

问题：如何正确地跟别人道歉？

第一步，要清楚的定义你要道歉的事项——是为具体什么事情、什么情节、什么行为道歉。

这个事项，必须满足以下几个条件：

1) 它是违反你坚持的道义的。实际上，你也通过将这行为承认为一个错误而定义了你的道义。

2) 它是你不希望再次发生的。如果你并不在乎它是不是再次发生，你就并不真的认为这是个错误。

3) 它是可以以合理的成本来降低发生概率的。一个无法以可以承受的成本来管理的负面事件，本质上只是一种你无能为力的不幸。换句话说，这是一种天意。对此只能表示遗憾、表示同情，不能表示歉意。为这类你根本管控不了的东西道歉，是一种会招来诅咒的傲慢。比如，你就不能为地震道歉。为地震道歉，你是说你是上帝吗？

准确定义你道歉的事项是一种非常微妙的事务，你要反复思索，反复用上面几条反问。通不过这几条的检测，意味着你还没想明白。

问题是，一时没有想明白要怎么办？

首先，没想明白就是没想明白，不要装明白。

第二，也是更重要的是——没想明白要接着想，不要以想不明白为由拖着，拖几天风头过了，对方没精力“闹”了，就自以为算“过去了”。

若干天、若干月、若干年后，受伤的这人或者因为忍无可忍、或者因为再次遇到同样的伤害重新提起，“过去”兄/姐大怒：“你怎么总是揪着以前的事不放？！”

“以前的事”？“以前”？什么“以前”？

所以“在逃”等于“结案”吗？

对于捅刀子的一方而言，这么方便的吗？

如果这种“躲过风头就行”的模式被承认合法，那么被伤害一方还有任何可被尊重的机会可言吗？

走这条路，还谈什么爱？

拖着拖着自以为无疾而终，不但解决不了问题，而且会把本来并不见得要紧的价值观碰撞升级到致命的、关乎于人格和尊重的根本原则的高度。

一句轻飘飘的“你怎么总是旧事重提”，在对方心里，这是足以判关系死刑的重罪。

说什么“爱你”“永远”，在这话面前都只会让人恶心而已。

对对方而言，从这话开始，剩下的基本不是什么爱不爱的问题了，而是有没有勇气承认自己看错了人，有没有力量走出这个错误的问题了。

你们不要以为自己的父母似乎这样混了一辈子，这就是“可行”的。父母那样将就了一辈子，是因为父母那个年代不将就就很难。

经济繁荣的价值何在？就在于不必那样将就。

第二步，你要解释你是基于什么样的规则、什么样的逻辑，认定这件事是错的。

仅仅只是说这是错的，但是不解释或者不能解释这为什么是错的，这中间隐藏的潜台词是什么？——是“其实这是因为你觉得这是错的，我如果不接受你的认定你就不会放过我，我没办法，所以顺着你说”。

