

(弱点)

问题：我被人欺负侮辱，却无法立刻反抗回怼，只有事后生气，
感觉到自己的软弱，低自尊，我该怎么办？

你不是软弱，你只是有弱点。

你的弱点是不善于表达，但这不代表你是个软弱的人。

软弱的人指的不是有弱点的人，也不是克服不了弱点的人，而是被自己的弱点打败的人。

什么叫被弱点打败？

就是你不善言辞 OK，内向 OK，反应慢 OK，脾气不好 OK，经过了很多卓绝的努力还是没太大改善这也 OK。但，因此就认为自己是个 loser，没有价值，看不起自己自暴自弃放弃努力这不 OK！这叫被弱点打败。

你的“弱点”不是你，它们是你的属性，但没有任何属性可以单独代表你。

你的“属性”决定了你的“体验”，这其实也是“弱点”存在的意义。“体验”的好坏不在于你有怎样的属性，而在于你如何看待、如何运用好这些属性。

你可以不喜欢一种属性，它曾带给你不愉快的经验，因此被你视为“弱点”，但你不能否认它存在的意义。

比如口吃，带给大多数人是强烈的不方便感、窘迫甚至屈辱感对吧？但是，如果不是因为患有严重口吃，乔治六世在二战发表的演讲还会像我们现在所听到的那样令人动容吗？

所以“弱点”是什么？它和“优点”一样，都是相对的、暂时的、可以被叙事改变的东西。

它们为灵魂服务，灵魂永恒且不朽。

人的属性都是相对的、暂时的；而人“是绝对和永存的，请不要用暂时之物定义永恒的存在。

“弱点”运用得好的话，完全可以造就人。运用得不好，就算是“优点”也能摧毁人。

那什么叫“运用得好”？

直观地说，就是看它能不能让一个人“更强壮”。

人的强壮，不是看谁赢得了争辩，谁把谁打倒在地，谁一时占据了上风。而是看“生命力”——谁更持久、谁更灵活、谁更扛得住环境的摧残而不轻易折损。

而这种强壮，“弱小”的人反而更容易获得。

ta 们因为“弱小”，所以格外需要学习生存之道。ta 们善于察言观色，谨小慎微。很早就学会了如何调节气氛，也很敏感地知道如何趋利避害。ta 们在规律面前不会那么倔强，身段更加柔软。ta 们渴望爱，渴望亲密关系。ta 们为了维持一段关系不惜委屈自己，讨好对方，因为 ta 们深知自己身单力薄，ta 们需要同伴，很多很多同伴。

说实话，在这个世界上，“弱小者”的生存之道才是王道。

因为人的强大根本就是幻觉，人的弱小才是真相。

在人生的某个节点上，人迟早会遇到走不下去的坎、转不出来的局，经历幻灭和失望，面对离别和生死。

这些其实都是“弱小者”的老朋友。ta 们可以熬过这些人生中的“至暗时刻”，而那些一直以来顺风顺水、呼风唤雨的“强者”们反而很容易垮掉。

所以对自觉“弱小”的人来说，在“软弱”中所经历的人生经验非常宝贵，不要轻易丢弃它，更不要因为这些经历轻看自己。

你要做的不是因为技不如人就自暴自弃，而是另辟蹊径，扬长避短。

——我就是这方面不行，那我就要找出来“这方面不行的人”过得好、过得幸福的方法。

但是很多人是什么？我越欠缺这个，就越想要这个；越这方面不行，就越要在这方面发展。自己跟自己较劲，越不行，执念越深。

你有过这种经验吧？就是哪里受伤了，明明一动就疼，还特想去动它，好像多动几次就能不疼了，伤口就奇迹般的不存在了。

可惜这种奇迹本身就不存在。

你们知道下面这位是谁吗？



Gillian Lynne

她叫 Gillian Lynne，英国最有名的芭蕾舞女王，2018 年才去世。

她小时候是一个永远坐不住，不能集中注意力，学习成绩不佳，被老师和同学视为怪咖的小孩。她妈妈不得不带她去看医生。那是上个世纪 30 年代，距离“自闭症”的“发现”还有 10 年。

