

问题：在被别人伤害后，我们该怎么办？

第一步，采取必要手段，中止二次伤害的可能性。

这不是指跑去“干掉对方”、或者实施严厉报复，这更多的是指脱离接触，加强隔离措施，抬高对方继续重复同样行为的门槛。

该穿防弹衣穿防弹衣、该装防盗门装防盗门、该准备武器准备武器、该搬家搬家、该申请禁制令申请禁制令。

无论对方有意还是无意，先使同样的行为在物理上难以再现再说。

在你没有察觉之前造成的伤害，是对方的责任。

在你察觉之后因为你没有采取必要的措施而进一步造成的伤害，至少部分是你的责任。

尤其是，因为如果任其继续造成更深的伤害，你的愤恨必然会进一步的加深。不采取中止伤害的必要措施，不但是对自己安全的不负责任，也是在任由自己的仇恨增长，是对对方的不负责任。

为什么不先去解释和说服对方、与对方沟通？

先拉闸制动，本身就是一种沟通。

你没有采取任何行动阻止这件事的继续发生，仅仅用语言说“请不要再这样”，对方可能认为你是在撒娇、开玩笑也说不定。

不要表达没有附加行动的愿望。

为什么这里的中止措施仅仅包含被动防御？没有包含任何攻击性的措施？

因为到这个节点为止，你要考虑对方是无意识的行为或者是意外事故、误会的可能性。通过仅仅采取防御性的措施，你留下了沟通的余地。

的确，有一等蠢人会仅仅被你的防御措施激怒。如果对方是这样的人，你应该庆幸这么简单的就认出了ta是这种人。

道个歉，然后以后渐渐脱离。

因为这种不容人自我保护、连人家自我防御都会触怒ta的人，其实是不给别人留活路的。跟ta合作太深，将来损失的可能性更大。

如果是恋爱对象，记住了，这是一种高度有效的家暴倾向预兆。

---

第二步，尝试原谅。

注意，原谅不代表放弃任何意义上的合法利益追索，不要一再的重复“真的要原谅吗”“ta要是xxx、又xxx，这样你也能原谅吗”这种愚蠢的问题。

你可以追求一切法益，这与要不要力求原谅无关。

对方欠你多少违约金，一分不少、再加上追索成本继续追索。但是不要因为被伤害而想要在拿回这些正当赔偿后再捅一刀让对方“尝尝厉害”。

对方如果是犯下人命官司，那么你可以申请判处死刑，但是这不是出于仇恨的报复，而是在原谅的基础上不因此舍弃正常的正义。

这话说得够透彻了吗？

小孩子总是把原谅和“就当一切都没发生过”绑死在一起，然后为了不能接受“就当一切都没发生过”，于是一口咬死了“打死也不原谅”。

ta 们误以为原谅就是放弃追索权，其实这不过是一种自己的执念、一种逻辑病。

但是也要看清楚——尝试原谅。

原谅没那么容易，并不是硬逼着自己喊一句就算的。

说出来的时候，确保你自己已经想通了、确保那是真实的，不要自欺欺人、不要过于傲慢的高估自己的宽容能力。

因为虽然你是受害人，你也没有因此获得欺骗对方的权利。

---

第三步，将你因受伤害而产生的强烈驱动从报复欲中解放出来，投入到防止所有其他人再受类似的伤害中去。

这不是要你去拿大喇叭广播“大家都小心这个人、这个人是个凶手”——这是报复和折磨，同样是罪恶。

这是是指去书写教训、去思考应对方案，去以自己的例子为参考资料，去呼吁、去告诉、去说服。

指去为其他受害人提供支持、为其他未受害者提供教育、为其他可能受害者提供保护。

记住，把自己的强烈的情感冲动全部释放到“极力防止其他人再受类似的害”上去。

不要将这份痛苦向伤害你的人发泄，不要以之为“伤害权”的授权。

要将这位凶手自己也视为这件事的受害人——ta 要面对赔偿、徒刑，尤其是要面对伤害了你这样的人的事实，ta 失去的难道不够多吗？

而你尽力克制不去针对 ta，竭力将报复欲转移到关注如何防止再有其他人受类似的害的努力，自然会从事实上表达出“我会努力原谅你”的信息。