很多人甚至干脆就是在试探着在猜测对方为什么生气，猜测对方的逻辑，想要快点蒙对，好快点回到可以继续亲亲抱抱的“良好状态”。

这并不是道歉，而是一种敷衍和侮辱。

这显然不会导致关系的修复，而只会进一步的破坏关系。

在解释为什么一件事情是错的逻辑的时候，你实际上是在袒露你的价值观的自省和变迁。

任何真正需要道歉、而且道歉真的会有用的事情，背后都不会是什么“不小心”，而追根到底都是某种价值观的变迁，是某种你本来以为是对的、现在发现其实是错的转变。

当你说你错了——记住、记清楚——不是错在行为的结果让对方痛苦，而是错在驱使你那样做的动机存在逻辑的缺陷。

对于成熟的人，神性完善的人，痛苦不痛苦其实是极端次要的。一切的体验其实只是不同形式的痛苦，痛苦是不可选择的。使得痛苦被救赎、被宽慰的，是痛苦本身的价值。

如果这痛苦可以换你的智慧和成熟，这痛苦我何止不拒绝，反而会是我的莫大荣幸。

道歉是一种有着难以置信的神奇力量的圣事。而它神力的核心就在这关键的“错”上。

对方的痛苦，如果经过你的自省转变成了你更成熟和完善的价值观，那么这痛苦不但会消解，反而会升华为对方极大的幸福。

你们的关系何止可以“修复”，还比之前更要坚固。

真正让对方得宽慰、得希望的，不是你意识到和体谅对方的痛苦——那只是把感情理解为喂糖游戏的人的蠢念——而是你真的因此有所成长和完善。

对于真正懂得爱的人来说，道歉根本就不是出于抚慰自己受伤心灵的需要——因为真爱之人的早已抱了必死的觉悟，根本已无畏惧可言。对你道歉的焦虑期待，在最深处，其实是出于对你的价值观缺陷的极端忧虑。

不只是忧虑自己可能无穷无尽的为此受伤、更在暗自害怕最后证实唯有离开你是唯一剩下的选择。给你的爱，若是被你用来继续维持这种价值观的本钱，那么剩下的唯一的选择就只能是离开了。

你爱我，我的痛苦自然而然会成为你不能放下的痛苦，而这痛苦才有机会成为你变得更好、更美最大的动力。这才是相爱对人最大的福祉，是爱将痛苦转化为幸福和荣耀的神性所在。

如果这机制无效，“爱”就不过是用来榨取内啡肽的罂粟而已。

吸毒没有好结果。

真正的问题是，寻找这个错误的症结所在是一件非常复杂的思考工作。这其实也是这全部答案希望有所帮助的地方。

但这里就回到了最开始地方——其实你不需要真的正确，你需要的是真诚。

真诚的笨拙所致的错误，是正确的错误。正确的错误，是通向真理的最短道路。将来你会发现，这种“错误”每一条都不但不是无谓的，而且是你将来成其为你、可以担当你命定要担当的的使命的要害所在。

你并不能保证真诚的结果不是一种谬误，也不能保证对方一定能接受、一定能得到你想要的快乐的结果。它同样可能导致关系的终结。但是，我实实在在的告诉你——自以为表演一个讨人喜欢的版本可以带来更好的结局本身是一种最大的幻觉。

第一，人是莫测的。你从大众媒体上看到的“女生吃这一套”/“男生都喜欢 xx”就算是真的，也根本不意味着对你面前这人有效。

难道你不是因为 ta 特别所以才被 ta 羁绊的吗？

你难道是因为 ta 足够“大众”而魂牵梦绕？

这时候你倒“大众”起来，以为可以像对付动物的普遍习性一样“驯兽”了？

其实你不管怎么做，都一样不知道输赢。区别在于，你是想用用自己的赌注见输赢，还是想用别人的赌注见输赢？

用你自己的赌注输了，那是你该输的。

用别人的赌注输了，你甘心吗？

第二，用别人的赌注“赢”了，对方接下去交往的还是你吗？

还是说只要接受照顾的是你、盈利的是你、享受性快感的是你，赢得这待遇的灵魂不是你其实无所谓？

装一辈子？一辈子生活在“其实对方看见的是我扮演的角色”的惊恐之中？

你以为面对这种焦虑，是万艾可或者酒精可以解决问题吗？

能混这个月，能混十年、二十年吗？

在四十岁、五十岁崩盘，真的好过在二十岁、三十岁崩盘吗？

保持真诚，收获就是你该收获的、错过的就是你该错过的，你将总有理由相信你经历的就是你应该经历的。你若相信一切都是可以有的最好安排——这往往和这一行为模式是绑定一体，互为激发的一体两面——你最终一定会获得踏实的宁静。

