能如您一般的幸运，可是对于那些才智不及您，心境不若您坚韧，意志不若您坚定，胸怀不若您豁达，视野不若您宽广的人，遇到了生命中的一道坎时，是真的有可能一叶障目，不见泰山的。因为贫乏，所以势弱；因为势弱，而更加无法正视困境，无法镇定理智地面对，无法乐观，实事求是地看待，分析乃至解决问题，乃至用一些在旁观者看来极端偏激愚蠢的方式来解决。这种悲剧在某些势弱者身上就像一种被诅咒了般的宿命。当然，以正道观之，这种做法当然是错的。正如您所提倡的那样，人之生死，乃为天定，绝不是平凡庸常的我们所以任意妄为决定了的。

Q: 本来光明积极，经历过某中打击后变得敏感幽怨的怎么办

虽然不会自杀，但是确实有给正常生活带来困扰。

A: 重要的不是人，是天。指望人，总免不了敏感幽怨。

Q: 那怎么办呢？小孩已经会用这种方式了。我自己当初过苦生活，知道感恩父母一点一滴。再后悔，再艰巨，且是社交中的评价罢了。但这一代小孩供吃供喝，最低水准有了，无限贪婪要更多。一些事情的确是家长控制欲太强，一定望子成龙。但真的一些必要的话，放不管，怕恶化堕落，讲几句嘛，孩子叫起来，凭什么！我们做家长又不是完人，加上社会上比较起来总有缺陷，把柄都给他放给他抓住，用了。我不理智地说，哦，不给你零花，总该把住你的命脉了吧？现在还小，的确用不着。真不知道怎么办才好了呢。感恩，看起来是在实践中体验生活艰辛，知道是有人替我们负重前行下习得的。但现在除了家务，但家务孩子确实知道倒一倒垃圾。唉，脏话连篇，叫他控制一下，哦哦管不着，还隔应着，变本加厉。环境不好了，又怨怪我们。

A: 老实说，我也不知道已经出现了这种事要怎么办。

只能说说出现前怎么防，已经出现了实在难办。

Q: 你的观点乍一看有道理，但根本不值得推敲。对于那些因逃避而自杀的人我们应该地对其表示哀悼，对生活中有这种想法的人进行鼓励疏导，而不是摆出你这种事不关己高高挂起的态度。你就像红楼梦里的薛宝钗，袭人之流，圆滑浮躁，看似善解人意实际上冷酷无情。而乍一看尖酸刻薄多愁善感的黛玉，和眼里容不下沙子的晴雯，才是中正之人的榜样。

A: 黛玉救了谁？

Q: 别转移话题，我说的是你像宝钗一样圆滑。你的回答通篇没有提到鹿岛森，而一直在自说自话，自己脑补 ZS 者的想法。也是，这个世界上根本就没有感同身受，不是每个人都能对弱者有人道主义的关怀。

A: 我对弱者没有人道主义关怀？你确信？

Q: “就是离柔弱、敏感、幽怨、自怜等等等等这类行为高发的圈子远一点，敬而远之。”这是你的原文，你在这个问题的下面用“柔弱、敏感、幽怨、自怜”这样的词汇不就是在偷换概念吗？鹿岛森是这样的人吗？同情鹿岛森的人是这样的人吗？你所谓的柔弱，敏感，幽怨，自怜如何界定？生活中大部分人都只是暂时的消极，急性的消极不及时排解是会给这个人带来毁灭性的灾难的。你的这篇回答下大部分都是支持你的，我的评论肯定会被淹没。你也不必再回复我了，总之我痛恨你这种对弱者“敬而远之”的态度。

A: 你“痛恨”完了，你自己一样对软弱者敬而远之。我至今没有见过对软弱者倒履相迎而能蓬勃发展的案例。另外，不要把【软弱者】偷换成【弱者】。还是那句话，你要指责“对【弱者】敬而远之”，麻烦你先去做好基本的调查功课。否则你根本不知道你在说什么。

Q: 那你说说什么是软弱者，什么是弱者，我真的很想和你探讨这个话题，可是发现和你发不了私信。你的原文里所歌颂的是迎难而上的强者，却丝毫没有提弱者，我也很好奇你的看法。

谁和你说我自己一样对软弱者敬而远之，我本人做的不够好，但可以问心无愧。你至今没见不是因为你身边没有这样的人，是因为你自己视而不见，是因为你是一个精致的利己主义者。现在研究生博士生打工人跳楼自尽的人变多你有没有想过是什么原因。合着你身边因科研或工作压力的朋友们出现了顾影自怜的情绪波动时你不宽慰就敬而远之呗。我觉得有你这种想法不奇怪，但奇怪就奇怪在你不为自己“敬而远之”的态度感到羞耻，反而大言不惭地讲这种肮脏的想法写下来，转发到你的圈子里博赞。

A: 你根本不知道你自己在说什么。你只是自以为自己绝对正确，纯凭想象在这幻想对方肯定比你坏。你自己开公司吗？你的公司招什么样的人？你自己结婚吗？谈恋爱吗？你谈的是什么样的人？劝你实事求是。我名下的这一千四百多答案，你看过几个？你做了基本的调查没有？没有调查，你在这想象个啥？

Q: 我都成年了，我怎么不知道我说的什么。您厉害，不就事论事开始摆资历了，是这样的吧。

C: #对待软弱者#先要分清楚，弱者和软弱者不是同一个事物，弱者是客观的力量弱小，处境脆弱。而软弱者则未必真的力量弱小、处境也未必真的脆弱，软弱者是弱在心态上、弱在人生观价值观上。

