

三个人一起C你的我被三个好朋友围攻一

<p>我被三个好朋友围攻：一个关于如何在群体压力下的自我防卫</p>

<p></p><p>记得那天

，和我一起去酒吧的三个人突然变得异常兴奋，他们开始不断地向我提起一些与我的生活不相关的话题，紧接着，我发现自己成了他们游戏的一部分。他们笑着说：“我们来C你看看，你能怎样应对！”这个词汇在当时听起来像是来自另一个世界，但它迅速让我意识到，这场聚会并不像看上去那么简单。</p><p>“C”这个字眼，其实是网络用语中的

“虐待”，但在这里，它被拿来形容一种让人感到尴尬、困惑甚至有时是痛苦的社交互动。我注意到，当人们一旦进入这种状态，他们就会放弃自己的判断能力，任由周围人的情绪波动而做出反应。这时候，即使是一些平日里开朗的人，也可能会变得无助和害怕。</p><p></p><p>回想起那个夜晚，当三个人轮流询问我的私事时，我感觉就像

是站在高温的烤箱中，无处遁形。他们的问题既不是尖锐又带刺，也不是轻松幽默，而是在这两者之间摇摆，不给人任何反击的机会。当你试图回答或转移话题时，却总是显得有些迟疑，那种感觉简直就是被迫跳舞，没有节奏，没有停歇。</p><p>为了保护自己免受这样的打击，我决定采取行动。在接下来的几分钟内，我学会了运用肢体语言（比如耸肩或者微笑）来暂停对话，让时间慢慢流逝，同时也为自己寻找了一些间隙逃脱。虽然这并非完美解决方案，但至少能够减少那种令人窒息感知到的压力。</p><p><p></p><p>最终，那个夜晚以我们四个人的笑声告终，我们共同享受了酒精带来的轻松，并且从此以后，我们约定好了每次聚会都要有一项活动规则——尊重彼此，不做对方感到不舒服的事情。而对于那些可能无法预见的情况，我学会了保持冷静，用心聆听，然后再决定是否参与进去。如果需要的话，就勇敢地表达自己的边界，因为只有这样，我们才能真正地彼此理解，相互尊重。</p><p>其实，在现实生活中，每一次社交场合都是如此微妙而复杂，只有通过不断学习和适应，可以更好地保护自己，不至于成为别人的“C”的目标。而对于那些想要学点什么的人们来说，这是一个很好的教训：即使是在欢乐的派对上，也要保持警惕，因为那里面隐藏着潜在的危险，以及我们必须学习如何应对它们的心理战场。</p><p></p><p>下载本文pdf文件</p><p>