这份踏实的宁静，是世界上最性感的东西，是魅力源泉。

人类是被设计成不能抗拒这种魅力的。

既不能至，亦心向往之。

第三步，给出降低同样事件发生的概率的具体措施。

这里有一个最基本的错误，就是说“这件事不会再发生了(It won't happen again)”这种蠢话。

人虽然不是知错不能改的动物，但对于一个长期隐藏、直到最近才正式承认其存在的错误，人改正的过程之漫长、反复之多，不下于一次精神的长征。

道阻且长，并且未必能在死前真正到达终点。

说这种话，要么就是年幼无知而且父母没有尽到责任，要么就是在签下一份担保——如果再发生，我将会从关系中消失。说这话的人，往往不是根本就没把这事放在心上，只是想用最大剂量尽快摆平事态，就是更糟——根本没打算将这关系长久坚持下去，只是想再缓兵之计一次，获得一枚免费的游戏币。

这常见于不严肃的打工心态的人，以及并不真的重视你的供应商。嘴上做个姿态讨个场面好看，其实是打算“顺其自然”了。

如果对方真的在乎这段关系，视其为终身之托，同时又不是天真之辈，那么说“不会再发生”不但不会收到什么奇效，反而要构成冒犯和伤害。

因为它要么是愚蠢、要么傲慢，要么是冷漠，没有一条是好的。

而一旦把目标从“不会再发生”改为“降低发生的概率”，提出可行方案的难度也大为降低了。前者实际上根本就是不可行的。

这也是为什么一开始就要有对“这件事”精确的定义。

你对所道歉的事有多少真诚的歉意，你对避免这件事再次发生有多在意，在这个“降低概率计划”的可操作性、费效比和可检验性上都会最直观的体现出来。

拿出这样一个计划，比任何甜言蜜语都更直接。

更浪漫。

更性感。

第四步，全备的道歉，需要献祭。

因为即使你说了上面全部的话，这些仍然只不过是话语罢了，这里面没有实实在在的痛苦和损失。无论多么美丽的保证，本身都是没有分量的，无法与实实在在的痛苦与损失相比。这些痛苦与损失不应该影响健康，但必须实实在在，无可作伪。

例如连续一周每天面壁一小时；例如斋戒一个月；例如禁足半个月；例如自请扣除酬劳。

不止是“以后注意”，而是这一次也绝不自我宽纵，绝不给自己留任何“将道歉作为逃脱应有惩罚的机会”的余地。

如果说完了上面那些话，最终果然避免了痛苦，那么从根源上人毕竟就给自己发出了一种事实的信号——“道歉道得好，就可以免罚”。事实是最大的教育，造成这种客观事实，人就是在客观上教导自己只要会道歉，就可以逃脱惩罚。

不以祭献封堵这个破口，人很容易练成“道歉艺术家”，反而走上了一条更大的邪道了。

编辑于 2022-06-18 22:53

<https://www.zhihu.com/answer/1685222095>

评论区：

Q: 去年，有一次因为情绪不好和母亲吵架，吵到她哑口无言。

半小时后，坐立难安。我编辑了此生第一条符合你上述条件的道歉。

可能没有语言能形容那条道歉给我的生活带来的变化，之前从来从来没有发现过她是一个那么温柔、可爱，又宽宏的人。并且还有越来越温柔、越来越可爱、越来越宽宏的趋势。我被爱着，我也好爱她。

原谅了，不代表伤害就结束了。

道歉了，不代表犯的错就消失了。

除了学会道歉，还要秉有一种敬畏，才能避免反复伤害的循环。

Q: 嘿嘿，看来英雄所见略同，我也认为没有代价，就学不到教训。

我现在在培养自己不急不抢不慌的习惯，比如做地铁，我只按自己的节奏去上地铁，要是抢上了地铁，我就退出来，等下一班。我要改变我的侥幸心理，不然我以后必吃大亏，侥幸得来的，必十倍百倍还回去。要改这习惯，就要命案必破，有错必纠，只要犯了错，就必须纠正，不需要过度惩罚自己，只需要不计成本地把侥幸得来的收益全部还回去，一点不多一点不少，没法控制就宁多毋少。养成习惯之后，就会稍微好些。

