

问题：如何对待抓着自己不放的人？

题目描述：人无完人，人不可能让所有人满意，有人不满意我们不一定是我们做错了，同样没有任何一个人可以做到说话做事时时刻刻滴水不漏，可是对方就是抓着你不放：包括但不限于造谣、诽谤、恶意针对、煽动情绪等，这种情况应该如何处理。

把 ta 当成是你的陪练。

你见过运动员训练吧？排球、乒乓球、羽毛球、甚至长跑这种个人竞技项目，都有陪练。

陪练的目的不是为了提高自己的成绩、参加比赛、拿奖牌，而是为了参赛选手的缘故。为了参赛选手在赛场上打败对手，他们就要在训练场上打败你。

《夺冠》里面演陪练的狠，和现实中比起来大概不到十分之一。

没有陪练，哪来最后的夺冠？

好吧，你可能不同意，因为抓着你不放的人是因为恨你的缘故。

是。但那又有什么关系呢？

主观没有这个意思，客观达到了这个效果啊。

不管是真的恨你，还是把你当作假想敌，不都是都要拼尽全力、毫不留情的打败你？搞不好后者比前者还要更狠，毕竟后者还有工资拿，前者全凭一腔热血。

实际的效果是一样的。

你因为这些打击、压迫、攻击，激起了斗志、磨练了技术、操练了品格、变成了打不死的小强，最终跑完了当跑的路，打完了当打的仗，有得胜的冠冕为你存留。

抓着你不放很多是号称“爱”你的人。

“人的仇敌就是自己家里的人”，这话是不错的。

谁真正整天抓着你不放？

不是那些杠精，很可能就是你的父母，孩子，配偶，跟你过从甚密的朋友、知己、闺蜜、同事。

他们才是你真的躲也躲不开、放也放不下的抓着你不放的人

是这些“冤家”天天在你耳边念、时不时 push 你的 button、在你精疲力尽的时候喋喋不休、他们的要求和期待你永远无法满足……

“爱”你的人才更有动机和动力抓着你不放不是吗？

再说，你以为只有你被别人抓着不放吗？

你何尝又不是抓着别人不放的人？

你不承认罢了。

但在对方的心里，又何尝不抱怨你的“爱”带给他们的烦恼？

但是，正如同他们是你的陪练一样，你也是他们的陪练。

所以你也不必太过自责。

每个人身边都有逃不过的人和事，重要的不是他们，是你。

你把他们看作敌人还是陪练？前者会让你陷入精神苦毒怨天尤人，后者会让你打起精神越战越勇。

做前者还是后者，选择权在你。

---

在所有的文学名著里面，《悲惨世界》值得一读再读。

你觉得《悲惨世界》最重要的角色是谁？

是冉阿让吗？

其实是冉阿让和沙威两个人。

没有沙威就没有冉阿让，没有冉阿让就没有沙威。

他们彼此成就，彼此塑造。

没有犹大就没有耶稣，没有魔戒就没有 Frodo，没有伏地魔就没有哈利波特。

成就英雄的其实是他们的敌人。

即便是爱你的人，也有以爱为名的“迫害”。有蓄意的伤害，也有正当的批评和规训，或者仅仅就是人与人之间的差异、误解、和冲突。

是这些让你不舒服的东西成就了你。

让一个人成全完备的，绝不可能是什么舒服的东西。

反过来也成立。让人舒服的东西，很少有能让人成长的。

不是说那些不好。只是说在使人成长这件事上功效甚微。

总之，被生活和“敌人”摔打的过程确实辛苦，但那里面孕育着幸福的可能性。

这幸福是从你的实力而来。

是你经过这一切之后真真实实茁壮的生命、那风吹不倒、雨淹不没、刀剑不摧的信念。是对世界和他人坚定不移的爱与盼望。是这些东西让你感到踏实和幸福，无论环境如何都不会夺去你的喜乐和满足。

---

编辑于 2021-10-26

<https://www.zhihu.com/answer/2010408474>

---

评论区：

Q: 答主所说的是自己相信（我个人相信她的信是经过其个人经历检验的和大样本观察而经验总结的）的“最好的状态”，它同时也是途径本身。类比于“没有通往真诚的道路，它即道路”。

不过，人各有别，世事多变，这种状态是否对于所有人？这种大样本基础的总结经验的“大”是否达到“全”？我不知道。谁能说它适用于全部人呢，我信任（说个程度，超过五成）Nell 姐，但我现在只能说她果敢。

A: 一个问题不是只有一个面向、一个视角、一个答案。不是一把钥匙开一把锁。要具体情况具体分析，也要兼听则明。道理是死的，人是活的。比如谚语，你说“未雨绸缪”和“杞人忧天”哪个对？对与不对，要看语境。

Q: 能否再具体讲讲不同语境。

A: 适用人倒不是问题，但适用语境确是要分辨。

举个具体的例子，看一下这两个问题：

<https://www.zhihu.com/answer/1741160034>（想办法离开）

<https://www.zhihu.com/answer/1979023515>（serve 他人）

第一个回答建议离开，第二个回答建议 serve。矛盾吗？第一个错了吗？第二个错了吗？

都不是。各人要分析自己的具体情况，按需服用。

---

Q: 一些想法：

可以感谢把苦难和试炼送来的上天，但真没必要感谢一些为了自己的利益、理所应当伤害他人的人。苦难本身不配上足够坚强的意志力、和支持你穿越黑暗的养分，那就是灭亡。举个极端的例子：那些刚出生就被扔进河里淹死的女婴是不是就要感谢那些淹死她们的人？

遇到这样的人，应该要远离。而一旦用上“感谢某某人”这个语境，那就会产生一种“情感上的依恋”。可以“不拒绝上天把这样的人送来”，就像打通关游戏一样，通关了也就是“把 ta 当做具备这样特质的陌生人”处理。如果还有额外的感情、也可以真实面对自己内心——作为人类、“爱 ta 人而无能为力”也是不可避免的、即便这为自己带来苦痛、也是当接纳的一种人生经历。这种“爱之苦痛”撑大了我们的心、让我们可以理解更多的人。但，别妄图去“改变、拯救”一个成年人，尊重 ta 对自己人生的选择权，别僭越。

另外，我们很难说是锻炼更有价值、还是休憩更有价值，需要找到一个平衡。就像一直锻炼肌肉而不休息，是会肌肉拉伤的。苦难在这个世界似乎并不稀缺，稀缺的是熬过苦难的坚韧意志、黑暗中投下的那束光、以及发现那束光的眼睛。

A: 这里有说这个：<https://www.zhihu.com/answer/1342564707>（感谢谁？）

“抓着不放”这个语境略有不同。

Q: 我们的想法貌似是一致的。

分歧只是因为输入的信息不一致，我看到提问者的具体描述——可是对方就是抓着你不放：包括但不限于造谣、诽谤、恶意针对、煽动情绪等，这种情况应该如何处理。

如果真是出于善意、为对方考虑、无意间造成的伤害，那这种摩擦是越亲近越难免。确认动机也不难，沟通——告诉对方自己感到很痛苦、受到了伤害、请对方停止。对方如果改变做法（一些长久的习惯可以明显地发现降低了频率、改不掉的会努力想办法不作用在你身上）、那就是无意的、并且 ta 爱你，如果依旧毫不在乎、理所当然地我行我素，那就要警惕了。

A: 修订了。

---

Q: 不知道心理学可不可以解决通货问题，如果不可以，那目前很多心理学的问题都不是自身学科中的问题，把自己框架在范畴内不是什么积极的态度

A: 其实心理学并不能用来解决心理问题。

---

更新于 2023/1/14