

问题：为什么有网友说货拉拉跳窗女生是被害妄想症？女性在面对潜在危险时应该如何应对？

题目描述：

#涉事货拉拉司机已被释放#

女孩是不是有被害妄想症，好好的就跳车了，司机目前已被释放...😊😊

#涉事货拉拉司机已被释放#有时候被害妄想症不要太严重，无论是滴滴还是货拉拉，这种司机抄近路是很正常的。就怕一些女生在微博被所谓的女权思想洗脑，然后搞得疑神疑鬼，然后做出冲动的事，造成这样的惨案。

“被害妄想”的基准界限，在于你所推想威胁的行为本身是否真实存在。

举个例子，有人当你面举起铁锤（哪怕他其实是想钉个钉子），你心里闪过担心——“他是不是会拿铁锤打我”，这也不叫做被害妄想。

这人站在你面前，双手空空，你尖叫一声“ta拿铁锤打我”，这个叫被害妄想。

基于现实存在的行为或者事物，推理或者设想出对自己可能的威胁，这不叫做被害妄想，只能叫防御性过强。

臆想出根本不存在的行为和事物——尤其是出现幻听、幻视，幻觉——然后基于这些并不存在的行为和事物设想对自己的威胁，才可以称为被害妄想。

如果前者就算“被害妄想”，那还有谁不是被害妄想症？按前一个标准都不成其为被害妄想症的人，真的心理健康吗？那是“没有被害妄想”，还是“缺少基本的安全意识”？

先假设当事女孩的确就是因为观察到若干她觉得可疑的迹象而最后选择了跳车，造成了事故。

观察到了可疑迹象，不管她的解读你作为置身事外的第三者自己是否觉得靠谱，都已经排除了“被害妄想”这回事。（说得不好听一点，说这种话，纯属于站着说话不腰疼。）

问题是，排除了“被害妄想”，那么是不是可以归咎于“防御性过强”呢？

这算不算防御性过强造成的问题呢？

是吗？

世界上真的有“防御性过强”这种问题吗？

这种话就跟“过于认真”、“过于公平”、“过于正义”、“过于正确”、“过于健康”、“过于环保”、“过于有效”这类话一样，属于没有意义的昏话。

世界上根本不存在“防御性过强”这么个问题。无论多强的防御性，都不为错。

任何人劝你“降低防御性”，你都可以直接当ta说胡话——这跟劝你“别那么小心”、“少活两年”没什么区别。

真正的问题，不是“多疑”，不是“防御”，而是只有“疑”，却没有对应的手段和体系。

这个女生不是因为防御心过强而出问题，而是因为缺少足够妥当的处理手段而出问题。

就好像在战场上，哪有“侦查能力过强”，或者“敌情判断过于宽广”这种事？

问题是你的侦察兵看到了一切迹象、你的参谋部也发动自己的逻辑能力推想到了若干可能的威胁，问题是你的国防军却没有谈判、游说、埋伏、伪装、牵制、游击、机动、迂回、分化、刺探、策反……这些应对的训练和能力，你也没有对自己的战略储备、兵力、国力、盟友等等防御资源的基本掌握。于是这些侦查能力、判断能力就容易催生最大程度的终极反应——例如倾巢出动大决战、或者隔着八百里就迁都、或者直接投降。

这样呈现出来，就是“反应极端”。一会儿似乎不共戴天、一会儿断绝一切联系消失、一会儿跪地投降唯唯诺诺。

问题是，这个问题，应该用“降低侦查能力和推测能力”来解决吗？

看清楚逻辑链条——侦查强，预判强，国力不强，于是容易采用“举国动员，在此一举”的处理手段，误判则后果沉重。

这样一个问题，应该通过削弱侦查、削弱预判来解决吗？

定性为“被害妄想”“防御性过强”，就是打算走这条路。

为什么想走这条路？

不单是因为“增强国力”这条路总体来说太难走了，太累了，而且是因为，劝说者作为利益关联方、作为“盟国”，没兴趣、没能力、甚至不希望帮助被劝说者走“增强国力”这条路。

如果把问题定性为“你防御性太强”，散会了这个疗程就结束了，如果把问题定义为“国力太弱”，那么散会之后作为“盟国”就有参战义务、有支援义务、要“参与支持国防建设”——漫长的国防建设。

而且，帮助对方建立起的每一种技巧，能力，策略，在将来自己想要入侵时都是麻烦。

“为啥要花时间、花精力、花资源，去造成我将来的不方便？就为了让你过得更好一些吗？我可没这么傻”。

这不是傻，这只是不爱罢了。

不过知道爱是什么、而且还恰好和你有缘的人，本来就是可遇而不可求的罕见事物。不知爱为何物，或者知道了也不打算这么做，基本是一个默认的常态，本身也不足为奇，也不必多说它了。