其实不光是以后会吃大亏，侥幸心理在出现的时候，就已经是对我自己人生哲学的背叛了，我厌弃这种人生，我要的不是这种瑟瑟发抖，患得患失的人生，我的灵魂归我所有。得了这三瓜俩枣却失了自己，亏的连裤衩都不剩。

坏了，好像偏离方向了，不认错怎么能接触真实，不认错怎么能面对自己，不认错怎么能发现更大的世界，更多的可能性，没有代价又如何能把握这次宝贵的犯错机会，不仅要为错误付出代价，还要在结束之后为自己庆祝，这波是以退为进，这波不亏。

Q: 昨天在想，您一直都在提供最标准的答案。如果从未遇过您，我会怎么做。我会怎么做，到底是取决于我自己还是取决于我看没看过您的答案。如果太依赖于您的答案，是不是会失去直觉。当然，我知道，您的答案已经足够克制和严厉了。

B: 牛顿在说出万有引力之前，世界上难道就没有引力了吗。作者在没有说出标准答案之前，难道就没有人这样做过吗。这是一条引领人们通向完整的路，但这条路比之普罗大众所走的更坎坷。万幸的是作者指出了路径

C: 不应该是依赖，而应该是启发。

Q: 太好了太好了 感谢您写出这么一篇文章 正好目前我就处于这样的痛苦之中 我不知道该如何下手看了您的文章有了一个大致思路 原来以前我那样的道歉是傲慢 顽固 我在努力悔改接受一切要到来的事

A: 善莫大焉

Q: 哇 您回复我了！我真的好开心！！但是我还是很害怕对方还是把我直接判处死刑 因为我之前犯了那个错误 那样顽固又傲慢的道歉 让他已经不再相信我 又害怕频繁的找对方对方烦我索性直接不听我说的 就感觉堕入了地狱里 虽然这确实是我的错 但是我该怎么办啊 答主？对方已经开始不想听我说了 我无法向他真诚的道歉无法让他看到我的变化 我不知道怎么样才能让对方打开心扉 好难

A: 那就先不说了。不要强求打开别人的心扉，这本身就是一种强迫。

等人家缓一段时间

Q: 夜安！有个问题，想要请教您。您的这些回答，让我相见恨晚。我想，您描述的种种愿景如果达成的话，那会是一个极好的事，可我觉得会不会太理想化了，现实中往往事情不是这样发展的，这让我很矛盾，于是我挺绝望的。

A: 坦白说，“世界”在实践意义上只是由 2-7 个人构成的。

其他的只是“环境”。

算上你自己，你最少只需要一个人就能有自己的世界。

B: 我自己认为，这些关系带来的是缘分，是互相认识了解的缘分，并不代表 ta 们就能进入我的世界，也许我终其一生也难以找到一个这样的人。要是这么简单就能找到这样的人，该多好。

自己肯定算一个，如果找得到，那就是两个，为什么答主认为的通常上限是 7 个，我觉得这里面有意思。

C: 人的精力最多可以维持 7 个深度关系，150 个浅度关系。

D: 请问 7 是怎么得来的，这个数目是家庭或者组织吗？

E: 社会学的课程中有讲过，专家学者的调查研究吧，普遍这样

D: 嗯，似乎是指最少通过六个人就可以联系到世界上的任何一个人的那个实验。

Q: 请问按照这样的步骤都做了一遍，也进行了诚恳的反思，但是对方那里没有任何反应，似乎是不打算再和我沟通了。我一方面明白道歉不是为了有好结果才去做，而是因为我确实觉得应当做才去做，可是另一方面却仍怀有着不安，是我反思的点不到位吗，还是说像你之前所说的“继续

无感谢停止无挽留，即为打扰”，我的道歉对 ta 来说也已经是构成了打扰。这种情况下的罪感意识有些困扰我，好像什么过错铸成了就再难以纠正了

B: 有个公众号“论之以爱”里收集了答主关于“道歉”的具体实践，可以看一看。

http://link.zhihu.com/?target=https%3A//mp.weixin.qq.com/s/P6T6omqnt0ei0dS3tW_XPA

