

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

## 你越讨厌我，我笑得越大声

原创：咪蒙 [咪蒙](#) 2018-05-30



第1235篇文章

插画师 / 猪坚强

咪蒙

前两天我又上微博热搜了。

我还以为是小学的时候拾金不昧的事，被大家知道了。

哎，没想到，又是被骂上热搜的。

怎么说呢，我内心毫无波澜，甚至有点想吃烤冷面。

总有人问我，为什么同时被几万人骂，还无所谓爱谁谁呢。

大概是因为我耳聋超级自信吧。

说真的，每次有人骂我。  
我想的就是，天啊，他好可怜哦。  
他既不能喜欢我，也不能学习我，他都不知道自己错过了什么.....  
我到底怎么做到这么自信，这么不要脸的？  
今天我就来告诉你们真正有用的方法。



首先我要告诉你，其实你不是不自信。

**只是你的自信，是有条件的。**

有人夸你了，考试考好了，被帅哥表白了.....你就觉得自己厉害到爆炸；  
而一件小事搞砸了，稍微被批评一下，你就立马丧到不行，觉得自己烂成一坨屎。

**在心理学上，这就叫做条件自信。**

**条件自信是依赖于外界的。**

然而外界不可控，所以这种自信会特别动荡、特别摇摇晃晃。

**跟条件自信完全不同的，是核心自信。**

核心自信是什么？

是一种“我很好”的感觉。

是对自己的无条件信任。

是不依赖于外界、不依赖于他人，根植于内心的强大信念。

**心理学家武志红说，核心自信的诞生，是个人成长中的超级里程碑。**

**有了它，我们才真正地长大。**

核心自信就像地基，没有这个地基，随便一阵风就能把我们吹跑；

但我们有了这个坚固的地基，台风、龙卷风、梅超风.....都不会对我们产生很大的影响，最多搞乱我们的发型。  
发现了吧，只要你拥有核心自信，你就可以永远发自内心地热爱自己，不在乎别人的评价，去他大爷的爱谁谁。  
那种感觉比狂吃了5份炸鸡，10碗冰淇淋都不长胖，还！要！爽！



你是不是觉得，一定要变瘦了，变高了，有钱了，才能很自信很自信。

完。全。不。是。

你只要这么想，你的自信就还是有条件的。

**而核心自信，是不需要任何条件支撑的。**

真正有核心自信的人，他们对自己的评价非常稳定。

他们像相信自己会吃饭、会呼吸、会打嗝、会放屁一样，相信自己的存在价值。

而这个价值，不需要任何论证。

**其实，我们还有一个误区，我们觉得，一个特别自信的人，一定是完美、全能、强大到可以搞定一切事的。**

完。全。不。是。

**追求完美，不仅不会通向自信，还会摧毁你的自信。**

可是，很多人都下意识地要求自己完美和全能。

**他们认为自己所有优点，都是理所应当的；**

**所有缺点，都是不可饶恕罪该万死的。**

他们总是这样评价自己：

我虽然成绩好，但我长得不好看啊；

我虽然业务能力很强，但我不会社交啊；

我虽然很会社交，但我不会吃辣椒啊.....

潜台词就是，我们希望自己成绩好、长得好看、业务能力强、擅长社交、能吃一斤辣椒，胸部d罩杯，腿还有5米长.....

我们对自己的要求是不是太扯了？

很多时候，我们还想垄断所有的夸奖。

**别人因为某个优点被夸奖的时候，我们压力就会很大。**

**希望自己也马上拥有这个优点，然后也被夸奖。**还要被夸得更狠、夸得直击灵魂。

哪怕我们跟闺蜜逛街，她被售货员夸了一句漂亮，我们都觉得天崩地裂，恨不得现在就去整容、美白、隆胸、抽脂、重新投胎.....一条龙！

**一定要记住，追求完美、追求全能，这本身就是错的。**

想想就知道了，成功的人都不完美，乔布斯完美吗？周星驰完美吗？咪蒙完美吗？（用我自己举例不太好，因为我是完美的）

好啦开玩笑，我是想说：

**自信就是在认知上，接受自己不完美。**

## 3.

看到这里，你一定很急切了，想抓住我的衣领，把我提起来，摇晃着我瘦了14斤的胖身体.....说：

5分钟之内，告诉我变得自信的方法！！！！

好的。

这两个超好用的方法，可以让你慢慢变自信。

**第一，每天晚上睡觉前，夸自己3次。**

不需要是什么惊天动地的大事。

比如，今天，你特别热情地和新同事打了招呼。你敢主动破冰了，棒！

比如，今天，你的方案做得又快又好。业务能力又进步了呢，棒！

比如，今天，你买到了整个菜市场最大最粗的黄瓜，用它来敷你的大胖脸，刚刚好。统筹能力、判断力、执行力，妈耶，都提高了呢，棒！

千万不要以为我是随便说说，这是心理学上特别有名的疗法。

**第二，任何时候，都把自己当朋友。**

通常，我们对朋友的容错率特别高，对自己的容错率特别低。

朋友做错了事，我们会觉得还好呀，没关系啊，下次你再做好，不就行了。

我们自己做错了事，就把自己往死里骂。

有人会说，这不是严于律己宽以待人，这不是美德吗。

**不，黄执中说，这恰恰是世界上最傲慢的一句话。**

**严于律己宽以待人，意思就是，别人都不配跟我们使用同样的标准。别人可以做不到，但我们必须做到。**

所以，我们转换思维，像对朋友一样，对待自己吧。

有什么缺点，不要苛责自己。

出了错，从善意的角度去理解自己。

当我们自责的时候，想象一下，如果这是你的朋友，出现了同样的情况，你会怪他吗？你会讨厌他吗？你会让他去死吗？

如果不会，那我们是不是也可以包容自己。  
现在开始，我们来调整对待自己的方式吧。  
你怎么跟朋友说话，就怎么跟自己说话。

**最后，我们来做一个练习题：**

回顾最近发生的一件让你自责的事，试试从朋友的角度，来重新评价自己。  
在评论区告诉我。  
我们一起看看，结果是不是不一样了？

---

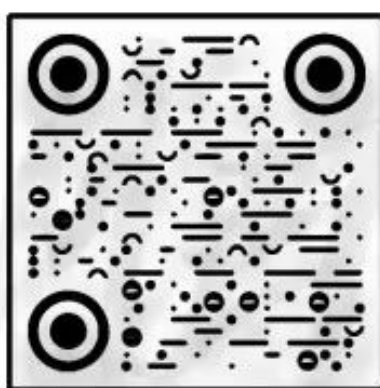
## PS /

我明天还会接着告诉你们，建立核心自信的方法哟。  
至少价值1000万哟！  
超级管用的哟！  
预感到，你们会一而再再而三地爱上我了.....

## BY /

本文编辑：任小葱 罗可可 意晴  
版式：上上

THANK YOU FOR



YOUR KIND ATTENTION

关注这个号的你可以说是很优秀了

除了你的点赞，我不在意任何评判

