

渴望得到他人的认可？



几乎所有人都希望得到他人的认可，这种强烈的渴求，是一个人成长的动力，让一个人能够在艰难中站起来，活出生命的精彩。从这个角度上来看，对他人认可的渴求，确实是一个好东西。

但从另外一个角度来看，它可就不这么好了。

为什么呢？

当你很希望能得到他人认可，**很多时候**却无论如何都得不到，你的心里就会产生一种巨大的失落感，有的人能将这种失落感转化为自己前进的动力，但有的人却承受不住这种失落。

我们为什么得不到他人认可，那是因为，他人的认可，来自于他人的衡量标准，而这种标准不一定适合每一个人，况且，有时也很不稳定。

你发朋友圈是不是沉迷于被别人点赞？发一条状态之后，做什么事情都心不在焉。每隔几分钟看看手机，如果有很多人点赞或留言，会忍不住窃喜，成就感满满；如果没人点赞或只有寥寥可数的几个人，就好像遭到极大的挫败，心想是不是我发的东西很无趣，为什么没有人喜欢？

你是不是在工作岗位上安守本分，心里却非常在意领导的评价？如果工作成果被领导夸奖，心里暗暗高兴得上天，成就感满满；如果努力没有被看见，便打不起精神，或者忿忿不平，觉得老板有眼无珠。

每个人都希望自己的努力和才华被人欣赏，那会给我们带来极大的满足感。但是，如果太过在意别人的看法，喜怒哀乐完全受外界影响——当被认可时意气风发，不被认可时悲伤失落，觉得自己一文不值——那就出问题了。

这不仅意味着情绪完全受外界的牵制，更重要的是，你失去了坚持自己的内心的需要与定力。你总是依靠别人的喜好行事，无法坚定地按自己想要的方式生活。

而另一些人，他们心中自有衡量的天平，他们愿意倾听别人的意见，更会坚守自己的标准，不在乎别人的嘲笑批评。

为什么有的人能如此自信笃定，而有的人却像柔弱的小草随风飘倒？

一个残酷的真相是，那些到处寻求别人认可的人，是因为自己打心底对自己心存怀疑。

几条建议会对应付这场挑战有些帮助：

1. 允许自己每天浪费一点时间，做些无用的事，**发发呆**也挺好；
2. 尝试着对别人说：“对不起，这件事超出了我的能力。”
3. 告诉你最亲近的人，如果你丧失了现在这一切，你会有多么惶恐无助；
4. 故意在餐厅里**出个丑**，或者K歌时点一首无法胜任的歌，学会适应别人的嘲笑；
5. 学习一门你并不擅长的乐器或运动，享受一开始**手忙脚乱**的过程；
6. 通过有氧运动来放松自己，熟悉自己的肌肉从紧绷到松弛的感觉；
7. 给很久不见的朋友**写个信**，告诉他/她你想他/她了。