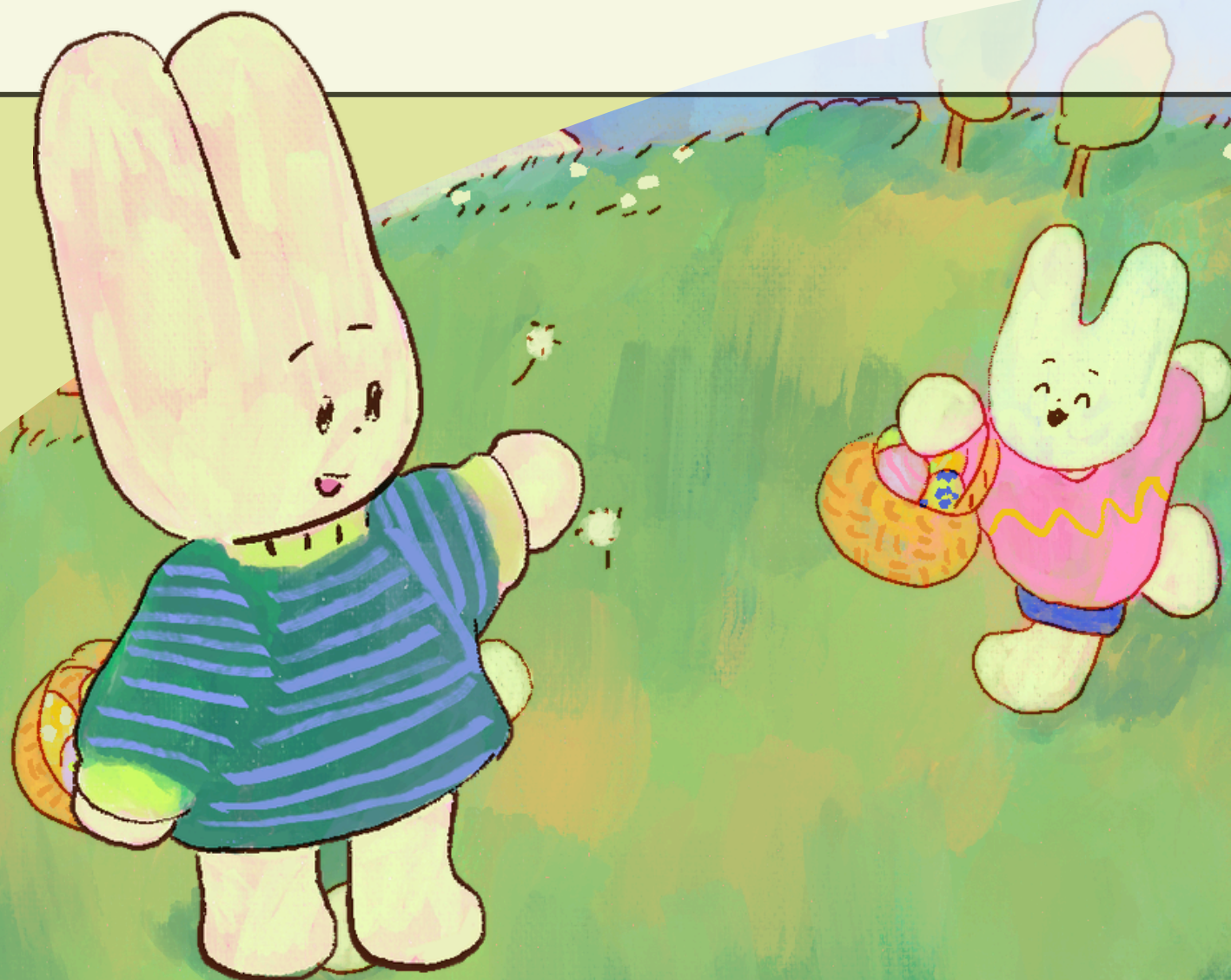


在意別人的眼光，
是成長的必經之路嗎？



為什麼我們總是在意別人眼光？

自我認同感
降低

自信心不足

害怕表現
自我設限

過度在意
他人眼光



要怎麼練習放下這些多餘的在意？

① 覺察自己在意的時刻

第一步不是逼自己「不在意」，而是先發現「我又在意了」。

例如：

- 發文時不停檢查有沒有人按讚
- 聽到別人講一句話就腦補一堆
- 拒絕別人的要求卻覺得愧疚

只要你能察覺這一刻，就是改變的開始。覺察越多，就越能掌控反應，而不是被情緒牽著走。

2 問自己「真的這麼重要嗎？」

當你發現自己在意別人看法時，可以問問自己：

- 他們真的那麼在乎我嗎？
- 這件事對未來有影響嗎？
- 就算不被認同，我能接受嗎？

你會發現，多半只是自己想太多。別人早就忘了，反而是自己放不下。

3

練習做小小的「不討好」挑戰

想少在意，就要練習一點點「不討好」。不是故意唱反調，而是讓自己習慣：不迎合也沒事。

例如：

- 有空但不想出門，就說「我今天想休息」
