

别人的眼光 没资格打败你

成为自己想成为的，别成为他们所希望的。

文长长 作品



成长本来就是一条孤独的路，
没有同伴，
没有感同身受，
反而还会有各种猛兽。

别人的眼光 没资格打败你

文长长 作品



图书在版编目(CIP)数据

别人的眼光没资格打败你 / 文长长著. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5158-2267-9

I. ①别… II. ①文… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第069760号

别人的眼光没资格打败你

作 者: 文长长
责任编辑: 于建廷 臧赞杰
策 划: 刘 吉
封面设计: 末末美书
内文设计: 季 群
插 画: 何文通
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京中科印刷有限公司
版 次: 2018年6月第1版
印 次: 2018年6月第1次印刷
开 本: 880mm×1230mm 1/32
字 数: 180千字
印 张: 9.75
书 号: ISBN 978-7-5158-2267-9
定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

你在乎别人的眼光吗？

成长就像蒙着眼睛开公交，每个乘客都指给你不同的方向。你希望得到别人的指点，却又不喜欢别人对你指指点点。

成长犹如成事，每一个想成事的人，难免会被嘲笑，被看扁，有人会说“你这样想，是不对的”，有人会说“你那样做，是不对的”。不是你真的想错了，也不是你真的做错了，只是有人不理解你的想法，或不喜欢你的做法。

你何必在乎别人的眼光呢？

如果一直被人理解，被人喜欢，那得普通成什么样子啊！

只有弱者才特别在乎别人怎么看自己，你得修炼一颗坚强的心，不畏闲言恶语，冲破“他人就是地狱”的羁绊，微笑直面生活。

文长长

原名文琳琳，畅销书作家，“十点读书”签约作者，文章被“人民日报”等数十家主流媒体微信公众号大量转发，已出版畅销书《我哪懂什么坚持，全靠死撑》。



出版人：徐 潜

责任编辑：于建廷 臧赞杰

策 划：刘 吉

封面插图：何文通

封面设计：MM末末美书
QQ:3218619296



有一次，我偷懒没更新文章，把个人微信号放到后台，配上文字：今天晚上和读者们聊天，有什么想说的，有什么想问的都可以发过来，尽我所能，知无不言。

发问的人很多，大多数人的问题集中在人际关系上，主要表现为：长得不好看，被人议论怎么办；努力学习，被同学嘲讽称为学霸，感觉被排挤，内心很难受；由于某些原因，被同学或同事在背后议论，心里很不舒服；打算改变自己，着手做一件事，在还没开始的时候就被泼冷水说“你不可能成功的”，很郁闷，很不甘心。

这其中，有一个女生的留言让我印象很深刻。她在读大三，正在准备司法考试，然后每天早上很早起来去图书馆复习考试，

每天晚上基本也是在图书馆待到十点才回来，跟室友们相处的时间越来越少，感觉错过了很多事。她们吃饭的时候不再喊她一起，出去逛街的时候也不喊她。时常，对于她们聊天的话题，她感觉自己参与不进去，更感觉到她们在有意排挤她，营造一种“你就是好学生，就你爱学习”的鄙视感。她一边努力复习考试，一边被宿舍这种人际关系弄得很憋屈，她很疑惑：有意地想去讨好室友，甚至一门心思地想着积极上进是不是错了。

这种被孤立感，我也经历过，所以我特别能明白她当时的心情，也真的特别害怕她因为受不了这种孤独感而想着为了合群去讨好室友，放弃自己心里的计划和目标，乃至否定自己的努力，当时我很直接地跟她回了一句：别人的眼光没资格打败你。

别人对你的态度并没有那么重要，你没必要因为别人的一句话或一个眼神，就怀疑自己甚至否定自己的任何积极努力。



我曾经真的是一个特别在意别人眼光的人，而且是不分青红皂白，只要有人说我不好，我第一反应就是觉得自己一定是哪里不够好的那种。从不思考那个说我不够好的人说得到底对不对，从不去想对方是信口胡说，还是真的发现了我的问题。