何况，你如果苛求这个，你对对方的爱又在哪里？

你还是先专注你自己的问题——

1) 记住了，你只有一个选择，你只能选择“加强国防建设”——你根本不可能选“削弱侦查”和“削弱推测”。

2) 不要怪那些劝你“不要被迫害妄想”的人。ta 们一般都不知道自己为何什么会这么说。

3) 要重视那些不把问题定性为“被迫害妄想”的人。

---

那么，你要怎么构建你的防御体系呢？

1) 打消“不要多想流”的干扰。

不要理会那些“世界上风险无穷多，你注意不过来”于是推出“人不能多想”的想法。

这倒不是说世界上的风险不是无穷多，也不是说你注意得过来，而是说这个前提并不必然可以推出后面这个结果。

因为这只代表两件事——

第一，防御体系的主体必须是被动式的，而不能是主动式的。

什么叫被动式防御？高墙深壕铁丝网这种，这些无需靠战场监控和侦查来不断决定要不要启动的，常在的，低维护成本的东西，就是被动式防御。

站岗放哨巡逻扫荡，这类需要人去观察、去决策、去执行的临时的、机变的、一旦停止用力就会失效的，就叫主动防御。

低运行成本、低维护需求，是一切有效的个人安全防御体系的绝对标准。

你要在“尽可能避免提高总体成本”这一坚定的前提下，不断的反思、思考、改进，让同样成本的防御体系不断的覆盖更多的风险。

那何止不可以“不能多想”，简直要“一日三省吾身”。

第二，人们为什么往往说这种“不要多想”的话？因为 ta 们自己的体验是自己想了半天想出来的办法自己根本实行不了，结果反而会因为脸贴脸的看到了恶魔的笑容却没找到对付恶魔的符咒而抑郁。

反正对付不了，心惊肉跳就是完全白挨的折磨了，所以反向的明智之策就是至少求一个心情愉快。

这种没结果的思考是一种负担，所以 ta 们主张不想了。这话能听吗？

实际上思考和研究如何防御和应对某种风险是一种乐趣。

阅读“末日求生手册”、“荒野求生指南”“空难自救生存”“城市安全手册”“独自生存”是一种乐趣。了解反窃听、反偷拍、反诈骗、反跟踪、反绑架、反拦截、反破译、反骚扰……的系统理论、技术、工具，是一种乐趣！

人类在这面积累的种种奇思妙想、足可以让你一刻二刻三刻拍案惊奇到天亮。

这明明是一大乐事，结果就因为自己不学也不下功夫于是自己试了几次都搞不出来，被自己作成了苦差事。

这就像有人拿脑袋撞用牙咬用指甲抠椰子，搞得满头疤一嘴皮。于是跟别人说——算了，放弃吧，搞椰子都是瞎折腾。

.....

缓一会儿，等我把白眼从后脑勺转回来。

后续转到这里：

怎么培养安全感? (#安全感#)

<https://www.zhihu.com/answer/1764795653>

编辑于 2021-06-22

<https://www.zhihu.com/answer/1750694728>

---

评论区：

Q: 我就想问你是第一天生活在中国吗？还是第一天听到司机会绕路？反复强调无限防御的正确性，百度个名次释义就敢张口，脱离实际生活场景我都笑了。有个女买你家猪肉，你不站在猪肉柜台里面切猪肉，你站在她面前把她想要的猪肉切给她，她害怕转头自己撞墙，那你是不是也得被抓起来。

A: 你生个女儿，然后你去跟她说司机绕路很正常，叫她不要大惊小怪。  
否则你根本不知道自己在说什么。

---

Q: 别人两手空空你大叫他要拿锤子砸我确实算妄想，可是一个木匠拿锤子锤钉子你在旁边看，也大叫他要拿锤子砸我就不算妄想了？我们正常人，只要锤子不奔着我来都不会认为别人会拿锤子砸我吧。别人提个锤子就觉得是要砸自己不是妄想是啥？对这种人，你除了劝他看开点别觉得人人都是杀人犯你还有啥好办法？教他如何和别人沟通别在他面前使锤子还是法律规定他周围十米内不许有锤子？

A: 穿成木匠，你也要小心

---

Q: “解决不了问题，那就解决提出问题的人”

---

Q: 看似有道理实际只讲结论没论证过程也可以归结为胡话。先把跳车的定义成“防御性过强”然后否认“防御性过强”存在，看似很有道理你倒是讲讲为什么不存在“防御性过强”啊？还是说这是一个公认的概念？