医生没有对 Gillian 做出任何诊断，只是打开了收音机，让她母亲在外面看着。她母亲看到的是一个跟着音乐翩翩起舞的女孩。医生对母亲说，孩子没什么问题，她只是位天生的舞者。

事情就是这样，因为某方面的欠缺就自卑自怜，自暴自弃的人，是找错了解决问题的方向，是拿自己最弱的马去跟人家最强的马比了。

你得要承认，有的人就是不善于表达，就是拙嘴笨舌。这很正常，就好像有人多动怎么也坐不住，有人逻辑思维能力差，有人空间想象能力弱，这都是人与人之间的差异。各人有各人的长处，各人也有各人的短板，你天天拿自己的短板跟别人比，能不自怜吗？

人无完人，扬长避短，才能知足不辱。

那么语言和表达能力弱的人怎么生存呢？是不是注定就要被伶牙俐齿的人蹂躏碾压？

当然不是。

这个世界又不是所有事都靠一张嘴。

既然表达能力弱，就要尽量回避口舌之争，避免进入需要争辩的环境。

比如在选择专业上，就不要去选那些对表达要求很高的专业。可以选一些实科，科学或者技术性工作。

还有在选择交往的朋友和对象上，要特别注意 ta 是经常使用语言上的优势压迫你，还是会耐心聆听，帮助你表达清楚？

你要找到你擅长的领域。艺术、写作、手工制作、编程写码、分析数据……不需要口头表达的生存技术太多了。等你在你擅长的领域做到专家的时候，根本不需要你说，就有人替你说。

你说不清楚的，有人替你补强，你说错的，有人替你圆，你没说出来的，有人心领神会帮你说。你如果能在一个领域成为泰斗，门下还不知有多少门徒弟子巴不得替老师传话呢。

总之，这个世界沉默寡言、惜字如金的人太多了。这种人自有这种人生经验和生存之道。

你要寻找的，不是让自己变成一个伶牙俐齿的人。当然在这方面做一些进修也没什么不好，但最重要的是，你要找到就算不能伶牙俐齿，也可以健康幸福活下去的方法。

编辑于 2022-06-08

<https://www.zhihu.com/answer/2317848626>

评论区：

Q：“即使不伶牙俐齿，也要找到幸福活下去的方法”看得真的要泪目了。寻找方法的过程真的很艰难，但是放弃寻找，封闭自己，甚至去轻生就会“轻松”很多。

但我想，那是一条极度懦弱、自私、傲慢的道路。（绝望就是一种傲慢）

前天我哭着祷告，我问祂：“为什么我要受到这么多伤害？”之后正巧翻到《罗马书》第7章，“我以为善的事反而不去做”是啊，人就是要在心里自己和自己打架，因为人类总会懦弱、自私，所以要不停的和这些“恶”打架。我以为善的事情不去做，以为恶的事反倒去做。

经常打败仗不是问题，放弃了打仗才是问题。但这份坚持实在是痛苦、令我战战兢兢，我深深的感受到人类有多么软弱、多么傲慢、多么自私……我为我自己感到羞愧，我深深的厌恶我自己。不行了，打完这些又哭了，谢谢答主的这个回答

A: 看看我新发的想法。

要笑着入睡。

Q: 他确实是软弱，他说了“被欺负时不敢反抗不敢回怼”、“等事情过去了才放马后炮，只能生闷气”、“每一次被人凌辱都会在我心里种下仇恨，越攒越多。旧仇未灭，新恨又起”

A: 从现在起，ta 就可以不软弱了。

Q: [赞同][赞同]唯有灵魂不朽。可是观看自己的灵魂，我什么也看不出来[大哭][大哭]

A: 是很美丽的样子

Q: 姐姐！你说话好动人！！

A: 事实如此

Q: 答主关注别人都不关注我

A: 最近一个想法一年以前，回答 0。

每个月认真回答 4 个问题，我关注你。

更新于 2023/11/22