记不记得？——不要表达没有行动的意愿。

所以你要在想明白了、真的打算原谅之后做这一步。

这会带给对方最大的心灵安慰，同时也会让对方有最深的忏悔心。

这种出于“我竟然伤害了这样的人”的强烈内疚，是一种干净的痛苦，它既是惩罚，也是疗愈，因为它能最有力的封印犯错的人身上原本被执着的妄念。

你要记住，上天让你承受这种伤害，不可能只是为了给你作恶的特许的。

这伤害之所以落在你的身上，是为了让你去消灭这伤害本身的。

只有这样，人类才没有白白受到这损失，也没有因这损失而再受更多损失。

只有这样，你才能真正消灭这一祸患，因为你把它变成了对人类有净收益的东西。

这才是为什么这痛苦会放在你身上的原因，因为它被放在你身上而不是走其他路的人身上，是人类的幸运。

也因为你这样做了，在这件事里的所有人没有白白牺牲——包括那位实施伤害的人也会解脱。

这很不容易，但你应该知道，

这是对的。

编辑于 2022-08-31

<https://www.zhihu.com/answer/1864804256>



评论区：

Q: 很多时候对于本身年龄较小或者其他条件处于弱势的人来说，能够有效保护自己的选项非常少，即使尽全力也总是要遭到严重伤害，这样的话，他们应该怎么做比较好呢？

A: 向监护人求助。这里说的是成人

Q: 目前的情况下，很多未成年人是没有这个选项的。

A: 那么就只能尽快成长为成年人了。真这么选择，周围人自然会来保护的。

正常人有不能见义人受害的本能。

---

Q: 我觉得这个可能只适用于加害者是无心无意，需要被教育的那种。而并不太适用于那种天性内心歹毒，以伤害别人为乐的人……

A: 那种本质上是精神病人

Q: 我同意，但这种病人真的蛮多的，您建议该怎样对付呢

A: 诊断出来了就长期跟踪治疗

---

Q: 温柔的人从不报复，只是离开。是这样吗？ maybe.

---

Q: 表达意愿+行动，不高估自己的宽容，在原谅的基础上追索正常的正义。

将伤害转化成正确的牺牲

如何确立正确性？

将事件问题和当下解决方法阐明扩散（想到论文），告诉后人这有坑，如何避免踩坑，甚至如何填坑，这是为人类带来净收益。

---

Q: 有些痛苦是消灭不了的，消灭不了也无法消灭，所以我觉得“将有限的生命投入无限的为人类服务中去”很多时候是一种无意义。“拔一毛而损天下，不为也。”我忘了这话是不是这么说的了，但我现在就维持着这么一个可以说是淡漠的价值取向。（叹气）如果可以反驳我的话，请反驳我，我对此将相当感谢。

A: 什么痛苦？

这不是很高兴吗？

我写的全部的东西都是反驳

Q: 我指的是你原文里说的“伤害”，消灭给自己造成“伤害”的那个“伤害”。

我指的是将那个“伤害”背后的，导致这种伤害存在的东西消灭，这是不可能做到的。

A: 那个伤害你做不做都不可避免，缩起来照样是一刀，

你做反而可以解脱。

---

Q: 但是有些人不会反省，他们连这个自省的意识都没有。如果一个人会因为伤害了圣人而自责后悔，至少可以说他们良知未泯，但是这世上很多人没有良知。

A: 随 ta 们去。

ta 们如果不改，将来可怜的是 ta 们。

你想想，这样的人 ta 们也伤且没有悔意，ta 周围的人是不是傻瓜？

而 ta 周围的人还有几个会用这个方式来处理 ta 的伤害？

那是万劫不复的结局。

---

Q: 订阅

表达意愿+行动，不高估自己的宽容，在原谅的基础上追索正常的正义。

将伤害转化成正确的牺牲

如何确立正确性？

将事件问题和当下解决方法阐明扩散（想到论文），告诉后人这有坑，如何避免踩坑，甚至如何填坑，这是为人类带来净收益。

---

更新于 2023/9/15