

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 否则通过率极低)

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

## 终其一生, 我只想取悦一个人

原创: 咪蒙 咪蒙 2016-09-19



(唐小花作品)

“你所有的不快乐都来自于比较。”

原来有那么多人讨厌自己啊。

最近我写了《“我曾经想过去死”》、《“我爱的人得了抑郁症”》，很多粉丝留言讲述自己的经历，都提到了非常不喜欢自己，想放弃自己，不想做自己了。

这种感受我懂。

我也曾经非常讨厌自己。讨厌到想变成其他任何一个人。

我花了很长时间，才真正喜欢自己的。

对自己从厌恶到认可，这其中有方法吗？其实是有的。

01



### 先搞清楚你是谁

这不是说你叫什么名字。

首先，你的优点是什么？建议大家专门抽时间去想这个问题。

没有人是一无是处的。

可能你认为人类的优点就只能是长得漂亮、赚钱多。哦漏，善于倾听、人缘很好、做饭一级棒、很会打游戏……这些都是优点，尤其是在我看来，做饭一级棒，比长得漂亮和赚钱多更高级好吗？

看到自己的优点，学会欣赏自己的优点，你就舍不得全面讨厌自己了。

**其次，你擅长什么，喜欢什么，想成为什么样的人，这些问题要先想明白。**

想明白了，你才能选专业、找工作、找对象、生孩子……以及做其他一切事，才能避免你做了自己完全不擅长的事，导致无端的自我厌弃。

花时间去观察你自己。比如小时候看网文，我以为自己会喜欢霸道总裁，但谈了恋爱，我观察自己才发现，如果我说中午想去吃凉皮和肉夹馍，对方说不，我立马就会生气。这才发现我自己才是霸道总裁，我就是攻，我就喜欢无条件迁就我的忠犬受。

知道自己喜欢和适合什么，谈恋爱就会比较准确，不会因为总是找一些不适合自己的人，多次失恋，反而归罪于自己。

比如胡歌就一直没想明白，最适合他的人，其实是我。没关系，谁没有走过一些弯路呢？

## 02



### 不要拿自己的短板去比别人的长板

以前我在所有美女面前都自惭形秽，觉得自己简直是低等动物。

人家比我高、比我瘦、比我胸大、比我腰细……哦漏，腰这种东西，我从小到大就没有过。

后来我发现了自己的优点，我有趣啊，我看书多啊，我文章写得好啊，我更会吹牛逼啊，于是我就坦然了，优点这种东西，有一两个就可以了，也得给其他人类生存空间嘛。

所以现在每次蒯仔和西门大嫂这种超级大美女来找我玩，我都完全不自卑，跟她们相谈甚欢。

看着蒯仔白到发光的皮肤、2米2的大长腿、完美的胸腰臀比例；看着西门大嫂精致耐看的五官、甜美到炸裂的笑容、文艺范儿气质，我想的是，虽然你们很美，但我有我的长板啊。

我一口气能吃5盒小龙虾，你们行吗。

我吃的时候油溅得到处都是，我眼睛都不眨一下，你们行吗。

小龙虾掉地上我还能捡起来接着吃，你们行吗。

所以你们也看出我的长板了，那就是吃得多、脏乱差以及脸皮厚。

**当你明白自己的优点之后，就会真诚地欣赏以及学习别人的优点了。**

我喜欢我自己，同时也庆幸身边有蒯仔和西门大嫂这种美好的存在。

## 03



### 跟自己做朋友，而不是做恋人

很多人可能会说，我很努力地去爱自己啊，但我还是不开心。

也许你爱自己的方法错了。

柏邦妮写过一篇关于抑郁症的文章，里面就说，以前她和自己的关系，更像情侣，“特别亲密，也非常脆弱，很容易对自己有过高的期许和强烈的欣赏，但是稍稍有一点风浪，就特别容易对自己失望。这是一种自恋式的关系。”

通过心理咨询，她学到了更健康的爱自己的方式，那就是，你成为自己的好朋友。

遇到挫折和不顺的时候，体谅自己，相信自己已经尽力了。

她说，这种关系是更加稳定、更加可靠的。

**爱自己最好的方式，就是你怎么对待你的好朋友的，就怎么对待自己。**

朋友做了错事，你会让他滚吗？你不会，你会鼓励他，没事的，下次注意就好。

朋友爱错了人，你会让他去死吗？你不会，你会说，这不是你的错，你值得更好的人。

朋友说别人都比我厉害，你会说“是呀，你就是个垃圾”吗？你不会，你会举例说明他有很多很多优点，一点也不

比别人差。

**我们常常对自己充满了挑剔，甚至充满了敌意。**

我们总是对自己说：连这个都考不过，你就是个废物！长得这么丑，你有什么脸活在世界上？一个月才赚几千块，你弱爆了.....