- 不想被推銷，直接禮貌拒絕
- 討論時，說出自己的真實想法

一開始會不習慣，但你會發現，不迎合或拒絕，世界也不會崩塌。

4

專注在自己認同的價值上

當你不清楚自己重視什麼，就容易被別人影響。
所以問問自己：

- 什麼對我重要？
- 我想過什麼樣的生活？
- 我在意的是自己的感受，還是別人的眼光？

當你越清楚自己的價值，別人的意見就越難動搖你。

因為你的選擇，有自己的意義。

5 培養支持你的正向人際圈

人際環境會影響你怎麼看自己。

如果身邊充滿批評，很難不在意；但靠近支持你的人，你會更自在做自己。

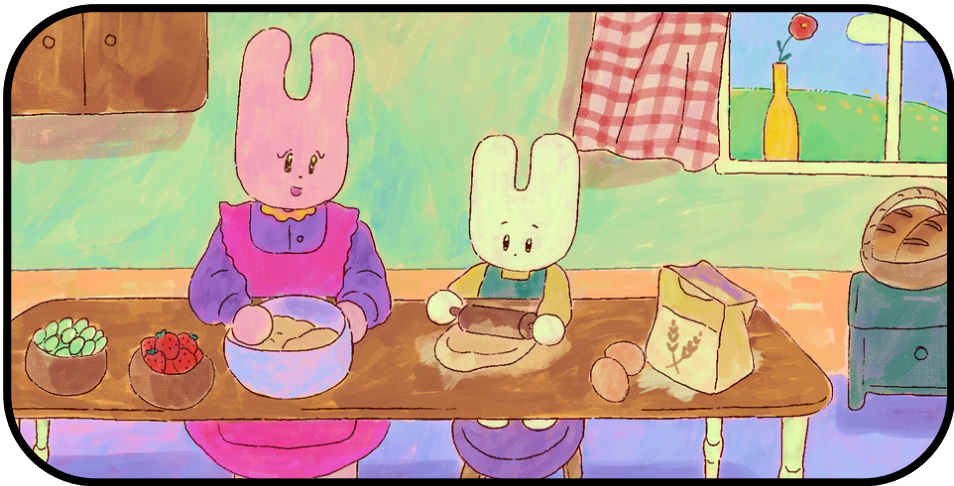
所以試著：

- 靠近讓你舒服的朋友
- 遠離讓你不被接納的關係
- 多和志同道合的人交流，累積正向回饋

好的環境，能讓你更少依賴他人的評價。



學會放過自己，也才能更自在的活



適度在意他人眼光是正常的，它能幫助我們維持良好的人際關係，也能促使我們成長，重點是不要被綁架。記住，真正的自在，不是不在意，而是就算在意，也能堅定做自己。

