

适度顺从别人的眼光,既不拔高,也不忽略,从容面对,坦荡一生。

——顾姚星

“走自己的路,让别人去说吧”,自信是开启成功大门的“金钥匙”。

——谭同政

自己的眼光最重要,做有意义的事,努力前行,定会

使自己笑得更灿烂。

——赵荷芬

每个人成长的路上都会收到不同的眼光,但终究做好自己才是最重要的。

——周哲

人生不是随随便便就能成功,坚持走适合自己的路,是成功的捷径。

——卢忠雁

## 接受自己,把握当下

记得小时候去理发店剪头发,每次剪完都会哭。印象最深的一次是剪了一个小丸子同款发型,被一旁的阿姨说像“老太婆”,当场就哭着回家了。现在想想,当时一起去剪头发的小伙伴还夸我这个发型可爱,可那时却纠结于阿姨的话而闷闷不乐。成长的路上,我好像总是习惯于从别人那里寻求认同感。

从小到大我都是大人和老师眼中的“乖孩子”,小的时候爷爷、奶奶、外婆都告诉我“要乖”“要听话”,上小学、初中的时候老师也因为我“乖”而表扬我。渐渐地,我很难准确表达出自己的内心想法,别人的一个眼光、一句话,就能让我陷入情绪的“低谷”。

随着人生阅历的增加,我也逐渐意识到,我常常是被自己虚构出来的

## 不要害怕被讨厌

我们这一生,会经历很多事情;我们会得到很多,同时失去很多;有时候我们会羡慕别人,也容易受别人引导,从而去做出一些突破自己的事情。当我们过分在意别人对自己的评价与看法时,就活在了别人的眼里。请记住,每一个人都拥有“不在乎别人看法”的权利。

一切烦恼都源自人际关系。人如果独立生活在宇宙之中,不与人交流,眼中只有星河,心中只有万千宇宙浩瀚,恐怕不会有所谓的孤独与烦恼。

我们从小到大,接受的教育只有“你要如何学会与人相处”,却从来没有告诉过你“要学会有被讨厌的勇气”。很多时候,为了融入一个团体,人们会选择伪装自己、改变自己,一步一步妥协放弃自己的特色。因此,部门聚

## 摘下假面,奔向自我

脸上布满油彩的小丑永远在微笑,可卸下厚厚的妆容,下垂的嘴角与睁不开的眼睛始终显示疲惫;穿着塑身衣的人们一直保持着优美的体态,但夜深人静,脱去束缚,终于让四肢百骸彻底放松……

几乎人人都在喊累,可几乎人人又都在伪装。想要在别人眼中树立一个优秀的形象,这本无可厚非,但时时刻刻紧绷神经,好像犯下了一个错误就会天崩地裂又着实夸张,可悲的是,内卷时代,这样的事情变得寻常又寻常。

他人的眼光有时候确实会成为前进的动力,善意的目光包含着鼓励与鞭策,而嘲讽轻贱的目光或许又能激发潜能,为了争气不断进步。若是把握好度确实能够将其看作一盏灯,朝着既定目标稳步向前;可过于在意,活得战战兢兢,那也未免对自己太苛刻。

寒山与拾得两位大师有一段对话特别有意思。

寒山问曰:“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我,该

概念所束缚,有些看似放不下的事情,不过是自己无意义的纠结罢了。考试的时候、和别人想法有分歧的时候、在大家面前发表言论的时候……我常常因为担心“别人看待自己的眼光”而徒增压力,而当我试着从“别人的眼光”慢慢地剥离出来,关注自身的时候,我反而没有那么焦虑和不安了。

放弃从别人那里寻求一种虚幻的认同感,也是成长中的一道关卡。人是群居动物,想法或许与周围人暂时不同,但总归会去不由自主寻找想法相同的群体来肯定自己。然而外界的反馈应该成为我们提高自己的机会,而不是成为我们自我否定的原因。

接受自己,把握当下,专注在自己的路上,每一步努力走得稳稳当当。

王丹丽

餐,你明明觉得无聊,却还是假装欣然前往;同事讲解设计方案,你有不同意见,为了不得罪人,选择沉默不语;朋友追剧、聊八卦,你虽然不喜欢,却依然热切地附和评价。逐渐地,我们习惯戴着面具生活,害怕不合群,害怕被讨厌,八面玲珑成了最好的褒义词。唯有敢于“被讨厌”,才能真正面对人生。

人们喜欢追求一种优越感,但最终会成为难自己。当看到别人领先自己时,会下意识地想去追赶,其本质还是担心自己在别人眼里的样子,却忽视了本来的模样。然而每个人都是自己人生的主角,没必要被他人所束缚,做自己就很好,为什么要活在别人的世界里,找不到自己呢?比起总向外看,也请记得把目光转向自己,学会走好自己的路。

