

问题：跟一群天天否定你，打击你的人一起生活，该怎么保持不生气，并且依然自信？

题目描述：跟公婆一起生活，做任何事情他们都觉得做得不对，应该按他们的那种方式来，包括带孩子教孩子任何事都喜欢指指点点，快崩溃了

你为什么要和这些人一起生活？

如果你能力不足，不得不一直和这些人一起生活，你应该首先增强你的能力，以便获得不必忍受这些的选择余地。

你有了这选择余地，而且这选择余地非常的明显，这个“明显的选择余地”本身就会无声的告知对方你并非可以轻易触犯的对象。

不需要你横眉立目，也不需要你夹枪带棒，也不需要学什么话术，更不需要学什么斗争妙招。

你可以轻易自己离家独立，父母就说话小声；你可以随便跳槽，老板自然客气三分；你可以轻松的换一个，这一个自然不敢放肆。

你越和颜悦色，对方越胆战心惊。

不怒而自威。

如果你没这选择余地，你是没有什么所谓巧妙的办法来解决这个问题的，也不要指望可以有什么巧妙的话术和委屈求全之道可以解决问题。

更不要幻想什么“手撕”“翻脸”可以叫对方“知道厉害”。

你只会自取其辱，因为早在别人侮辱你之前，你已经通过默许和接受自己的无能侮辱了自己，

谁叫你不学习，谁叫你不劳动，谁叫你好逸恶劳、四体不勤？谁叫你打退堂鼓？谁叫你贪、懒、馋？谁叫你乡愿？谁叫你侥幸？

人必自侮而人辱之。

你想躺赢，你就自己放弃了人格，你不但会招来 ta 人本能的轻蔑和训斥，你自己还会将种种正常的对待疑心生暗鬼的体会成含沙射影、指桑骂槐。

你只会永无宁日，而且不要妄想它会停止。

因为这个折磨的存在就是为了在根本上防止人类试图放弃努力而去反向学习适应委曲求全。

无论你委曲求全得多么有技巧，对方无意识的不断收紧和你自己心底里无法根除的抵抗意识最终都会让委曲求全最后走向破产。委曲求全只能是争取时间和机会的权益之策，最终靠的还是“明显的再选择权”。

努力是一种天定的义务，不努力的在客观世界的眼里就没资格做人——不管法律怎么规定、舆论怎么宣传，客观规律就是这么直白。

你没有这个“显而易见的再选择权”，你本来就不该有虚幻的安全感——不错，常人口中的“自信”本质上不过是成功构建的安全感错觉。

俗称自欺欺人。

---

评论区：

Q: 最令人绝望的是学生集体宿舍，而且没钱出去住

A: 那么就要接受随之而来的问题

Q: 白天都泡图书馆熬了过来

---

Q: 你问“你为什么要和这些人一起生活？”，那若回答是因为爱而不愿离开，或是因为有义务而不应该离开呢？

A: 爱对方的话不能让对方反复犯侮辱人的罪呀。侮辱的是你也不行

---

Q: 拉倒吧，父母否定你你就远走高飞，不要父母了？同学讽刺你你就转学？同事讽刺你你就离职？领导讽刺你就跳槽？

A: 对。

---

更新于 2023/9/5