

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):[数据部落](#) 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

你随便批评，反正老子不听

原创：咪蒙 咪蒙 2017-03-21



(viv1姑娘 作品)

“学会评价自己，是我们人生中极其重要的功课。”

一个现代人的典型场景就是：

发个朋友圈，说，“我才不在乎别人的看法呢”，然后就默默等着有人点赞。

我们就是这么口是心非。

很多时候，我们明明就在等着别人评价嘛。

比如，剪完头发，就等着大家发现。一旦有人说“不适合你哎”，或者“还是你以前的发型好看，现在好丑”，就会觉得五雷轰顶、自信坍塌，好想死。

比如，失恋了、失业了、创业失败了，感觉全世界都在嘲笑自己。

叔本华说过，人性一个最特别的弱点就是，在意别人如何看待自己。这个弱点，就是人性中最大的自卑。

怎么才能做到不那么在意别人的看法呢？

比如像我这样，之前被那么多人喷，还活得好好的，每天吃麻辣烫还加两颗卤蛋，死不要脸。

其实，想要内心强大，就要重塑自己的思维方式。



不要太把自己当回事

我之前提过，去年七八月，我几乎每天都被骂上微博热搜，精神压力挺大的——连小龙虾都有点吃不下了，你们懂的，事态真的很严重了。

当时真的觉得自己特别委屈。

那时候，我读了《正见》上的一段话，就释然了。

这本书上说，一切情绪都源于自私，它们都与执着于自我有关。

这叫“我执”。

“我执”是一种自我纵容，认为自己的生命比其他人的，都更艰难，更悲哀。

佛学书非常高雅，翻译成白话文就是：

别太把自己当回事。你没有你想象得那么惨烈，那么无辜。

这完全骂醒我了。

顿时觉得自己之前真特么矫情。

很多时候，我们总是放大自己的委屈，放大自己的失败。

比如考研考砸了，不敢出去见人，觉得同学、朋友、亲戚们24小时都在关注这件事，谈论这件事。

其实，人家也很忙的好吗，有那么多人需要亲自嘲笑，拨给你的时间，不会超过5分钟好吗。

美国教授马克·鲍尔莱因说了一句话，值得反复背诵：

“一个人成熟的标志之一就是，明白每天发生在自己身上的99%的事情，对于别人而言，根本毫无意义”。

相信我，懂得这个道理，获益终身。

比如出糗的时候，本来极度尴尬呢，只要想想“谁特么认识我呀”、“谁特么在意我呀”，瞬间就能治愈。



不要不把自己当回事

很多人之所以特别在意外人的评价，就是因为——我们所受的教育，从来不教我们，如何评价自我。

我们已经习惯于活在别人的评价体系中。

父母怎么看待我们；老师怎么看待我们；同学和朋友怎么看待我们——这构成了我们对自我的认知。

事实上我们也曾经有自我评定的。

比如，每学期末要写自我鉴定，但我们写的都是“热爱劳动，热爱集体”之类的，都是学校要求的，老师爱看的，完全不说人话。

我们甚至不由自主地去讨好父母，讨好老师，讨好别人。

一旦父母对我们有任何负面评价，我们就会深感恐慌。

因为我们只知道如何做一个满足父母期待的人，不知道如何做满足自己期待的人。

我们甚至都不知道自己喜欢什么，期待什么。

这太可怕了。

学会评价自己，是我们人生中极其重要的功课。

就像我，就深知自己就是新垣结衣·瘦·优雅·纯洁·咪蒙。

你想成为什么样的人？——这就是理想中的自己。

明确这个目标，不断去靠近。

至于在这个过程中，别人叽叽歪歪叨逼叨，去他妈的。

是时候讴歌我们家胡歌了。

30岁的时候，当所有演员都在争夺影视资源的时候，他跑去演话剧了。

别人都觉得他疯了，他完蛋了。

他毫不在乎。

磨炼好演技之后，2015年，凭借《伪装者》、《琅琊榜》两部作品完全登顶，帅呆了好吗。

这时候，当所有大导演邀约他加盟大电影时，别人都以为他会趁着热度，在电影圈发力，结果他选择了去美国深造。

他真的是中国人当中少有的，明白自己要什么，然后坚定去做的人。

03



你要有钱，你要有爱

知乎上有人问，“你是什么时候开始不在乎别人的看法的？”

有个匿名网友的回答是：“有钱且有爱之后，主要还是第一点。”

蛮精辟的。

钱和爱，是人类安全感的两大基石。

有了这两样，你就比较容易内心强大，很难被别人的看法所动摇。

首先，你拥有一定的挣钱能力，你就会拥有足够的自信。

很简单，马云爸爸会自卑吗？

他会在乎我的看法吗？——马云爸爸，快来打我的脸，大声告诉我，你！在！乎！我！

其次，你有稳定的关系，亲情、爱情、友情，这会带来强大的归属感，会让你感受到自己被依赖、被需要，你会很有存在感，你会明白自己不可替代。

就像柴静在《看见》里说的，人世间的悲欢，就是由身边的几个人决定的。

之前有个记者采访我蛮长时间，开始她有点不懂，为什么我可以坦然面对争议，我告诉她，自从去年七八月密集看书之后，我就想通了。

她觉得，这种问题，应该不仅仅是看书就能解决的吧。

等她采访完我周围的所有人，她就说，你没发现吗，你这么不在乎别人被喷，是因为你周围的人真的很挺你。

我的家人、同事和朋友，形成了一个很牢固的关系网，把我罩在里面。

所以我会觉得，外界的误解，跟我无关。

如果你问，怎么做到这一点呢？

亲情我们很难左右，友情和爱情我们可以自主选择呀。

一定要选择三观相投的人。

那种你说什么，他都觉得你在炫耀；你做什么，他都觉得你在装逼的人——就不要跟他们交往啊。

不拉黑他们，难道留着添堵吗？

这世界变得很快，很多事我们都无法确定。

我们唯一能确定的就是，不管你做什么，都一定会有人骂你。

毛姆老师就说过了：

我二十几岁的时候，批评家说我野蛮；

三十几岁的时候，他们说我轻浮；

四十几岁的时候，他们说我愤世嫉俗；

五十几岁的时候，他们说我能干；

现在我六十几岁了，他们说我浅薄。

七十几岁呢？应该是无欲无求吧。

毛姆老师这么深刻，还是被骂了一辈子，我们这些芸芸众生，被骂一骂，有什么关系。

我们唯一能做的，就是把注意力省下来，放在我们最在意的事情上——做爱做的事，睡想睡的人。

最后，跟大家分享网上的一句话，我超爱的。

“大部分时候，如果有人对你指指点点，他们基本上都是错的。”

本文编辑：杨艺

实习生：杜丽

长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID：mimeng7