我曾有过一段特别不好的恋爱经历，在我表达出很介意男

友跟他的女性朋友们走得太近之后，他的红颜知己指着我的鼻子骂：“究竟是一个长得多么丑的女孩子，才会这么没自信！”听到他红颜知己说完这番话后，我的前任一句话都没说，没有替我澄清，更没有替我说话。

当时我真的挺自卑的，哪怕被人欺负到家了，也依旧不敢吭一声，甚至还对着镜子看自己，一遍遍地在心里嘀咕：“我真的长得很丑吗？我是不是不配被爱啊？”可能是因为我的前任太懦弱，在自己的女朋友被欺负时不敢吭一声，也可能是当时的我真的挺差劲的，反正这件事对我的影响挺大的。

在很长一段时间里，我竟相信了那个女生的话，觉得自己长得不好看，而且还不聪明。我变得越发地不自信，我觉得自己不值得被爱，因为我长得丑。我变得患得患失且极度地没有安全感，我害怕见他的一切朋友，怕被人说我不够好配不上他，我更变得特别讨厌别人跟我开类似“你怎么这么没有安全感”“你怎么这么自卑”的玩笑，因为我真的没有安全感，我真的自卑，很容易把别人的只言片语当真。

当然，这段感情最终是以失败告终了，而我带着“你怎么这么丑，这么不自信”的阴影走了很久。在那之后，我拼命地想着把自己变得更好看，从内到外，从减肥到看书，注意点滴行为举止，培养气质。

我背负这段不自信的过去很久，不敢爱人，甚至被爱时，还会不断怀疑：这么差的自己有什么值得被喜欢的？



过了好几年，我才慢慢变得好一点儿。

有一次，我跟好朋友聊天，无意间提到了这件事，我特别认真地跟朋友说：“你知道吗，我现在还会偷偷去看那个女生的微博，还会在心里跟她暗自较劲，因为当初她指着鼻子说的那句‘究竟是一个长得多么丑的女孩子，才会这么没自信’，真的伤到了我，让我觉得自己好差劲。”

在听我讲完和她的这段故事之后，朋友特别心疼地对我说：“你这么好，又聪明又漂亮，情商高能力强，肯定值得被爱啊，为什么会那么傻地觉得自己不值得被人爱呢？当初我们都觉得那个男生配不上你，幸亏最后没在一起，而且那个女生从头到尾都不是什么好姑娘，抢自己闺蜜的男朋友，人品又差，名声又不好，你为什么要那么傻地相信她随随便便说的一句话啊？”

我的朋友去她微博翻出她的照片，当着我的面说：“我真的没觉得她比你好看。”可能真的隔了很久，我多少有了点底气和信心，再看她的照片时，竟然发现她也只是一个很普通的女生，而我并不是她随口说的那么差。

多年来的自卑感，终于顷刻消散了。我觉得自己真的可笑，别人随随便便说的一句话，让我自我否定了这么多年，真不值。自己真的是太傻太天真了。

朋友一直跟我强调：“在大多数人眼中，你很优秀，而且聪明漂亮，很多男生、女生都是喜欢你的。你值得被人爱，你可以拥有一份百分之百完整的爱，你要相信你自己，不要因为别人随便的一句话、一个眼神就否定自己，她们说的很有可能是错的。”

这几年，我基本是靠好朋友们的鼓励，才由一个自卑没有安全感的姑娘，变成现在脸皮超厚自称“老娘”的女汉子，这一路上，我越来越体会到：你要相信自己对事物的判断，相信自己深思熟虑后的每一个决定，更重要的是相信自己。



当我们与社会交手越久，就越发明白这世上并不是所有的东西都可以以好坏来分。人们对你的评价、看法或者是对你说的话，都是基于一定的前提，很可能会特别主观，甚至很多时候他们对你的态度是充满偏见的。

