作者：q9adg  
链接：https://zhuanlan.zhihu.com/p/498827667  
来源：知乎  
著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。

其实我大概知道你为什么愤怒。

因为事情没有你设想的那么顺利。

情况没有你设想的那么好。

你不舒服。

你迷茫。

你认为存在一个起码的基本水准，而这个基本水准没有达到。

而这些迷茫、恐惧、失望，都是因为这些基本水准没有被达到而造成的。

所以你想要报复、惩罚、打击、伤害这些让你失望的人。

这个反应很正常——或者，很平常、很日常、很顺理成章。

因为你自己就是这样被对待的——当别人认定你应该达到一个基本水准而你没有达到的时候，你就被责备、被惩罚、乃至被打击、被伤害。

所以为什么你不能将同样的法则用起来呢？为什么你就不可以划定一条及格线，然后惩罚和报复没有达到这根及格线而让你踏空、让你痛苦的人呢？

我不是没有道理可以讲给你听，真的，可以说得你无法辩驳的道理，我真的有，而且很多。

但是这对你没有用。

因为这对你而言，只是在用某种话术，逼迫你接受某种不公平的待遇。

你是说不过，但是说不过，你也不要接受。

你不要被欺负，更不要被欺负之后还要被欺骗不可以还手。

我明白。

我不劝你。

你其实不是不明白，不是不懂。

你只是需要休息一会儿。

你受伤了。

你歇一会儿吧。

不用担心。

你不是害怕。

你不是不相信。

你也不是没有勇气和热情。

更不是“没有道德水准”或者“不识大体”。

你只是累得很。

没事的，歇一会儿。

As long as it takes.

一切都会好起来的。

你只需要休息着等待。

休息吧，

做你喜欢做的事情。

跟你喜欢的人一起。

不必“愧疚”，或者“自责”。

那只是其它人在把ta们的焦虑往外推挤，无意间推到了你的身上。

静静等待，

不用挣扎，

事情会自己好起来，

你会浮在水面上，

不会沉下去。

放心