弱者里包括了凶猛的小鼠，ta们只是客观上力量小、资源少，处境被动，但心里自有一股宁死不屈的力，将来未必就弱。而软弱者却可以是瑟缩的大象——自己哭喊着自己什么也没有，谁也不帮自己，自己是个可怜人，谁再苛求自己就是不人道、没有同情心，但其实未必真的如此。但不管怎么说，软弱者的确是弱者中的一种。对待软弱的人，要一视同仁的同情他们，要原谅他们，要帮助他们。但这绝不意味着要接纳他们成为你的同志、伴侣、同事和团队成员。你可以接受、甚至大可以欢迎力弱心强的弱者进入你的团队。这些人只要你给ta们机会和帮助，甚至可以算得上奇货可居。但是对软弱者，则绝不要抱这种乡愿。尤其你想要帮助软弱的人，你格外不能依靠软弱的人。这道理不复杂，就像军队要为老弱而战，但恰恰就为了要为老弱而战，军队格外不能接受老弱参军。

Q: 你复制粘贴的这一段话我昨天晚上点开作者的主页就看到了。我想和作者探讨的是在zs语境下两者的区别可惜作者不想和我探讨，脱离这个语境的辨析别给我发了。我质疑的是在zs这个严肃的语境下你们对所谓“软弱者”的“敬而远之”。我要说的是在zs语境中，弱者和软弱者是可以画等号的。举例子，海明威以“文坛硬汉”著称，他本人却在获诺奖七年之后自杀，详情你可以去搜我就不赘述了；林奕含幼时被老师性侵，成年后写下《房思琪的初恋乐园》记录真相后自杀；老舍写下让人备受鼓舞《四世同堂》，最后不堪文革的迫害投湖自尽；美籍华裔张纯如在美国勇敢揭露南京大屠杀的真相，最后她在车中饮弹自尽，还有三毛，张国荣，等等等等，我想说如果你是他们的朋友，他们生命的倒计时里你是不是自认为他们软弱就要敬而远之了？我想问问，为什么不能同情他们，我想问问同情鹿岛森和同情他们有什么本质的区别

B: 黛玉和袭人，都是被自己的任性搞短命的，你确定这审美合适吗？毫无意义的“轻生”都是抑郁倾向，怕的就是什么时候开始流行起这种病态价值观。

Q: 第一，你打错字了，是黛玉和晴雯，不是袭人；第二，黛玉和晴雯的死亡被你归结为任性，曹雪芹呕心沥血写的林黛玉的悲剧被你说成任性造成的，看来你真正看懂了红楼梦，看来你的分析是作者“一纸荒唐言”的真相

B: 就你懂...

Q: 我不懂，只看过两遍。但我不至于像你一样把黛玉和晴雯的死简单地归结为任性,你也别回我了,不早了，快睡吧，你觉得是什么就是什么

Q: 真正影响我们的不是事情本身,而是我们对事情所抱持的态度.这句话对正常人来说是没有问题的,但鹿摄影应该身处抑郁情绪中无力自拔已久,所以对他的选择只是觉得可惜.年轻人过于浪费自己的资本

A: 这些话应该【早点】就有人对 ta 说，不应该等到 ta 自己抑郁到别人不敢说了的时候再跟 ta 说。更致命的是，抑郁者自己要去听，要自己去请人说。抑郁者自己对别人发出“触发负面情绪禁令”，实际上是自己在给自己挖坑。因为那样等于驱逐了所有人。有人才好活。

Q: 我觉得我们没必要批评他什么，但是真的不能大肆宣扬这种事，自杀真的是有学习效应的

A: 现在这问题下的不知多少答案客观上起着“替自杀者出气、给自杀者迟到的温情”的效果。不知多少人看到了“原来这样死确实可以达到“召唤社会力量谴责那些对不起我的人、让人深深怀念、得到生前得不到的爱”的效果”的证据。这对自杀倾向的人是劝阻还是鼓励？没有对冲的平衡观点，我害怕会在这一片哀思和同仇敌忾种创造出第二个想要用死亡来召唤世人谴责父母、获得哀思的少年少女。这是【不对的】。

Q: 对于无信仰者，唯一一种高尚的自杀，只能是反抗上帝，为自由意志而自杀。所以我很佩服陀氏《群魔》里的那个叫基里洛夫的人物，他自杀完全不是像大多数凡夫俗人一样是出于一种对生活的绝望和逃避，而仅仅就是想和有神论做哲学斗争，以牺牲自己的生命来证明上帝的不存在，尽管他会被人当成疯子，但是他这样的自杀动机，比起那些纯粹是因为逃避而自杀的无神论，不知道高尚多少倍

A: 那么 ta 证明了吗？

A: 不认同的部分，留着将来长期考虑。其实真正的好做法是，既不是认同，也不是不认同，而是不管是否照做，要一直长期比较我列出的若干方案到底是不是我说最好的那个长期表现最好。要的是长期观察。我的首要作用实际上是指出来被观察的对象，以及要观察的指标。而不是那个告诉你哪个方案更好的结论。不直接说出来，很多人会根本没想到其实还有第二条路，也不清楚要用什么指标来比较这些路。ta 们一直苦恼，首先是因为 ta 们以为只有一条路，别的路根本就不存在——而这条路 ta 们已经走到尾巴上了。

A: 为避免人们过多的联想到“这是批评这位死者”，答案（从“警方通报「25 岁摄影师鹿道森遗体被打捞上岸，已不幸离世」，具体情况如何？”）迁移到了「如何看待青少年频发自杀的事件？」我为造成这个误解而向不必要受到伤害的人道歉。对不起。

更新于 2023/6/23