不要当自己的差评师，你没那么糟。

## 04



### 接受不能改变的事

青春期的时候，我为自己的身高而深深自卑。

经过很多年的努力，花了很多力气，耗费了很多心血，然后，我就习惯了。

我甚至开始欢脱地享受自己的矮了。

我特么身高150了不起啊。

其实就是因为我明白了，不能改变的事，纠结也没有用啊。我痛苦、我难过、我大哭，就能长高5厘米吗？不能啊。

既然不能，我就把精力花在其他能改变的事情上啊。

还有很多人会埋怨自己的出身，为什么我家这么穷，为什么我不是官二代，为什么我不是王思聪？

从投胎这件事上来说，就没有所谓的公平。

还有，如果谁告诉你世界是绝对公平的，你就赶紧报警。

他这是诈骗好吗。

你不能改变你的出身，但你可以改变你的命运啊。比如马天宇出身在农村，但是因为他很努力，珍惜每一个机会，现在他就是一线男星啊。

你不能改变你的身高，但你可以改变你的胖瘦啊。比如我，我不就改变了我的胖瘦了吗，我越来越胖，这就是典型的天道酬勤啊。

## 05



### 只做讨好自己的事

**徐静蕾前段时间就在微博上说，“为什么我们要被教育做一个讨人喜欢的姑娘，而不是一个被自己喜欢的人”。**

她就真的在践行这句话。

作为知名演员、大导演，她迷上了做手工包包。就是一针一线缝的那种包包哦。

她玩得也是挺开的。

她去泰国买手工材料，带着30多公斤的珠子、软陶树脂等材料过海关，被安检人员拦下来盘问，他们以为她是倒买倒卖的小摊小贩。

以前觉得徐静蕾是文艺女神，高不可攀，但因为这件事，我觉得她好萌啊。

是啊，还有什么比讨好自己的更重要？

反正我就是个自私的人，凡事最高判断标准就是：让自己爽。

至于那些让自己不开心的、甚至痛苦的事，就果断拒绝、果断远离啊。

**其实我们终其一生，没有多少事是非做不可的。**

以前大家觉得绝对要做的事，比如结婚、比如生孩子，现在都知道这些也可以不做。

所以，你不喜欢的专业、不喜欢的工作、不喜欢的人，只要确定了是真不喜欢，就换一个啊。

**虽然我一直喜欢打鸡血，鼓励大家要努力、要上进，但是如果你努力的时候很痛苦，说明你不喜欢手头的事，那**

也可以停下来，重新去思考方向。

不要那么在意别人。不要那么在意世俗的评价标准。

**奥勒留在《沉思录》里就说，每个人爱自己都超过爱所有其他人，但他重视别人关于他自己的意见，却更甚于重视自己关于自己的意见。**

是啊，这不是很奇怪吗。

别人的价值判断哪有你的价值判断重要？

相信自己，不要迷失自己——如果你的初心就是当一名花痴，那就好好地去花痴嘛。

**其实，自卑心也是一种好胜心。**

**你所有的不快乐都来自于比较。**

你要是真的无所谓，就不会自卑了。

**还是听王尔德大爷的吧，爱自己才是终身浪漫的开始。**

PS：昨天的头条，《咪蒙问咪蒙：被骂是什么体验》，我收到2万多条留言，都是给我表白的。我的天啊，我感觉透支了我一生被表扬的配额啊啊啊。很多留言我存下来了，每次偷懒拿出来反复看。

再PS：很多同学说，想给我打赏，想为我做点什么。其实这些都不用，你们给我点赞就好了。因为我助理安迪和黄小污威胁我，每篇文章点赞过万我才能吃小龙虾。她们太霸权了，不说了，我想哭。

---

长按指纹  
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID：mimeng7