A: 祝你好运

---

Q: 面前有人（男人）拿着（长着）锤子（那个），那别人（女生）就可以怀疑他要砸（墙建）自己。本质上和某博的逻辑没什么区别。

A: 你仔细想想清楚再说话

---

Q: 说女孩被害妄想症肯定是错的，合理反应+行为失当，但我觉得你举得例子有问题，“基于现实存在的行为或者事物，推理或者设想出对自己可能的威胁，这不叫做被害妄想，只能叫防御性过强。”被害妄想症里有一条很经典的“饭里下毒”，那我给他饭吃（客观事实），他看到饭后觉得我下毒了（推理出自己的威胁），这也是被害妄想症的一种。

A: 比如端碗米粉到街上找人测试一下？

---

Q: 关于评价和判断。被害妄想症，是一个评价和判断（先不说这个评价判断内容对不对）。对于他人的问题仅是简单的评价和判断，却不思考其原因，过程细节以及提出可靠建议，这个过程堪称为“口嗨式贴标签”。好像某网友遇到一个人，他非常焦虑做了很多无用又焦虑的事，你立马说他是得了焦虑症。事实上，这可能也并不解决任何问题，他也许早就怀疑这一点，可能百度过焦虑症但是不太明白才来求助的，他想知道怎么办，也许他需要求助，可能还需要社会支持和陌生人的陪伴。甚至，他在问大家怎么办的时候也解决某种焦虑，也许他需要的真正关键的建议也并不是解决焦虑。但是网友一个评价来了这是焦虑症，其他网友纷纷点赞觉得该人眼光犀利足智多谋牛气哄哄，该网友也感觉很愉快很神清气爽。挺嗨。然后，一般然后就没有然后了。当然，作为网友之一真的绝对没义务非要帮助他人不可，其实保持基本的友善态度，想怎么聊怎么聊都好，不想爱人也真的是毫无问题的。

毕竟对于个人而言，爱是一种选择，是绝对自由的。不必放弃感情的自由，自由带来的是真实。不过，要注意的是，对于你想要爱的人，这个单纯去评价和判断的习惯，弊端多多，如果你打算十分认真的话。1.你仅提供一个评价和判断，不会帮助你更理解他，如果你不更深入理解他，你就爱不起他。2.你仅提出一个评价和判断，不会帮助他更理解他自己，一个粗略抽象的词只是一个标签，不会有什么作用，标签永远都是粗暴的分类，是对于个体真实忽视。你无法用女性这个词概括你的女朋友妻子母亲还有你闺女，再多的词累加起来也都不行。3.你仅提出一个评价和判断，对他来说

可能是一种情感的伤害，毕竟这一种高高在上的姿态而不是陪同守护的姿态，如果不小心以高高在上的姿态凌驾了对方，这将影响你们之间的亲近，让你们失去更多的真实沟通。

而你为什么要这样做？原因很多。可能是懒，没精力或者惯性。可能是思考方式的局限。可能是你对他人也没有真正的好奇心和来自内心的关怀。可能是你也没有耐心的对待过自己，对自己也没好奇。你不爱自己，也很难爱别人。值得注意的是，面对你愿意认真爱的一个人，反思自己的作为是有必要的。事实上，这不仅帮助自己成长，也帮助他人成长。你以为你在给予，其实你在得到。因为人都是在爱和被爱中逐渐成长起来的。而你是从真正爱一个人开始去爱整个世界的。总的意思是说，耐心一点去看。

跳车，不是因为防御性过强。【防御性强】只是在分析中，一个对其对象的现象描述，不是原因。这是归因中很容易犯的错误。当人找不到原因，又想把事件中某个分析的现象，变成一个原因，就自觉的已经先把在这儿加个“过”字，让它显得很像个【原因】。然后想，毕竟都“过于”了啊，怎么可能不是个原因？让自己和别人都觉得有理有据，一顿混淆视听。对于其中的某个【现象】，先内定它是原因，不是加上【过】 【过于】这种词，就是加上【太】这种字眼。说她“今天跳车是因为防御性过强”和说她“跳车是因为身手过于敏捷”，或者“应激反应过于神速”，差不多是一回事。只是大家觉得后两者没有批判的韵味，不可能是灾难的原因，而说防御性过强更像个原因。