那位“红颜知己”当时随随便便说的一句话，估计也只是因为我抢了她的暧昧对象而口不择言地说了一句“恶毒话”，其

中的真假程度，有没有基于事实，根本不得而知。倘若你真的如我一般相信他们说的那些鬼话，那就真的掉进了自己人生的陷阱。

我们不能过分在意别人对我们的看法，更不能让别人对我们的看法影响我们的行为，那样的话，我们就活成了他们想要的样子。可我们凭什么要活成他们喜欢的样子，凭什么要让他们通过一句话、一个眼神就对我们的“改造”得逞，凭什么要被他们打败？

这一路走来，我没少被各种人用眼光打量。我也曾像最开始提到的那个读者一样，因为积极地去图书馆看书学习被人孤立，甚至在没有早课的上午，我照常早上七点半起来，尽可能动作很轻，却依旧被室友故意找茬说：“你天天起这么早去图书馆学习，都吵到我们睡觉了。”发现这招对我没用之后，她们干脆拉拢我说：“别那么早去图书馆，反正也是看各种文学书，对你以后发展并不会有多大用，干脆跟我们一起睡觉吧。”

我这个人挺“不识好歹”的，坚持要做的事就一定要做，所以没少被孤立。起初看到别人都是成群结队的，我一个人坐那边吃饭挺丢脸的，感觉自己像是一个没有朋友的怪人。后来看到室友一起做一些事时主动把我排除在外，我的内心也是很难过的，年轻的姑娘嘛，肯定都是喜欢跟亲近的朋友在一起的。

我曾在一次次孤独或一人吃饭的时候想过，我要不要变得稍微合群一点，跟她们做朋友，不要那么格格不入地努力着，我也真的尝试过，但每次赖床睡觉的感觉并不舒服，而是觉得自己在颓废，在浪费光阴。

当时我只是一个十八岁的姑娘，真的会在这种纠结憋屈的情绪中不知所措，后来我跟我的一个朋友讲了这个感受，当时她就跟我说：“当大家都处于一团泥沼中不断下陷的时候，他们不会对过往的人说这种感觉多么的不好。相反，为了让自己颓废得心安理得一点儿，他们会用各种方法劝你一起下陷，通过言语上的劝说、眼神上的鄙视或者各种别的方法拉你一起。这个时候，你更要坚持自己，你想变得更优秀，就要远离那些消耗你的人”。

后来，我坚持我的特立独行，我看了很多别人眼中所谓的“杂书”，在我写文章的过程中派上了大用场；我早早地习惯了独处，锻炼了独立思考问题的能力，更重要的是，我没有浪费我的大学时光。通过四年的时间，我让自己变成了另外一种人，拥有了另外一种不同的人生。



别人对我们的消耗，不仅仅出现在宿舍中，还频繁出现在

学习、工作乃至更纷繁的生活中。他们通常会用言行举止暗示你“你这种做法不对”“你不会成功的”来打击你的积极性，拉着你一起变成平庸的人。

说句特别冷漠的话，撇去拼命努力的一小部分人，我们身边有很多人都是很懒惰且没有目标的。这类人自己不思上进还特不希望别人也变得更好，原因很简单，你变得更好会打破他们原有的生活秩序，会刺痛他们已经接近麻木的“心”，会让他们变得不那么开心，所以他们会想尽一切办法将你那颗充满斗志的心打败。

你要做的就是，坚定自己的信念。只要是你真正下定决心做的事，就坚持做下去，不要因为别人的一言一行、一举一动而去怀疑自己。世界上最不会欺骗你的人是你自己，你要听从自己的内心，而不是别人所谓的“建议”“劝说”。

