

在与人相处时一定要警惕这种人的精神控制，如果当你发现和一个人相处时，吃亏的一方总是你，而你又找不到理由反驳，请迅速离开那个人，因为这类人往往喜欢利用你的弱点，并且会准备一套相当完整的价值观来跟你讲道理。一方面即使你没有错，他也会不断贬低你，让你经常感到内疚。

另一方面，因为他的暗示和操控导致你的付出，让你自以为自己是心甘情愿的自发牺牲在沉没成本的效应里无法自拔，不愿离开，