防御性强，正常的很。几乎没有防御性不强的人，在这个世界上，防御性不强的人要么都在坟墓里或者刚刚出生没多久，没活几年。任何人身上都有一套防御行为，甚至每个人因为不同的防御而形成了个人行事风格，甚至是个性风格。防御的作用本是一种自我保护措施，面对环境的种种问题的潜意识认知情感转换，可以理解为有个人特色的道术。防御或自我保护的行为都是有意义的，那就是即面对又逃避。比如幽默感，自嘲是面对且逃避攻击的防御。穷思竭虑，是对面对且逃避痛苦情感的防御。以…客观来说，思考和讲道理不总是很“对”的体验。有时候，它们会被利用，起到了逃避情感的作用。同时，也不要以为逃避就不对，因为在人没办法用其他方式应对痛苦和恐惧时，某种防御就必须安排在这里了，这是起到逃生作用。比如硬拆了某一类被严重依赖的防御，原来的自我的保护机制没有了，撕了盔甲还在寒风中裸跑一趟，要是承受不住以前逃避的存在，那些累积的令人害怕的存在，激烈过度，人不是疯了就是死了，虽说能抗过的也有。但要小心。而防御这个词被某专业领域提出来进行使用，仅是因为现象有必要被这一概念所描述，确定心理行为特点，方便交流和解决问题。

要解决什么问题呢？那就是某种防御，它作为原来的自我保护机制，被偏执硬性的使用，造成了新的问题了，造成了某种情感的淤堵，腐化或者败坏。没清理面对的情绪在累积且变多。那么就需要慢慢拆一拆，面对一点点松动的盔甲，让沉积的情感见见太阳，同时盔甲升级成另外一种高科技的柔软透明防弹衣之类的。

---

Q:举例，比如穷思竭虑，这一惯用手段来逃避（以及面对）丧失之痛或者悲伤以及感羞耻感之类的情绪。靠它越自我保护越感觉安全，但是情绪情感的堆积会带来腐臭，防御且失去勇气，又会带来新的问题，比如停不下来思考，个体长期依赖这种防御面对内部情绪情感，会导致更大的情绪情感的问题。

旧的没去，新的又来。没有应该被定罪的防御，但是一定有不敢直视的痛楚。其中有意思的地方却是，防御等自我保护的手段，一道道竖起并且成为信赖时，我们也没想到它会变成一个问题的源头。

正如那句话所说，我们一开始不知道我们解决次问题的方法是不是制造了此问题的根源，形成闭环。而一些办法解决不了，反反复复的还痛苦的时候，就需要停下，换个办法。也不是非拆掉什么防御不可，就是少了些奇妙柔软的体验，灵活多样又自在的人格特点，还有一些非常真实的机会罢了。内部人格防御系统是个不可视的快速的流动的过程，部分过程结果将体现为外部行为。所以，答主要谈谈怎么构建防御体系，那这个概念的内涵可能跟我表达的概念有一些不同，也许是立身于外部世界的个人建设层面。

---

Q:那些污蔑女孩有被害妄想症的人，往往也喜欢以教训的口吻对刚进社会的人诉说世界的险恶。当我们想表达热爱、喜悦、快乐时，他们讥讽道，天真啊，社会可是很残酷的！可是当我们听到某些不幸的事件时，他们又说，哪有那么夸张，只是个例而已，想太多了吧。。。

---

Q: 这跟人际关系很像。处理手段单一，导致很多关系处理，事件处理只有是与非两种情况，而这确实是不能够满足客观世界的复杂性的。

Q:我终于理解我买这本书隐藏动机了  
这本书很棒、特别棒、超级无敌棒，  
每次阅读我都会不由得涌发出对生命的热爱  
——我不仅要活，而且要好好活，  
活的轰轰烈烈的。  
《怀斯曼生存手册（终极指南）》  
北方文学出版社



Q: 我想到一个事，一个女生在出租车上感到头晕，怀疑司机用了迷药要迷晕她，于是她选择跳窗，然后受伤了——实际上司机没做什么事，也不存在只迷晕她一个不迷晕同环境下司机的迷药，这是被害妄想吗

B: 不是。这是正当的防御反应——只是反应的方式不太妙.....所以要加强反应方式的学习和锻炼，而不是相信自己“这只是被迫害妄想症”

C: 还有一个拿刀捅司机脖子的，你又要怎么说呢

B: 这还有啥说的，不正当的防御反应呗。该抓抓该枪毙枪毙，妄想症也不是挡箭牌呀

Q: 这怪我

<https://www.zhihu.com/answer/1617786853> (#爱语#)

Q: 贴一篇 #应急储备# <https://www.zhihu.com/answer/2439164062>

研究如何应对风险确实是一种乐趣，准备好之后安全感蹭蹭上涨

Q: 还有一点想说的，给有缘人看吧。不知道有多少人关注过一些连环 sr 案件，蓄意 sr 案件。保守一点是几乎都是女性，都是女性！为什么女生那么保守，为什么女生那么多顾虑。因为不按路线行走，因为她在打赌啊，她当时的内心戏是如果跳车了也许会没了，但是不跳车可能面临的是凌辱，然后 s 害。这些不是妄想，而是确确实实发生了很多起的命案啊。所以女生为什么那么多顾虑，因为不顾虑可能命都没了，还可能很惨。

更新于 2022/11/24