在我最开始努力写文章的时候，身边有很多人劝我放弃，包括我的爸爸。他曾说“家里从没有人靠写文章写出什么前途来，你也根本不可能，甭浪费时间了，还不如好好看几本专业书”；我身边的同学和朋友也大多会说“你肯定写不出什么来的，也只是写着玩玩而已”；甚至在我写作进行得还算顺利的时候，我曾经最好的朋友，公然出来酸我说“不就是能写几篇文章吗？我也能写得这么好，只不过我没写罢了”。

在我写了几篇还算有点热度的文章，被各大平台转发后，依然还有人骂我，对我进行人身攻击。我的憋屈和孤独无人诉说，身边的朋友全都不懂我，我不知道跟家人说什么，唯有抱着手机蹲在楼梯走道上哭着跟“思想聚焦”的吴老师说：“我好难过，我什么都没做错，为什么有人要骂我啊？！”

那些天，我难过且害怕地把微博所有的提醒都关了。后来，我爸爸知道了这件事，他还一直劝我：“要不咱就别写了，写文章还会被人骂，为什么还要继续写呢？！”

回首这一路，我身边很多人用各种看得见看不见的怀疑眼光打量着我，想要阻止我；家里人保守，怕我耽误学习；关系好点的朋友，出于嫉妒或者各种原因不想我走得太快；同学们也特别不甘心：凭什么我们一起学习四年，只有你能走这种狗屎运？

起初，我会因为各种言语攻击而伤心难过，后来看多了那种穿着“我是为了你好”糖衣的毒药，我突然明白：成长本来就是一条孤独的路，没有同伴，没有感同身受，反而还会有各种猛兽，别人不希望我变得更好，我不可以遂了他们的意。

我付出了那么多的努力，我坚持了那么久，因为我不想像他们那样甘于平庸。他们不够格成为我的对手，哪怕有一天我输了，我也要正大光明、心甘情愿地输在战场上，输给那个与我相匹敌的对手，而不是输给旁观者。

目——录

1-54

Part 1 希望有翻脸的底气

- 比你厉害的人，其实比你拼命多了……2
- 别让你的人生只剩一项技能……7
- 对呀，我就是运气好……13
- 总有人会令你相信，坚持还有意义……18
- 听说你很羡慕我……25
- 希望有翻脸的底气……35
- 强大到一定程度时，你才有机会说了算……41
- 相信自己，你会变得更好……47

55-112

Part 2 没多少人会记得你曾出过丑

- 我感觉自己好没有存在感……56
- 没多少人会记得你曾出过丑……62
- 彻底化解自卑，只有一个做法……69
- 努力改变，是为了取悦自己……75

哭着吃过饭的人，是能够走下去的……81
别怕你的生活是一团糟……89
始终一个人，有那么可怕吗……98
你长得没人家好看，凭啥不肯努力……106

113-184

Part 3 你没有对不起任何人

我不支持你，但我会陪着你……114
回家，哪需要什么理由……126
我变成了会惹你哭的大人……132
你没有对不起任何人……143
很多事，熬过去了才敢告诉他们……150
深夜，哭和想家都得忍着……156
你的善良，自有天相……164
我这么努力，就是想和你做一辈子的朋友……172
人一辈子，无非是一路的失去……178

185-238

Part 4 我曾手忙脚乱地爱过你

喜欢你在前，理由在后……186
被爱不是因为完美，是因为勇气……192
因为爱你，所以自卑……198
这种样子不好看……204
我只想跟相处不累的人谈恋爱……209
我曾手忙脚乱地爱过你……215

你总要学会说“再见”……225

最好的爱，是彼此有各自的生活……232

239-294

Part 5 你得时刻做好应对生活的准备

生活让你感觉到不舒服了吗……240

变得很厉害，你才能被需要……248

我哪敢倒下，身后空无一人……255

不要总觉得别人的成功是侥幸……261

有件重要的小事，叫沟通……266

我就是要过自己想要的生活……273

人生需要做一些无用的事……281

你得时刻做好应对生活的准备……288