

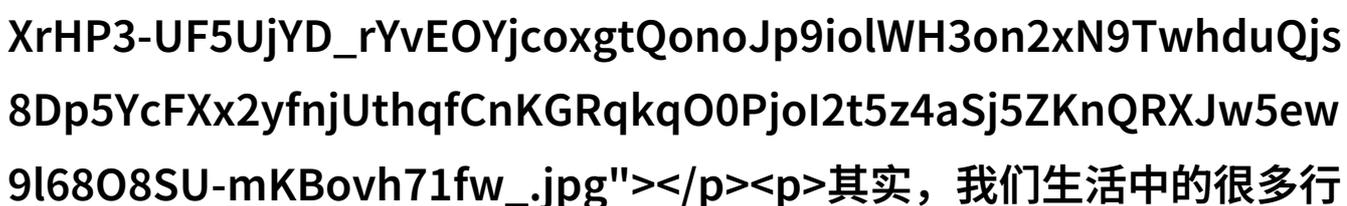
# 压在阳台玻璃上做给别人看0我是不是有

我是不是有点过头了？记得那次聚会，朋友们都在谈论他们的新年目标。我听着听着就有些不自在地感觉到了一种压力。因为我一直觉得自己好像总是在做一些事情，压在阳台玻璃上做给别人看0。



比如说，我会去健身房跑步，然后在社交媒体上发几张照片，让大家看到我的努力。但当真诚的好友们问起我的动机时，我却发现自己竟然无法直视他们。我开始怀疑，这一切都是为了别人的赞扬还是真的为了自己的健康？

有时候，我甚至会故意放松一点，比如选择去散步而非跑步，那样的人群中也许能找到一丝真正的乐趣和交流，而不是单纯地表演给周围的人看。但每当我准备好了新的“表演”，恐惧就会油然而生——如果没有这个“展示”是否还有价值？



其实，我们生活中的很多行为，都可能带有一份或多份表现欲。我们想被看见、被认可、被爱。在这个过程中，我们有时会忘记最重要的是如何感受到内心的满足与幸福，而不是外界的评价。

所以，这个春天，我决定改变一下策略。我不会再像以前那样，把一切都展现在阳台玻璃上做给别人看0了。而是试着更加真实地生活，即使这意味着我可能不能以最完美的方式展示给我周围人的样子。



通过减少对他人的关注点，我希望能够更好地了解自己，找到那种无需任何旁观者的快乐。那是一个深刻且充满挑战的事业，但正是我需要的一条路。

alternate" download="418016-压在阳台玻璃上做给别人看0我是不是有点过头了.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>