

好累、好忙...為什麼我總是那麼在乎別人的看法？！

撰文 / 曹 筵

常會想起當時花了好幾天時間完成的期末報告，被老師完全否定的感受...

其實記不得老師當時說了甚麼，耳邊嗡嗡的聲音，不開心、不甘心全在內心奔騰著：「你根本沒有看見我的努力！」、「這內容很好玩，你根本不知道，就把它否決了！」好想把這些話大聲說出來，更希望自己可以有機會說說設計理念，但我一點力氣也沒有，覺得老師否定了我的報告，否定了我的努力，更否定了我這個學生。

但同時，我又想著：「不行，如果我現在跟老師說出我內心的想法，他一定會覺得我狡辯、不承認錯誤，一定會覺得我是個不受教的壞學生！」於是，我默默地接受了老師說的：「再重寫一遍吧！」最後，我仍然完成了這份報告，壓抑著內心的掙扎，卻也影響了對自己的信心...

這不是第一次了，我發現自己總是很難說出心裡話、很難安心而自然地做自己...我常在內心吶喊著：「好累、好忙...為什麼我總是那麼在乎別人的看法？！」

可能因為...

諮商心理師蘇絢慧曾在「你過的，是誰的人生——如實長出生命力量的五種鍛鍊」一書中提出五個可能讓我們難以做自己的原因。

你也和我有一樣的困擾嗎？讓我們一起看看，有沒有寫出我們的故事？

你，從未是你

從小，被教導著「你還不夠好，你應該還要…」這樣的期許不停在成長過程中出現，一直以來我們總在等待有人能告訴自己「嘿，你已經夠好了！」這樣的等待，讓我們難以安心，因為我們依賴著其他人來告訴我們，這樣做有沒有符合他的期望？是不是做對了？

時間久了，我也真的不知道，怎樣才是真正的我...

缺少自我認同及自信

可能，在你以往的生命歷程中，總是生活在具有強烈控制欲的人身邊，想控制你的行為、決定，不允許你有自己的感覺、想法，而你視他為強者，依靠著他生存，同時，他也吸走了你的力量，讓你覺得，自己是脆弱的、無法承擔任何事。

總是看自己為不好

「你好醜」、「你好笨」、「你什麼都做不好」

是否曾有一段歲月，你的一切總是被否定，這些否定讓你好痛苦，但為了讓自己不要那麼痛苦，你選擇認同這些批評，同時也將這些，當作成長的養分、進步的方向，即使你的內心，早已千瘡百孔。

你真的相信自己，一點價值也沒有...

氾濫的自責與罪惡感

會不會是生命中某個你很在意的人，總將自己的憤怒、不如意怪罪於你，你

從未疑惑「咦？這件事是我造成的嗎？」已習慣將他的責難一肩扛起，對於他所說的「這都是你的錯」深信不疑。

強烈害怕被拒絕及排除

「如果不乖乖聽話，我就把你丟掉」你是這樣長大的孩子嗎？大人總習慣以拋棄作為威脅，你必須壓抑自己，表現出他們想要的樣子，你早就學到「你要成為他想要的樣子，而不能真實表現自己」。

我可以怎麼做...

一直以來，總是關心別人的看法、擔心別人眼光的我們，「做自己」真是件不容易的事。因為做自己，可能要面對獨樹一格的孤獨，或與眾不同的寂寞，但就像英國劇作家王爾德所說的：「Be yourself, everyone else is already taken.」讓我們一起試著勇敢地為自己發聲吧！

我是誰？-找回「我自己」

一直以來，我們都太在乎別人、希望能達到他們的標準，「我是誰？」已有些陌生。因此，把自己找回來，是我們要做的第一項功課。

試著回答我是怎樣的人？我想要甚麼？我的限制是甚麼？把關注的眼光回到自己身上，正視、關心一下自己的需要吧！

你是你，我是我-人我界線

人我界線，是我們允許他人涉入自己的程度，適當的人我界線，會讓「自我」保有獨立空間，能讓她好好發展、看見自己的模樣。當他人跨入自己的界線中，想要將他的東西丟過來時，透過溝通，我們清楚區分，把他該負的責任還給他。

我喜歡我自己-自我悅納與照顧

以往，我們可能都習慣聽他人的建議、以他人的標準來調整自己，現在，我們要試著長出自己的力量，給予自己養分。偶爾，我們可能會遭受別人的批評，難受地想要躲起來，請記得「他們的批評，不會否定你整個人」，當我們足夠了解自己，欣賞自己的天賦，同時，也能接受自己的限制，每一個人，都是獨一無二的，我們必有自己的天賦與價值，當別人告訴你「你還不夠時」，請記得告訴自己在這件事上「我已經夠好了」。

長期以來，我們已經很習慣將眼光放在他人身上，要我們將眼光收回到自己，並非一蹴可幾。但現在，我們已經知道可能的成因，也學習到如何跨出第一步，就讓我們一起試試看，在人生的舞台上，自信地展現最美好的自己吧！

參考書目

蘇絢慧(2016)。你過的，是誰的人生—如實長出生命力量的五種鍛鍊。台北：究竟出版社。

蘇絢慧(2015)。七天自我心理學，找回原本美好的你。台北：究竟出版社。