当自己的内心认为遭受到或者即将遭受到他人的恶意时，平静会被打破。

初步的解决方案：

1. 思考这份恶意是否真实，是否是基于自己的猜想衍生出来的。
2. 当恶意是客观真实的，分析对方的动机，大部分的动机都和对方的利益相关。
3. 当对方的恶意不会损害自身的利益，无视，如果会损害自身利益，思考有没有止损的办法，没有办法的话只能吃亏，调整心态了。