陆佳琪

## 走出别人的眼光

你是不是曾经因为“别人的眼光”而自卑,总是显得闷闷不乐。但有时候,其实那些眼光并不重要,也不正确。

“他人的目光”只是一种臆想,真正重要的是“看待自己的眼光”。做正确的事,可能只有一个人在坚持,但一个人也应该这样做。走出别人的眼光,活出精彩的自己。

周绮婷



## 我走出了别人的眼光

叔本华说,人性一个最特别的弱点,就是在意别人如何看待自己。从小到大,我们有多少次因为“别人的眼光”而自卑;又有多少次因为“别人的眼光”而陷入自我否定。

“别人的眼光”仿佛一直在我的生活中,从学生时代一直到步入社会。因为小失误而没有考到满分,担心同学们会不会因此嘲笑自己学习不好;画画的基础很差,美术课的时候迟迟不敢下笔,就怕美术老师会嫌画得难看;高考失利拒绝社交,总觉得亲戚朋友同学会说点什么……长大后,依旧带着“别人的眼光”步入社会。即使方案早已写好,也迟迟不敢给到上级;项目汇报时,总担心同事会评头论足……不过好在偶然的一刻,我走出了“别人的眼光”。

众所周知,一个项目组内出多个方案是再正常不过的事情,作为初入职场的菜鸟,想到要硬着头皮跟组内的前辈比稿就一身冷汗。当然大家私下也会讨论各自的提案内容,听到很多前辈都是“换汤不换药”的老掉牙方案,而自己的创新方案虽然更适合公司以及整个项目,却显得有些格格不入,害怕同事们会不会私下进行“这个小姑娘的方案不落地”“还是太年轻啊,想什么就写什么”“领导就喜欢以前的方案,看她这个到时候怎么汇报”诸如此类的讨论。最终,老板批评了那些老掉牙的方案,鼓励我跟进整个方案的落地。那一刻,突然发现,原来我们应该坚持做正确的事,而不是做事情的正确形式。从此以后,每次有新的想法、新的创意点,我都第一时间分享出来,即使被驳回也没有关系,那就大方地跟前辈讨教经验。

回过头想想小时候那些“别人的眼光”,就算没有满分,99分也很棒啦;画画基础差又怎样,创新力想象力还是很富有的;高考失利就更没什么了,人生才刚刚开始!

须柳青

## 跳舞吧,像没人欣赏一样

“跳舞吧,就像没有人欣赏一样;唱歌吧,就像没有人聆听一样;工作吧,就像不需要金钱一样;生活吧,就像今天是末日一样。”这是出自艾佛列德·德索萨诗歌中的话。

寓言故事《谁该骑这头驴》充分说明:“别人的眼光”就是一个陷阱,老头和孙子不骑驴有人说他们傻,老头骑说你不爱护孙子、孙子骑说你不顺老人、都骑说你虐待动物。别人的评判不过是站在他们生活经验、价值观、立场上的一种判断,这些判断或者不对、或者不适合你,甚至只不过是他们茶余饭后随意谈起的一句话而已。过度在意“别人的眼光”,会分散你的注意力、转移你的目标、削弱你的冲劲。

“七一”勋章获得者黄文秀,就是抛弃了别人眼中的光鲜大城市,回到自己的家乡。她曾这样说:“是家乡养育了我,我就应该学成归来,回报家乡;是祖国培养了我,我就到祖国最急需的地方,做最急难险重的工作。”她有自己的选择,不为别人的眼光所累,不为艰苦环境所困。

今天的我们,无论工作生活中,不在乎虚名、不在乎无谓的评价,才会防止陷入“内卷”,我们可以先就业后择业、可以人到中年报一个舞蹈班、可以骑自行车上班……抛却顾虑,自信又从容地展现自己时,会拥有小心翼翼所无法企及的美。

王小满

## 我的人生我做主

前两天妻子染了个头发,还得意地一甩头发,然后问我好看么?我稍沉吟了一下,她就直接说:“算了,不用你说,反正我觉得挺好看的。”

这让我想起了听到过的一段话:“寻求别人的认可,这种事就是一个无底洞,是填不满的。人世间最可贵的事情,就是做你自己,如果连你自己都做不成功的话,那就表示你自己也没有什么可取之处了。”

刚毕业加入工作时,不仅领导给我安排活,同事也会给我“安排”活,其实不是分内的事情,但因为是新人只能接下来。久而久之,他们成了习惯,好像将一些工作交予我是应该的事情。有一次我身体不舒服拒绝了同事的要求,同事当场拉下了脸,瞪了我一眼走了。结果后来知道这个同事去和领导打小报告,说我工作不认真、摆架子之类。渐渐地,我明白如果为了得到别人认可,而不断低声下气地讨好别人,结果往往不尽如人意。

但总有一些时刻让我们意识到:我们的价值并不会因为他人的认可而增值,也不会因为他人的不认可而丧失。我一直有点外貌焦虑,直到剪了一次失败的头发,顶着一颗丑丑的头,突然很自在。别人的眼光是无法管控的,我们只需要为自己而活。

周志轩