我觉得每个人的容错度不一样，尊重差异。如果你觉得还有地方没反思到位，那就再补充一次。如果对方还是没有反应，说明对方至少目前是不打算继续交往的，就不用再打扰了。但要始终抱有希望，如果过一段时间对方需要什么帮助，可以问一下自己有没有能帮忙的地方，再看一下对方的反应。

Q: 在实际操作上有点疑惑，如果两个人都有错，但我错得更大一点。这时候如果不谈到他人的错，会使整个道歉陷入无根之木的境地，但在现有关系下又不可能获得他人批评的授权，这该怎么办。

A: 你要考虑的是“假设对方的行为不发生任何改变，我有什么可以做得不一样”

Q: 这个就落实到行为上了，我意识到错了，自然可以改正，用行为本身来道歉？

A: 考虑好了要说啊

B: 考虑好了可以直接说的吗？第三步不是要有降低概率的措施？

我多少能认识到对方的心意，自己十几年的问题，近 15 天思考自己的问题经常有令人舒展眉头甚至喜上眉梢的进展，最近几天认认真真看了双方聊天记录发现自己错得离谱。（有为其他人其他事有做过第四点——出过差错但一直没停）这样的前提下，是不是还是要有一个降低概率的措施才算【稳健】和【妥帖】？

A: 所有的答案看完。

自己思考，自己决定。

没人能确切的知道你的具体情况。

理论只能做到自洽和通顺，但理论如何正确的应用到了你自己的实际问题上，因为只有你自己才是最大的知情人，别人无法代劳。

Q: 订阅，希望答主之后能多讲讲道歉里的“尴尬”是怎么一回事，怎么面对。

A: 具体一点，没太明白

Q: 就是对于我们这类年轻人来说，我们理解的道歉会是和 xxx 说：“xxx 事情我做错了，对不起。”这样的道歉其实会存在一个让道歉方难以开口的情感在的，甚至对于被道歉方也可能会有些“我都不在乎了你怎么还记得”这类的尴尬。

B: 会尴尬只有一个原因，你并没有从心底觉得自己有多少错。

Q: 并不，很多时候知道错了，也认识错了，但到嘴边说起来还是两码事。

C: 承受这种尴尬场面带来的情绪痛苦，本来就是道歉的一部分。作为错误方，理应直面自己道德的不完美，并承受可能出现的负面社会评价。总而言之，道歉是需要勇气的，而勇气正是一个高尚的灵魂的基础。

Q: 请问一个细节，第四步的献祭是否需要告知对方？按照爱是被动的原则，是否是尽量不告知为好，即献祭是要提醒自己道歉要有诚意，而不是让对方看到道歉有诚意？

理解的“被动”是指尽可能让对方不知情，所以才会这样问的。

A: 应该告知

Q: 答主我想问一下，如果做了一些曾经觉得没错现在觉得错了的事情，并因此遭受着内心的折磨和痛苦，我应该向与此事相关的那个人道歉吗？

之前聊过，在他的价值观下我的行为可能不算是错，他对待我们的关系也是顺其自然的态度，但在我的价值观下却为自己过去不够真诚的态度、对他的不信任与猜忌深深愧疚自责。我做了违背内心的事情，这日子持续一天，我的内心便一天无法获得安宁。我也想过，有一种做法是从现在开始真诚地和对方交往、去爱对方，但没法控制自己不去纠结过去犯下的错，担心这种做法只是一种自欺。

我不否认道歉的想法部分出于结束这种痛苦的自私，所以如果我向对方道歉了，这种行为是否正确呢，若这种情况下不应该道歉，我又该怎么做呢？思考了很久也没能得出一个答案，纠结甚至让我没办法专心去做手头的事情，如您能回复我，万分感谢

A: 我不能提供具体的指导。

不过既然对对方而言并不介意这件事，你可以多考虑尝试改变行动而不必旧事重提。

更新于 2022/9/9