

<p>热点主题 84</p>	<p>他人评价，真的重要吗 (@浙江宣传 2024.11.15)</p>
<p>热点背景</p>	<p>你是不是也常常“活在他人评价里”？总因为别人的一句话而闷闷不乐，思前想后一整天；多年前在同学面前出的“糗”，回想起来依旧会尴尬地抠出“三室一厅”；旅行后想发朋友圈分享美图，因为害怕收到意料之外的评价，在点“发布”时又收回了手……</p>
<p>出题方向</p>	<p>他人评价，你怎么看？</p>
<p>应用领域</p>	<p>人文</p>
<p>问题/表现</p>	<p>随着沟通越来越便捷，他人的评价无孔不入，甚至已成为生活中难以避免的事情。点开社交媒体，“那咋了文学”“逃离评价体系”“永远不要活在他人评价里”等话题时常会冲上热搜，引发网友共鸣。</p>
<p> <input type="checkbox"/>现状分析 <input checked="" type="checkbox"/>影响分析 <input type="checkbox"/>原因分析 </p>	<p>[积极]他人的评价是我们认识自己的一面“镜子”。虚心听取他人的评价，即便是不好的评价，有时也有助于认识自己，及时调整行为。所谓“忠言逆耳利于行”便是这个道理。而大众的评价取向，像“三十而立”“人生三大喜事”等约定俗成的说法，一定程度上指引着我们成长的方向。</p> <p>[消极]过度在意他人评价可能引人走入误区。其造成的心理负担和伤害，从“三人成虎”“众口铄金”“恶语伤人六月寒”“人言可畏”“积毁销骨”等成语或俗语中可见一斑。</p> <p>——①习惯讨好、失去自我。有的人为了避免与人发生冲突或受冷落，常选择戴上“面具”社交，习惯性去有求必应、迎合讨好，于是渐渐失去自我。这类人在职场中往往背负着“老好人”“软柿子”等标签，把真实情绪压抑在心底，即便内心不情愿，有时也不懂得拒绝，用委屈自我来迁就他人。</p> <p>——②配得感低、精神内耗。一些很在意他人看法的人，往往配得感较低。人际关系中，他们常常不自觉地跟人“较量”，读书时比成绩、上班了比收入，小时候比家境、长大了比婚姻。这样的心态，让人每天都如履薄冰，反复自我怀疑，陷入“我不好、我不配”的内耗。</p>
<p> <input type="checkbox"/>现状分析 <input type="checkbox"/>影响分析 <input checked="" type="checkbox"/>原因分析 </p>	<p>——①刹不住的思维惯性。有心理学观点认为，一个人的自我价值感，是在与周围人及环境的交互作用中形成的，是后天产生并建立发展起来的。从群居时代开始，个人的生存机会便受到群体满意度评价的影响。时代的车轮滚滚前进，人们的思想不断解放，但评价他人以及被他人评价的思维模式早已根深蒂固。</p> <p>——②被裹挟的竞争压力。如今，我们更是身处一个充满评价的时代，这也导致了部分年轻人逐渐倾向于成为“躺平式干部”“躺不平也卷不起来的45度青年”等，因为在愈加激烈的社会竞争中，有时候说错一句话、出现一次失误，可能会直接阻碍一个人的发展或生活节奏。那么，与其不断试错，不如小心翼翼。</p> <p>——③不够强的精神内核。人是社会性动物，当我们感受到自己正被外界关注时，往往会本能地调整到更积极、令人愉快的一面。因此也不难理解，那些过度在意他人看法的人普遍有着“脆弱的高自尊”，过于自我关注与自我保护，内心深处背负着“时刻要证明自己”的沉重包袱。很多时候，这其实也是一种不够自信、缺少主见的表现。</p>
<p> 对策分析 ★★★★★ </p>	<p>——①多一重“择其善者而从之”的智慧。日常工作生活中，我们当练就一颗强大的内心，对客观有用的评价“小题大做”，将之当成自我成长的鞭策与动力，对无意义的口舌之快则要学会“大题小做”甚至不去理会，听到否定也不颓废沮丧，用更辩证的心态“对抗”外界的纷扰，做出理性的自我判断。</p> <p>——②多一分“努力到无能为力”的确信。不妨将更多的时间与精力用于充实自己，努力到无能为力，才能在日积月累的见识和经验中重塑一个更自信、更笃定的自我。此时的状态，或许就是“尊重所有声音，但只成为自己”，才能拥有如庄子一般“举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮”的从容与豁达。</p> <p>——③多一些“闲谈莫论他人非”的修养。我们恐惧负面评价、苦于“精神内耗”的同时，也应抱有“己所不欲，勿施于人”的同理心，多一些换位思考，做到“闲谈莫论他人非”“未知全貌，不予置评”，或许也能避免对别人造成一些不必要的伤害。</p>
<p>金句集锦</p>	<p>◎《墨子》有言：“君子不镜于水而镜于人。镜于水，见面之容；镜于人，则知吉与凶。”</p> <p>◎百人口，难调；千人心，难称；万人意，难顺。</p> <p>◎如果人生是一篇记叙文，他人的评价顶多是行文的注解。只有保持“何妨吟啸且徐行”的泰然自若，才能真正走好自己的路。</p>

<p>案例积累</p>	<p>△有一则“夫妻和驴”的经典寓言，说夫妻两人不管谁骑驴，旁人总是议论纷纷，后来，他俩决定把驴子背在背上，结果发现，即便是这样做，也总会有人对他们进行批评和指责。故事里的情节，常常在我们的生活中投射。</p> <p>△《庄子·逍遥游》里有一个细节：有着鸿鹄之志的鹏，欲飞往千里之外的南海，渺小的蝉和斑鸠便讥笑鹏不自量力，但鹏并未理会他人肤浅的看法，最终扶摇直上九万里。</p>
<p>小试牛刀</p>	<p>☆随着沟通越来越便捷，他人的评价无孔不入，甚至已成为生活中难以避免的事情。点开社交媒体，“那咋了文学”“逃离评价体系”“永远不要活在他人评价里”等话题时常会冲上热搜，引发网友共鸣。我们总会被他人的评价左右，他人的评价，到底要不要在乎？对此，请谈谈你的看法。</p>