

渴望得到他人认同

自己没有强大的能量去坚定地认同自己和喜爱自己，会非常受外界影响，而基于外界建立起的自信心是非常脆弱的，得到认同就有自信，得不到认同就自卑，我们等于是把掌控自己的权利交到了别人手上。

我们渴望被认可，有认可的欲求才会做出对应的事，如果做完了没有得到认可，容易心生埋怨、委屈，甚至怨恨。凡事尽心就好，做自己的事，问心无愧便好，别人的所谓褒贬其实可以尽量忽略。为自己而做。

想起杨天真曾经说的自己的经历，当她把所有时间都花在自己身上后，她就开始了自己开挂的人生。所做的一切工作都不考虑自己的回报是否值得，只考虑是否对我自己的能力是否有用。

做一个认可他人价值，包容他人，更认可自己价值的人。

课题分离

“课题分离”：在人际交往中，我们区分开哪些是自己的课题，哪些是别人的课题，从而只关注自己的课题，不去干涉别人的课题。杨绛先生说：“把自己还给自己，把别人还给别人，让花成花，让树成树”这个世界上只有三件事，我的事，你的事，上天的事。

如何辨别自己的人生课题

一件事情的动机、目标和归因都能回到自己身上，那它就是你的人生课题。在这个判断体系下，其实大部分的人生课题都可以在“他人课题”和“自我课题”之间转换。例如，一件事如果动机是“为了自己的xxx”而不是“让别人羡慕xxx”，课题的转换可以对事情有更深刻的剖析。